Regional Akzént : der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

BASEL-STADT

RegionalAkzént

Nr. 1 / 2002

Der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt

PRO SENECTUTE BASEL-STADT

INHALT REGIONALTEIL

DIENSTLEISTUNGEN R2

TREFFPUNKTE R4

KURSANGEBOTE R5

FÜHRUNGEN R5

Kultur R5
Betriebe R6
Natur R7
Gesundheit R8

AUSFLÜGE R8

VORTRÄGE R10

Kultur, Gesundheit R10
Verschiedenes R11

UND AUSSERDEM... R11

EDV R12

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R13

SPRACHEN R14

Langzeitkurse R14
Kurzzeitkurse R15

SPORT UND WELLNESS R16

Gym60-Turnen, Turnen, Gymnastik R16

Senioren-Aerobic, Jazz-Gymnastik, Aqua-Fitness, Volkstanzen R17

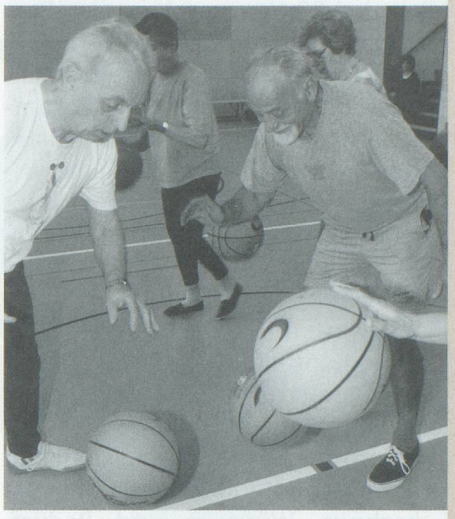
Tanzen, Laufspass mit dem Laufpass, Walking, Tennissportarten, Atemkurs R18

Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Eurythmie, Rückentraining, Beckenbodentraining, Krafttraining, Schneeschuh-Touren, Volkstanzferientage, Polysportive Ferientage R19

Velofahren R20

WANDERN R21

In eigener Sache



Gibt es eine Gemeinsamkeit zwischen Gianna Hablützel-Bürki, Roger Federer und Pro Senectute Basel-Stadt? Es gibt sie. Genau gleich wie die Weltklasse-Fechterin und der Tennisstar wurde

Pro Senectute
Basler Sport-Champion 2001

Zum ersten Mal zeichneten die Behörden, vertreten durch den Sportminister Christoph Eymann, nicht nur Sportlerinnen und Sportler, sondern auch eine Organisation für ihre Verdienste um den Sport im Kanton Basel-Stadt aus. Dass dabei die Wahl auf die Pro Senectute Basel-Stadt fiel, macht uns alle, das dürfen wir ruhig sagen, stolz. Es zeigt aber auch, dass wir mit unserem grossen Sportangebot auf dem richtigen Weg sind und dass die Bedeutung des Seniorensports weit über unsere Organisation hinaus erkannt wird.

Natürlich ist es eine grosse Freude, dass der Sport nun auch in der Öffentlichkeit und bei den Behörden die Anerkennung findet, die er verdient. Aber aus dem Nichts kam diese Anerkennung nicht!

Drehen wir kurz das «Sport»-Rad zurück. Angefangen hat alles sehr bescheiden. «Etwas Bewegung könne doch auch älteren Menschen nicht schaden, selbstverständlich nur in moderatem Masse, um die körperliche Belastung möglichst gering zu halten.» Dies die Meinung in den 60er-Jahren und die Idee, aus welcher der Alterssport von Pro Senectute Basel-Stadt aus der Taufe gehoben wurde. Obwohl das Konzept aus heutiger Sicht vielleicht etwas veraltet wirken mag, entsprach es einem Riesenbedürfnis von älteren Menschen, Menschen, die während ihrer aktiven Berufszeit oder während dem Engagement als Hausfrau und Mutter nie die Zeit und den Weg in einen Turnverein gefunden haben. Im Jahr 1969 wurde das Altersturnen mit 1000 (!) Teilnehmerinnen und Teilnehmern ins Angebot von Pro Senectute aufgenommen. Das Altersturnen entwickelte sich rasch zum Alterssport. Neben den Klassikern wie Schwimmen, Wandern, Velofahren und Volkstanzen, kamen in den 80er-Jahren der Vita-Parcours, der Laufträff, Tennis, Walking und vieles mehr hinzu. Outdoor-Sportarten wurden zum Renner, aber auch die Gym60-Gruppen platzten aus allen Nähten und die Hallensuche wurde mit jedem Jahr problematischer. Was lag da näher, als selber nach einer geeigneten Halle Ausschau zu halten. Und: Sie haben es an dieser Stelle auch schon gelesen: Im September 1999 durften wir unsere Turnhalle einweihen, ein Projekt, welches wir zusammen mit dem Waisenhaus realisierten.

Heute ist Pro Senectute Basel-Stadt mit ihren rund 3000 Sportlerinnen und Sportlern hinter dem Fussballverband die zweitgrösste Sportorganisation der Nordwestschweiz und als Mitglied von Sport Basel im Dachverband der Basler Sportverbände vertreten. Sie haben richtig gelesen, 3000 aktive ältere Menschen, die sich bei einer unserer Sportarten fit halten, gemeinsam etwas unternehmen und sich dabei erst noch eine gute Portion Lebensfreude erhalten können.

Sabine Währen, Pro Senectute Basel-Stadt

BKB-Seniorenteam – von Senioren für Senioren

Bereits im Jahr 2000 wurde anlässlich der PS-Versammlung der Basler Kantonalbank das Seniorenteam, welches aus pensionierten Bankangestellten besteht und in Zusammenarbeit mit Pro Senectute ältere Menschen in ihren Geldangelegenheiten berät, in aller Form vorgestellt und für seinen Einsatz gelobt.

Zugleich wurde aber auch die Frage aufgeworfen, welches Interesse die Basler Kantonalbank habe, ein solches Beraterteam der Pro Senectute zur Verfügung zu stellen. In der Tat: Seniorinnen und Senioren stehen in einem neuen und anderen Lebensabschnitt. Wünsche und Bedürfnisse ändern sich. Auch in Geldangeegenheiten müssen andere Denkansätze und Lösungen gefunden werden. Beide, sowohl die BKB als auch Pro Senectute Basel-Stadt wissen, dass der Umgang mit Geld für Seniorinnen und Senioren anders ist als für jüngere Menschen. Die schnelllebige Zeit verursacht verständlicherweise nicht nur Freude, sie erzeugt Ängste, die Ernst genommen werden müssen.

Die Idee, dass die Bank, die sich um die finanziellen Angelegenheiten von älteren Menschen kümmert, sich als Partnerin eine Institution sucht, die um die Bedürfnisse und Anliegen eben dieser älteren Menschen weiss – ist eigentlich einfach und liegt, so könnte man zumindest rückblickend sagen – beinahe auf der Hand. Aus diesem Grund haben die Basler Kantonalbank und Pro Senectute Basel-Stadt vor über vier Jahren das Projekt «Vermögensberatung für ältere Menschen» ins Leben gerufen. Das Beraterteam setzt sich aus BKB-Bankfachleuten im Ruhestand – oder besser – im aktiven Pensionierstand – zusammen.

Daneben ist es äusserst sympathisch, dass die beiden Institutionen gemeinsame Auftritte organisieren. So hat sich die Bank seit diesem Jahr grosszügigerweise bereit erklärt, die Konzerte für Spenderinnen und Spender mitzufinanzieren, welche Pro Senectute Basel-Stadt als kleines Dankeschön vier mal im Jahr durchführt. Für die Besucherinnen und Besucher ist es zudem schön zu wissen, dass dafür nicht Pro Senectute-Gelder verwendet worden sind. Die Veranstaltungen kamen zu Stande dank der finanziellen Unterstützung der BKB.

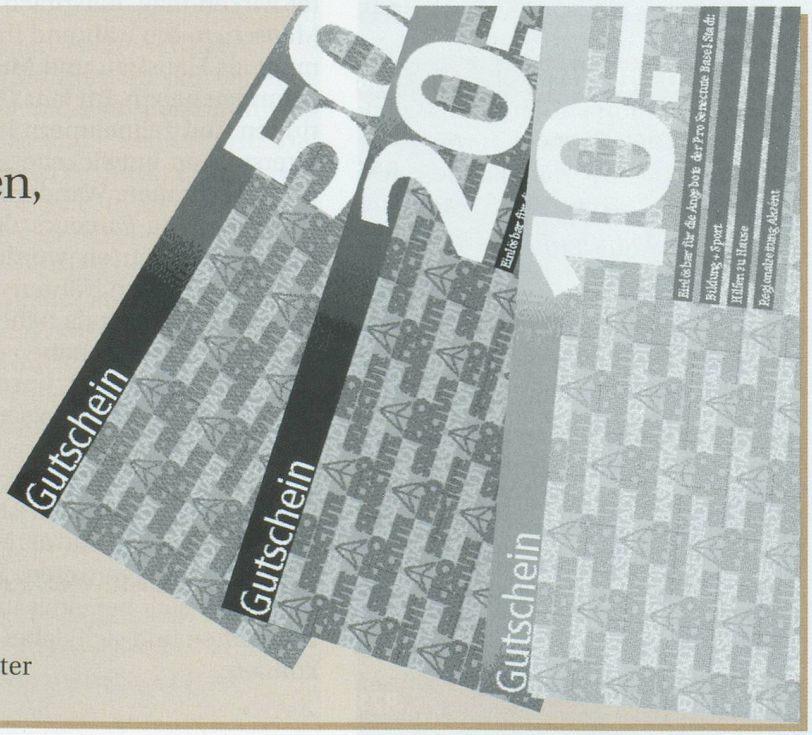
Übrigens: wenn Sie die Gratisdienstleistung **Vermögensberatung** in Anspruch nehmen möchten, setzen Sie sich mit Pro Senectute Basel-Stadt – Tel. 061 206 44 44 in Verbindung. Das Telefon ist jeweils von 08.00 – 12.00 und von 14.00 – 17.00 Uhr besetzt. Pro Senectute sorgt dafür, dass Ihnen ein Berater oder eine Beraterin des Seniorenteams der BKB zurückruft. Mit ihm oder ihr können Sie einen Gesprächstermin vereinbaren, auf der Bank oder bei Ihnen zu Hause, ganz wie Sie das wünschen.

Rufen Sie uns an. Wir freuen uns darüber! Denn: Senioren wissen, was Seniorinnen und Senioren wollen.

Ihr BKB-Seniorenteam

Geschenkgutscheine

Warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?



Pro Senectute nimmt die Geschenkgutscheine an Zahlung für alle Dienstleistungen, die sie anbietet.

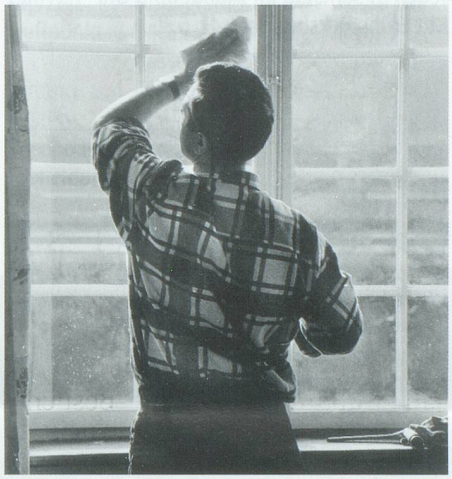
Die Geschenkgutscheine können gekauft werden
- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalter

Der Frühling kommt bestimmt!

Freuen Sie sich auch wieder auf den Frühling, wenn die Tage länger werden und wir uns wieder vermehrt im Freien aufhalten können? Kommt Ihnen beim Gedanken an diese Jahreszeit aber nicht auch – eben – der Frühlingsputz in den Sinn? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungsequipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, sie putzen auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen ist für sie kein Problem.

Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!
Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen und bringen Ihren Garten in Schuss.

Rufen Sie uns an: Tel. 061 206 44 44
Montag bis Freitag, von 08.30 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.30 Uhr.
Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!
Melden Sie sich frühzeitig für einen Termin bei uns – denn der Frühling kommt bestimmt!



Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit: die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Ratsuchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter weist. Nicht erst seit diesem «Notstand» bietet Pro Senectute ihre Dienstleistung

Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Seit rund 12 Jahren stehen Ihnen zwischen Anfang März und Mitte Mai Fachleute zur Verfügung, denen ein Steuerformular keine schlaflosen Nächte bereitet. Unsere Steuerberater setzen sich mit Ihnen zusammen, gehen gemeinsam Ihre Unterlagen durch und füllen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären ... Dank der Mithilfe unserer freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuerklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44, jeweils von 08.00 bis 11.30 und von 14.00 bis 16.30 Uhr. Fernande Gutknecht und Linda Heydegger geben Ihnen einen Termin mit einem unserer Steuerberater.

Wir putzen
Unser Team mit über 20 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (1 bis 4 mal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

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

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

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Hochdruckreiniger, Sprühextrahierer usw.) mit.

Wir zügeln
In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge – selbstverständlich zu Pro Senectute Preisen. Wir

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

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

Wir gärtnern
Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung Ihres Gartens
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

Wir servieren
Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte – wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

✆ 061 206 44 44

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 691 66 10

Treffpunkt und Café
Jassnachmittag
Montag von 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch
Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.
Telefon 061 691 66 10 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte
Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei Eleonore Bollier, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Storchengruppe

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

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,
Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck
Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

Offene Treffen und spezielle Angebote wie Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mitgestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44. Annelies Schudel oder Julia Mikus verlangen.

Senioren Samschtig Zmorge
Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt Treuhandschaften für ältere Menschen, die bei der Regelung ihrer Finanzen Unterstützung benötigen.

Für diese Aufgabe suchen wir

Freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- mit kaufmännischer Grundausbildung oder sehr guten Kenntnissen
- mit administrativen Fähigkeiten, inkl. Ausfüllen einer Steuererklärung
- die gerne mit älteren Menschen arbeiten
- die bereit sind, monatliche Einsätze zu leisten.

Für Auskünfte steht Ihnen
Frau Margrit Giudici
Leiterin Treuhänderdienst
Telefon 061 206 44 44 zur Verfügung

EDV-Schnuppertag

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem EDV-Schnuppertag:

Datum: **Dienstag, 28. Februar**

Zeit: **09.00 bis 12.00 Uhr**
14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: **Pro Senectute Kurszentrum**
St. Alban-Vorstadt 93 / 95 (Lift)

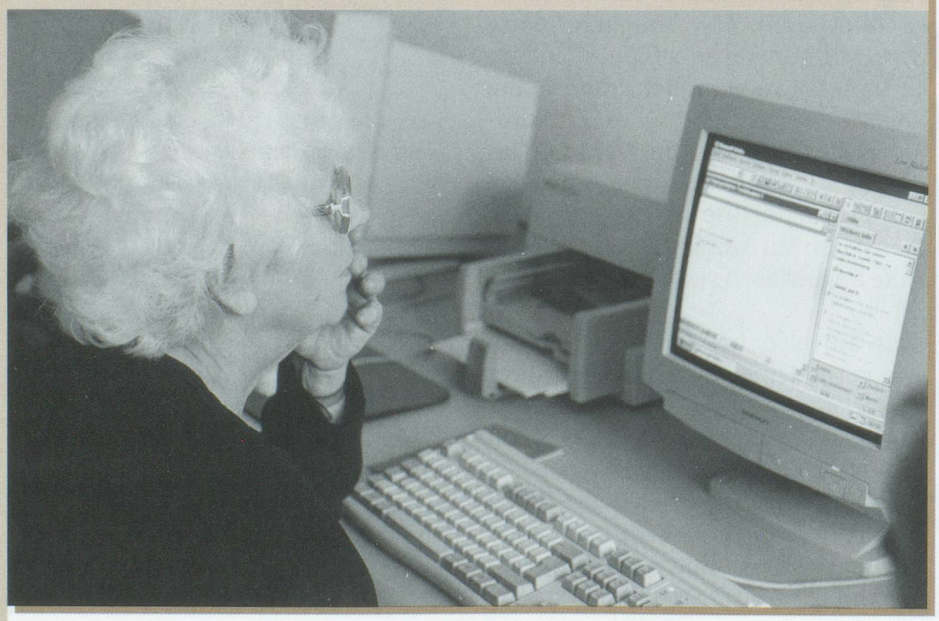
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

09.00 / 10.00 / 11.00 / 14.00 / 15.00 Uhr

In den Pausen zwischen den Vorträgen können Sie sich persönlich beraten lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch einen Computer testen?

Am Schnuppertag ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen. Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde, Bekannten und Angehörigen ein.

Daten: **Mittwoch, 13. März**
Mittwoch, 17. April
Mittwoch, 15. Mai
Mittwoch, 12. Juni
Zeit: **jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr**

Das Team des Seniorentreffpunktes Kaserne freut sich auf Ihren Besuch und wünscht Ihnen schon jetzt viel Vergnügen!

Wissenswertes zum Testament

Eine Broschüre, herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt und einigen gemeinnützigen Institutionen.

Diese Broschüre will erklären

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

Rufen Sie uns unter Tel. 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch 061 206 44 44
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.

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen:
Fasnachtsferien: 18. – 22. Februar
Ostern: 28. März (ab 12.00 Uhr) – 1. April
1. Mai
Auffahrt: 9. Mai
Pfingsten: 20. Mai

Führungen

Kultur

Tinguely`s Favorites: Marcel Duchamp

Marcel Duchamp ist der Vater des «Nouveau Réalisme» und er war ein grosses Vorbild für Jean Tinguely. Duchamps Erklärung eines alltäglichen Gegenstandes zum Kunstwerk ist bis heute aktuell. Die Ausstellung zeigt präzis ausgewählte Werke.

Datum **12. April**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Eingang des Tinguely Museums
Leitung Tinguely Museum
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 22. März

Claude Monet im Beyeler Museum

Mit Claude Monet verbindet man unmittelbar sein Seerosen-Bild. Er war und ist einer der wichtigsten impressionistischen Künstler unserer Zeitgeschichte, der tiefe Spuren hinterlassen hat.

Datum **22. April**
Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 10.20 Uhr vor dem Eingang
Leitung Museum
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt; Sonderausstellung bis Fr. 11.–)
Anmeldung bis 8. April

Kloster Mariastein

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichten über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein. Das Kloster wurde einer grossen Renovation unterzogen, die im Oktober 2000 beendet wurde.

Datum **24. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 –15.00 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters
Leitung Kloster Mariastein
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 10. April

Staatsarchiv Basel

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv Basel als erstes der Schweiz erbaut. Nach der Einführung werden Sie mit der Geschichte des Archivs vertraut gemacht. Sie sehen die älteste Urkunde von 1098, vom Kloster St. Alban und weitere wertvolle Prachtstücke wie Stadtpläne, Schriften, Urkunden, Bilder und Fotos aus vergangenen Zeiten.

Datum **25. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang, Martinsgasse 2
Leitung lic. phil. Daniel Kress
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 10. April

Mission 21

Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Basler Mission. Das traditionelle Missionsverständnis hat sich im Laufe der Zeit stark verändert. Heute steht die Mission anderen Aufgaben und Herausforderungen gegenüber. Was wird heute von einer Missionsgesellschaft erwartet und was sind ihre Visionen für die Zukunft? Anschliessend werden Sie durch die Räumlichkeiten des Bildungszentrums geführt.

Datum **26. April**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor, Tram 3
Leitung Magdalena Zimmermann
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 10. April

Jüdisches Museum

Sie gewinnen einen Einblick in die Traditionen des strengen Judentums. Von den Hochzeitsbräuchen, den Geburts- und Todesritualen. Anschliessend sind Fragen erwünscht zur Lebensweise der orthodoxen Juden, aber auch zur Geschichte der Juden.

Datum **29. April**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang des Jüdischen Museums, Kornhausgasse 8
Leitung Katia Guth-Dreyfus
Kosten Fr. 15.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 15. April

Die Brunnen in der Dalben

Sie spazieren durch die St. Alban-Vorstadt und besuchen unbekannte Brunnen in Gärten und Höfen. Lassen Sie sich überraschen!

Datum **2. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.30 Uhr vor dem Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5
Leitung Werner Betz
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 17. April

Riehen – Dorfkirche und Umgebung

Der alte Kern Riehens birgt historische und künstlerische Sehenswürdigkeiten aus einem Zeitraum von über tausend Jahren. So begegnen wir der Kirchenburg und dem Landbezirksamt, entdecken Folgen der Erdbeben von 1356 und Hinweise auf die Basler Konzile, treffen schliesslich auf den Bürgermeister Wettstein und den Mathematiker Euler.

Datum **3. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem Eingang der Dorfkirche
Leitung Michael Raith, Pfarrer
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 17. April

Die Leonhardskirche

Die Leonhardskirche war ursprünglich Teil eines Augustiner Chorherrenstiftes und ist heute Pfarrkirche der evangelisch-reformierten Gemeinde. Beim Besuch des Gotteshauses werden unter anderem spezielle Kostbarkeiten besichtigt wie die Krypta aus dem 11. Jh., das prachtvolle spätgotische Kirchenschiff und der imposante Dachstock.

Datum **6. Mai**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Leonhardskirche
Leitung Peter Habicht, Historiker
Kosten Fr. 17.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. April

Der Wolfgottesacker

Der Wolfgottesacker in Basel galt in seiner ursprünglichen Form als einer der landschaftlich am schönsten gestalteten Friedhöfe des 19. Jahrhunderts. Architektur, Gartenkunst und zahlreiche bemerkenswerte, dem Andenken bekannter Persönlichkeiten gewidmete Grabsteine, verleihen dem Wolfgottesacker noch heute eine besondere Bedeutung.

Datum **15. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr beim Haupteingang (Tram Nr. 10 und 11 Richtung Münchenstein)
Leitung Anne Nagel, lic. phil. Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 3. Mai

Totentanz

Was bedeutet der Totentanz? Geschichte und Kunst dieser Mahnung der Dominikaner an die

Menschen im Mittelalter. Der Basler Totentanz, sein Werden, seine weite Ausstrahlung, die verschiedenen Darstellungen, die böswillige Zerstörung, Überreste des Kunstwerkes ...
Anhand von Dias, graphischen Blättern und Texten wird das Werk von Konrad Witz zum Erlebnis. Eine Führung ergänzt die Ausführungen.

Daten	**21. Mai und 28. Mai**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Totentanz bei der Tramstation (Tram Nr. 11)
Leitung	Dr. Marcus Fürstenberger
Kosten	Fr. 29.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 6. Mai

Niklaus Stoecklin

Wer kennt sie nicht, die Bilder und Plakate von Niklaus Stoecklin? Der Maler, Zeichner und Grafiker wird in Basel besonders wegen seiner stimmungsvollen Stadtbilder geschätzt und geliebt. Die Sonderausstellung im Klingentalmuseum bietet Gelegenheit, sich wieder einmal an Stoecklins Bildern zu erfreuen.

Datum	**22. Mai**
Tag/Zeit	Mittwoch,14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang des Museums, Unt. Rheinweg 26
Leitung	Helen Liebendörfer
Kosten	Fr. 15.– (Eintritt frei)
Anmeldung	bis 8. Mai

Kostüm Kaiser

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50 000 Kostüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie besichtigen die Bestände, erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Kostüm- und Fahnenfabrik und zu ihren Geschäftsabläufen.

Datum	**27. Mai**
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Endstation Tram Nr. 11 in Aesch (10 Min. laufen bis zur Fabrik)
Leitung	Kostüm Kaiser
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 13. Mai

Melchior Berri

Melchior Berri (1801–1854) ist der bedeutendste Architekt des Klassizismus in Basel. Der Maler Arnold Böcklin nannte ihn «den einzigen Künstler unter den schweizerischen Architekten seiner Zeit». Auf einem Rundgang von Berris Wohnhaus an der Malzgasse zum Museum an der Augustinergasse, dem eigentlichen Hauptwerk, folgen Sie den Spuren seines Schaffens.

Datum	**5. Juni**
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr vor dem Wohnhaus Berris, Malzgasse 16
Leitung	Anne Nagel, lic. phil. Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 22. Mai

Stadt der Kelten

Das Historische Museum zeigt eine Sonderausstellung über die Kelten – Geschichten aus dem Untergrund. Eine der bedeutendsten keltischen Siedlungen Europas wird vorgestellt.

Datum	**10. Juni**
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang des Museums am Barfüsserplatz
Leitung	Susanne Meier
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 27. Mai

Wenkenhof in Riehen

Der alte Wenkenhof feiert sein 1250-jähriges Jubiläum. Der neue Wenkenhof, der 1736 von dem Junggesellen Zäslin als Sommer- und Lustschlösschen erbaut wurde, ist sehenswert. Der Schlosspark wurde nach französischer Art angelegt. Heute gehört der Wenkenhof der Alexander-Clavel-Stiftung.

Datum	**17. Juni**
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr bei Busstation Wenkenhof (Bus Nr. 32 Richtung Chrischona)
Leitung	Esther Frei, Verwalterin
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 3. Juni

Betriebe

Migros Betriebe Birsfelden

Rund um den Erdball werden täglich Waren verladen, die mit dem Schiff, der Bahn oder dem Lastwagen in Birsfelden ankommen. Hier besichtigen Sie drei Betriebe der Migros: einen Betrieb der Logistik, einen, der auf Verpackungen spezialisiert ist und den Lebensmittelbereich mit einer Kaffeerösterei.

Datum	**18. März**
Tag/Zeit	Montag, 08.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	08.10 Uhr am Aeschenplatz (Bus Nr. 70; Abfahrt 08.19 Uhr)
Leitung	Migros
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Treppen laufen.
Anmeldung	bis 4. März

Spezialitätenbrennerei Zuber

In der unter Denkmalschutz stehenden Alten Mühle in Arisdorf befindet sich die Brennerei der Zuber-Schwestern, die edle Destillate und Liköre für Geniesser herstellen. Sie erfahren einiges über die Landwirtschaft, besichtigen die Schnapsbrennerei und degustieren im alten Gewölbekeller. Dort werden Ihnen auch die ganz individuell gestalteten Geschenkflaschen vorgestellt.

Datum	**25. März**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr Aeschenplatz (bei Bus Nr. 70; Abfahrt 13.49 Uhr)
Leitung	Frau Zuber
Kosten	Fr. 15.– (Busbillette bitte selber lösen)
Anmeldung	bis 11. März

SBB Lokdepot

Sie bekommen einen Einblick in das Lokdepot. Es wird Ihnen gezeigt, wie die Züge wieder fahrbereit und sauber auf die Schiene gebracht werden. Anschliessend werden Ihnen noch Kaffee und «Gipfeli» offeriert.

Datum	**26. März**
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr Tramstation Dreispitz (Tram Nr. 10/11)
Leitung	SBB
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 11. März

Felix Platter Spital

Das Felix Platter Spital ist bekannt für das Geriatrische Kompetenzzentrum und das vielfältige Therapie-Angebot auch für orthopädische und rheumatische Patienten. Nach einer Einführung werden Sie unter anderem durch die Räumlichkeiten des Physiotherapiezentrums geführt. Sie erhalten zudem einen Einblick in die Ergo- und Aktivierungstherapie. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum	**15. April**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.00 Uhr in der Eingangshalle des Hauptgebäudes (Burgfelderstrasse 101, mit Tram Nr. 3)
Leitung	Dr. med. Martin Conzelmann, Chefarzt
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 22. März

Hotel Europe

Das Vierstern-Hotel Europe im Kleinbasel hat viel zu bieten. Sie bekommen einen Einblick in das Restaurant Les quatre Saisons, das Restaurant Bajazzo, die Küche, die Zimmer und das Tagungs- und Bankettcenter. Mit Kaffee und «Gipfeli» wird die Führung abgeschlossen.

Datum	**23. April**
Tag/Zeit	Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang, Clarastrasse 43
Leitung	Hotel Europe
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 8. April

Gategourmet beim Flughafen

Sie sind dabei: Bei der Aufrüstung der verschiedenen Airlines mit Getränken. Sie beobachten, wie warme und kalte Mahlzeiten zubereitet und in Portionen verpackt werden. Sie verfolgen das Beladen der Transporte zu den Flugzeugen, die Abgabe von Geschirr und Abfall.

Datum	**30. April**
Tag/Zeit	Dienstag, 08.00 – ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt 08.00 Uhr beim Bahnhof SBB (Busstation Nr. 50; Abfahrt 08.14 Uhr mit Flughafenbus)
Leitung Gategourmet
Kosten Fr. 18.– (Busbillette bitte selber lösen)
Besonderes 15 Min. Fussmarsch vom Flughafen zu Gategourmet!
Anmeldung bis 15. April

Blindenführhundeschule in Allschwil

Wir begegnen ihnen auf der Strasse und wundern uns wie das möglich ist. Die Blindenführhunde sind besondere Tiere und werden sorgfältig auf ihren zukünftigen Halter, passend in Temperament und Wesensart, ausgewählt und zugeteilt. Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet, trainiert und aufgeklärt.
Datum **4. Mai**
Tag/Zeit Samstag, 08.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 08.30 Uhr Endstation Tram Nr. 6 in Allschwil
Leitung Blindenführhundeschule
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 30 Minuten auf dem Wanderweg
Anmeldung bis 17. April

Wasserturm Bruderholz

Führung durch die Wasseraufbereitungsanlagen und den Wasserturm auf dem Bruderholz.
Datum **8. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.45 Uhr Endstation Tram Nr. 15
Leitung Rene Cairoli
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 24. April

Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss mit Bierdegustation offeriert.
Datum **17. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach Rheinfelden-Zürich (Abfahrt 13.53 Uhr)
Leitung Feldschlösschen
Kosten Fr. 15.– (Billette bitte selber lösen)
Besonderes Nur für gute Fussgänger geeignet!
Anmeldung bis 29. April

Katzehuus in Pratteln

Die Gesellschaft der Katzenfreunde Basel besteht seit 50 Jahren. Das «Katzehuus» ist ein Tierheim der besonderen Art, in welchem die Tiere viel Auslauf haben. Sie hören Geschichten und Anekdoten aus dem Alltag vom «Katzehuus» und werden durch die Räumlichkeiten geführt.
Datum **21. Mai**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Aeschenplatz beim Bus Nr. 70 (Abfahrt 14.18 Uhr)
Leitung Verena Pignataro, Leiterin
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 6. Mai

EuroAirport Basel-Mulhouse

Nach der Begrüssung wird Ihnen die Geschichte des weltweit einzigartigen binationalen Flughafens geschildert. Anschliessend Besichtigung des neu ausgebauten Terminals mit Rundfahrt. Unterwegs wird Ihnen viel über Bedeutung, Entwicklung und Zukunft des Flughafens berichtet.
Datum **22. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt 09.35 Uhr Busstation Bahnhof SBB (Flughafen-Bus Nr. 50, Abfahrt 09.45 Uhr)
Leitung Andreas Hatt
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 6. Mai

St. Jakob Park

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des von den Basler Architekten Herzog und de Meuron gebauten St. Jakob Parks vorgestellt. Beim Rundgang besuchen Sie die Sport-Räumlichkeiten, die VIP-Räume und die Zuschauerplätze, damit Sie sich ein eigenes Bild machen können vom «schönsten Stadion Europas».
Datum **24. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr bei Tramstation St. Jakob (Tram Nr. 14 Richtung Muttenz)
Leitung Basel United
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 8. Mai

Sternwarte

Ein Querschnitt durch das Universum. Mit einem Dia-Vortrag werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraums und in die moderne Astronomie eingeführt. Ein Blick auf Planeten, Milchstrasse und Galaxien.
Datum **28. Mai**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstrasse 7 in Binningen
Leitung Dr. Bernhard Parodi, Physiker
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 13. Mai

Die Riehener Rebberge

Der Familienbetrieb Rinklin Weinbau liegt am Fusse des Tüllinger Hügels im sogenannten Schlipf. Hier befinden sich die Riehener Rebberge, aus deren Trauben der «Schlipfer» gekeltert wird. In der Gemeinde Riehen werden seit mehr als 1200 Jahren Reben gepflegt und Wein erzeugt. Sie werden durch den Schlipfer Rebberg geführt und erfahren Wissenswertes rund um Rebe und Wein. Die Führung wird auf dem «Wyguet Rinklin» mit einem Blick in den Keller und einer Degustation abgerundet.
Datum **3. Juni**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr bei der Tramstation Weilstrasse (Tram Nr. 6)
Leitung Urs Rinklin
Kosten Fr. 15.– (inkl. Degustation)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 17. Mai

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.
Datum **19. Juni**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
Leitung Chrischona Sendeturm
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 5. Juni

Hotel Rochat

Entdecken Sie ein besonderes Hotel in der Basler Altstadt. Das historische Hotel wurde in den Jahren 1898/99 gebaut und steht unter Denkmalschutz. Nach den letzten Renovationen im Jahr 2001 präsentiert sich das Haus in neuem Glanz. Sie werden persönlich vom Gastgeber Christian Zussy durch das Hotel geführt. Danach sind Sie im romantischen Garten zu einem kleinen Imbiss mit Getränk eingeladen.
Datum **21. Juni**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Hoteleingang, Petersgraben 23
Leitung Christian Zussy, Leiter
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 5. Juni

Natur

Pro Senectute Gärten Reibertweg

Pro Senectute bietet seit über 25 Jahren Schrebergärten (Parzellen von ca. 30 m²) zum Gärtnern an. Einmal pro Woche werden unter fachkundiger Leitung Fragen beantwortet und Hilfe geleistet bei Schwerarbeiten. Diese Führung ist für alle, die Lust und Freude hätten, einen kleinen Garten zu bepflanzen.
Datum **8. April**
Tag/Zeit Montag, 09.00 – ca. 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Endstation Tram Nr. 3, Burgfeldergrenze
Leitung Jürgen Blume
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 18. März

Die Erde bebt – auch bei uns

Ein Erdbeben zieht dem Menschen im wahrsten Sinne des Wortes den Boden unter den Füssen weg. Basel liegt im Schnittpunkt von geologischen Strukturen, die seismisch immer wieder reaktiviert werden können. Durch eine Installation wird es möglich sein, die Erdbeben-Bewegungen am eigenen Körper zu erleben. Sie erhalten eine geologische und historische Einführung, wobei auch der Umgang mit grossen Naturkatastrophen zu verschiedenen Zeitepochen beleuchtet wird.

Datum **9. April**
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr im Eingang des Naturhistorischen Museums, Augustinergasse 2
Leitung Museum
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 20. März

Gräser im Naturhistorischen Museum

Ohne Gras kein Leben! Gräser gibt es auf der ganzen Welt und sie haben erstaunliche Fähigkeiten: Manche wachsen bis zu 30 cm pro Tag, andere entwickeln ein Wurzelwerk mit einer Gesamtlänge, die von Basel nach Zürich reichen würde. Weizen, Reis oder Mais bestimmen unsere täglichen Mahlzeiten (Brot, Teigwaren, Risotto, Polenta ...). Diese vielfältige Ausstellung führt uns die Wichtigkeit der Gräser vor Augen.

Datum **16. April**
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr im Eingang des Naturhistorischen Museums (Augustinergasse 2)
Leitung Dr. Michel Brancucci
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 22. März

Fledermäuse live

In und um Basel leben viele Fledermäuse. In den letzten Jahren wurden 20 Arten festgestellt. Die interessante Welt der Fledermäuse wird nicht nur in Wort und Bild vorgestellt, sondern es werden auch Pfleglinge gezeigt, die in menschlicher Obhut leben. Die Ultraschallsignale der Fledermäuse werden hörbar gemacht und analysiert.

Datum **6. Mai**
Tag/Zeit Montag, 18.00 – ca. 20.00 Uhr
Treffpunkt 18.00 Uhr beim Musikpavillon Lange Erlen
Leitung Dr. h. c. Jürgen Gebhard, Zoologe
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 22. April

Jungtiere im Zoo

Der Rundgang führt Sie zu den Jungtieren im Zoo. Im Frühling ist es immer eine Freude, alle Neugeborenen zu besuchen und das Verhalten der Mutter und dasjenige der Sippe zu beobachten.

Datum **13. Mai**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten (Tram Nr. 10)
Leitung Frau Dietrich
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt: Fr. 14.–)
Anmeldung bis 29. April

Grün 80

Beim gemütlichen Spaziergang durch die Grün 80 besichtigen Sie eine blühende Pracht (Iris und Clematis). Sie hören über die Aspekte der Entstehung, die Zielvorgaben, die Illusionen und die Realität der Gartenbauausstellung in Münchenstein.

Datum **23. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Haltestelle Neue Welt (Tram Nr. 10 Richtung Dornach)
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten Fr. 15.– (exkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 8. Mai

Der Dalbe Dych

Sie spazieren gemütlich dem «Dych» entlang nach St. Jakob. Sie sehen und hören weniger Bekanntes über den «Dalbe Dych» und sein Ufer.

Datum **4. Juni**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Restaurant «Zum Goldenen Sternen»
Leitung Werner Betz
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 21. Mai

Petite Camargue Alsacienne

Sie machen einen Rundgang durch dieses Naturschutzgebiet, in welchem bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und vieles mehr zu Hause sind. In der Petite Camargue sind Riedwiesen, Trockenrasen, Auenwald und Feuchtbiotope in grosszügiger Weise angelegt. Sie werden ebenfalls durch die neu angelegte Ausstellung geführt.

Datum **11. Juni**
Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt 07.55 Uhr Schifflände (Bus Nr. 604 bis Neuweg; Abfahrt 08.05 Uhr)
Leitung Petite Camargue
Kosten Fr. 25 .– (inkl. Busbillette)
Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
Anmeldung bis 27. Mai

Die Ermitage in Arlesheim

Die Ermitage, ein überaus bedeutungsvolles Gebiet in unserer Region. Seit Jahrtausenden wurde das Gebiet bewohnt, besucht, bearbeitet. Es gibt Funde aus der späten Steinzeit, der Römer und des Mittelalters. Im 18. Jahrhundert wurde die Ermitage zu einem englischen Garten umgestaltet. Sie folgen den Spuren der Vergangenheit.

Datum **14. Juni**
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 08.55 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim Dorf (Tram Nr. 10)
Leitung Enrico Somazzi
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss! Ausweichdatum bei Regen: Montag, 24. Juni, gleiche Zeit
Anmeldung Bis 29. Mai

Gesundheit

Sicherheit in Basel

Die Kontrollstelle für Chemie- und Biosicherheit organisiert diesen Informationsvortrag über das Sicherheitssystem der Stadt Basel. Es werden Fragen behandelt wie: Es stinkt, ist das gefährlich? Wie werden Betriebe, die mit gefährlichen Stoffen arbeiten, kontrolliert? Wie wird man informiert bei Notfällen (z.B. Brandkatastrophe in Schweizerhalle)? Im Anschluss an den Vortrag können Sie alle Fragen stellen, die sich Ihnen aufdrängen.

Datum **22. März**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Kantonales Labor (Kannenfeldstr. 2; Tramstation Burgfelderplatz; Tram Nr. 1/3)
Leitung Rudolf Braun, Chemiker FH
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 11. März

Hildegard Drogerie

Beim Besuch der Hildegard Drogerie werden Sie darüber unterrichtet, was gesunde Ernährung und Aufbaumittel, nach der Lehre von Hildegard von Bingen, sind. Gleichzeitig gewinnen Sie Einblick ins Berufsleben eines Drogisten.

Datum **18. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Hildegard Drogerie, Aeschenvorstadt 25
Leitung Hildegard Drogerie
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 22. März

Ausflüge

Kirschen

Das Baselbiet ist das «Land der Kirschen». Die «General Sutter Brennerei» in Sissach hat den «Chirsi-Drink» erfunden (mit und ohne Alkohol). Sie werden über den Kirschanbau unterrichtet, zur Destillationsanlage geführt und die Geschichte des berühmten Baselbieters «General Sutter» erfahren. Er gründete die kalifornische Stadt Sacramento und führte Kirschlandwirtschaft in grossem Stil.

Datum **10. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt 13.55 Uhr auf Perron Richtung Sissach-Olten (Abfahrt 14.05 Uhr)
Leitung Ulrich Nebiker
Kosten Fr. 15.– (Zugbillette bitte selber lösen)
Anmeldung bis 22. März

Colmar und der Isenheimer Altar

Im Rahmen dieses Ausflugs besuchen Sie das Musée d'Unterlinden mit dem einzigartigen Isenheimer Altar. In Colmar werden Ihnen die Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer und Werke von Meister Grünwald erklärt.
Datum **11. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.30 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus; bitte Pass nicht vergessen!)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 94.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 20. März

Kloster Beinwil

Das kleine ökumenisch-benediktinische Kloster ist ein Ort der Stille und der Begegnungen. Auf Anregung des lokalen Adels wurde es im Jahre 1100 gegründet und hat eine bewegte Geschichte durchlebt.
Datum **17. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.25 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Kloster Beinwil
Kosten Fr. 48.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 3. April

Keramikmuseum in Kandern

Die «Töpferstadt» Kandern hat seit 25 Jahren ihr eigenes Keramikmuseum. Das schön renovierte Staffelhaus aus dem 16. Jahrhundert bietet einen nahezu vollständigen Überblick über die Geschichte der Töpferei, die eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit ist.
Datum **19. April**
Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.10 Uhr Busstation 55 beim Badischen Bahnhof
Leitung Giselher Haumesser, Museumsleiter
Kosten Fr. 15.– (exkl. Busfahrt Fr. 6.–)
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 8. April

Le Roselet – Altersheim für Pferde

Le Roselet ist ein im Jura gelegenes Altersheim für Pferde, Ponys und Esel. Ein Paradies für alte Tiere sowie Tiere in Not, denn sie werden mit viel Liebe und Respekt gehalten und gepflegt. Es ist ein Ort der glücklichen Begegnung zwischen Mensch und Tier.
Datum **7. Mai**
Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Le Roselet
Kosten Fr. 60.– (exkl. Kaffee und Kuchen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. April

Freiburg im Breisgau

Am Vormittag besichtigen Sie das Münster mit seiner reichen Innenausstattung. Am Nachmittag werden Sie durch die schönsten Quartiere der Altstadt geführt. Auf der Hinfahrt zu dieser wunderschönen Zähringerstadt machen wir einen Kaffeehalt in der Fauststadt Staufen. Auf der Rückfahrt Halt im alten Bergbaustädtchen Sulzburg.
Datum **14. Mai**
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt Gartenstrasse (Abfahrt 08.30 Uhr mit Robert Saner Bus)
Leitung Max Wehrli
Kosten Fr. 89.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes Pass oder ID erforderlich!
Anmeldung bis 29. April

Kloster St. Urban

Das ehemalige Zisterzienserkloster St. Urban ist berühmt für seine von Licht erfüllte Klosterkirche und sein einzigartig geschnitztes Chorgestühl. Nach einer Führung durch die Kirche versetzt Sie eine Tonbildschau in die Zeit der Klostergründung zurück. Nach der Mittagspause besuchen Sie den Klosterziegler in seiner Werkstatt. Seit dem 13. Jahrhundert werden hier Dachziegel von einmaliger Schönheit hergestellt.
Datum **16. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Richard Bucher
Kosten Fr. 92.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 29. April

Hölderlin in Hauptwil

Die Oskar Reinhard Sammlung im Römerholz verfügt über eine der schönsten Privatsammlungen der Schweiz. Auf der Fahrt nach Hauptwil, wo Sie den Spuren Hölderlins folgen werden, wird in Winterthur ein Zwischenhalt gemacht.
Datum **23. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 98.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 8. Mai

Conny-Land am Bodensee

In diesem prachtvollen Freizeitpark befindet sich das einzige Delphinarium der Schweiz. Beim geführten Rundgang werden sie über die Pflege und Haltung der Tiere, sowie die Geschichte von Conny-Land informiert. Die Gestaltung des Nachmittags ist Ihnen selbst überlassen. Mit der Delphin-Schau, dem Variete und vielen weiteren Attraktionen haben Sie dann die Qual der Wahl.
Datum **27. Mai**
Tag/Zeit Montag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Andre Givel-Bellotti, Pressesprecher Conny-Land
Kosten Fr. 104.– (inkl. Eintritt; exkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 13. Mai

Reise

Botanische Gärten und Wildblumen

Im Frühling findet eine von Pro Senectute Basel-Stadt und Baselland organisierte 4-tägige Exkursion im Südtessin statt. Für weitere Auskünfte verlangen Sie bitte den ausführlichen Prospekt.
Datum **21. – 24. Mai**
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt und Wanderleiter/Josef Gaugler, Wanderleiter
Kosten Fr. 705.– (inkl. Mwst.)
Besonderes Reise mit dem Bus ab Liestal, 3 Übernachtungen im Doppelzimmer (inkl. Halbpension) etc.
Anmeldung bis 15. März

Nachmittagsbummel durch Rheinfelden

Klein aber fein ist sie, die Bäderstadt am Rhein. Wir spazieren durch die freundlichen Gassen, schauen uns die Stadtkirche St. Martin und das Rathaus etwas genauer an, werfen einen Blick in die hübschen Läden und lassen uns zum Schluss noch in einem Café gemütlich nieder.
Datum **31. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr auf dem Perron nach Rheinfelden-Zürich (Abfahrt 13.53 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung Max Wehrli
Kosten Fr. 20.– (exkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 15. Mai

Renommierte Hotels bei Luzern

Sie werden einen Tag in den renommiertesten Hotels der Schweiz verbringen. Das hoch über Luzern gelegene Hotel Gütsch erinnert an ein auf einem Hügel thronendes Märchenschloss. Am Nachmittag fahren Sie mit Schiff und Bähnli zum Hotel Bürgenstock. Bei schönem Wetter kann das Areal besucht werden.
Datum **6. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt 07.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt: 07.52 Uhr; Billette bitte selber lösen: Basel-Luzern-Bürgenstock retour)

Leitung Hotels
Kosten Fr. 65.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. Mai

«Süsse» Altstadt von Schaffhausen

Dem Rheinfall nahe liegt Schaffhausen, städtebaulich eine der interessantesten und gepflegtesten Städte des Mittelalters. Sehenswert sind die reich verzierten Fassaden und schönen Zunfthäuser (über 170 Erker). Am Morgen besuchen Sie die Confiserie Reber (bekannt für die Schaffhauserzüngli) und arbeiten selbst mit Schokolade und Marzipan. Am Nachmittag werden Sie durch die Stadt geführt.
Datum **7. Juni**
Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 07.55 Uhr auf dem Perron nach Schaffhausen (Abfahrt 08.07 Uhr)
Leitung Schaffhausen-Tourismus
Kosten Fr. 39.– (exkl. Mittagessen; Billette bitte selber lösen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. Mai

Kunsthaus Zürich und Chagall-Fenster

Am Morgen besuchen Sie das Kunsthaus in Zürich. Nach dem Mittagessen spazieren Sie zum Grossmünster und zum Fraumünster, um dort die fantastischen Glasfenster von Chagall zu besichtigen.
Datum **12. Juni**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.55 Uhr auf dem Perron nach Zürich (Abfahrt 09.07 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 45.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 27. Mai

Freilichtmuseum Ballenberg

Mehr als 90 jahrhundertealte Gebäude aus allen Landesteilen der Schweiz sind auf dem Ballenberg originalgetreu aufgebaut worden. Am Morgen haben Sie die Möglichkeit sich auf eigene Faust umzuschauen. Nach dem Mittagessen findet eine 2-stündige Führung statt.
Datum **13. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.15 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 08.10 Uhr Gartenstrasse (Abfahrt 08.15 Uhr mit Robert Saner Bus)
Leitung Ballenberg
Kosten Fr. 95.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 29. Mai

Landhaus Ettenbühl

Das Landhaus Ettenbühl befindet sich in der Nähe von Bad Bellingen im Markgräflerland. John Scarmann hat dort eine Gartenschule und einen Schaugarten gebaut. In der schönen Anlage erfreuen englische Rosen- sowie Blütenstauden das Auge der Besucher. Eine ausgewiesene Fachperson wird über «Duftende Kräuter und aller Art Rosen» referieren.
Datum **18. Juni**
Tag/Zeit Dienstag,12.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 12.30 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten Fr. 84.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
Anmeldung bis 3. Juni

Hallen für neue Kunst in Schaffhausen

Die Privatsammlung Crex ist die bedeutendste Sammlung zeitgenössischer Kunst in der Schweiz. In den Hallen für neue Kunst ist, nebst den Amerikanern der «Minimal Art» (sechziger Jahre), Joseph Beuys' wichtigste Arbeit: «Kapital-Raum» (1970 –77) ausgestellt.
Datum **20. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 99.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 5. Juni

Kloster der Schwester Lioba

Das St. Lioba-Kloster liegt an einem sonnigen Berghang in Günterstal und sieht aus wie eine Villa aus der Toskana. Die benediktinische Ordenspatronin Lioba zeichnete sich durch Liebenswürdigkeit, Demut, Klugheit und Festigkeit aus. Damit zog sie viele junge Frauen an. Die Einheit von Wort und Tun, von Leben und Lehre wurde zu ihrer Richtlinie. Heute sind die Schwestern vor allem im Sozialen tätig.
Datum **26. Juni**
Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Schwester Maria Consilia
Kosten Fr. 54.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 12. Juni

Bern und sein Kunstmuseum

Am Morgen besuchen Sie das Kunstmuseum mit dem Schwerpunkt Albert Anker und Paul Klee. Nach dem Mittagessen werden Sie durch die bestens erhaltene Zähringerstadt geführt, die architektonisch viel zu bieten hat. Das Münster, der Zeitglockenturm und die alten Strassen entzücken immer wieder aufs Neue.
Datum **27. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.50 Uhr auf dem Perron nach Bern (Abfahrt 09.04 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 45.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 12. Juni

Vorträge

Kultur

Ein Sommer voller Wunder – eine Lesung

Esther Grünig-Schöni ist eine Romanautorin aus der Schweiz, die bisher fünf Bücher veröffentlicht hat. «Ein Sommer voller Wunder» ist ein Liebesroman und spielt in der Camargue. Die Lesung wird von Liedern Mani Matters eingerahmt. Viel Vergnügen!
Datum **10. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Esther Grünig-Schöni, Autorin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung 22. März

Einführung in den Islam

In der Schweiz leben ca. 250 000 Muslime, in Basel 15 000. Sollten wir nicht den Islam kennen lernen? Wie ist der Islam entstanden? Was glauben die Muslime? Wie praktizieren sie ihren Glauben? Wer sind die Islamisten? Was bedeuten die oft gehörten Ausdrücke «Scharia» und «Dschihad»? Wie kommen wir zu einem friedlichen Zusammenleben mit Muslimen?
Datum **24. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. theol. Werner Schatz, Islam-Beauftragter der Evangel.-reform. Kirche BS
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 10. April

Hölderlin als Hauslehrer

In jüngster Zeit fand eine Wiederentdeckung Friedrich Hölderlins statt. Dadurch entwickelten sich neue Deutungsversuche seines Schaffens. Ein Vortrag über Hölderlins Dichten und Denken, welche auch heute äusserst aktuell scheinen (Ausflug nach Hauptwil am 23. Mai).
Datum **7. Mai**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 23. April

Gesundheit

Augen – grauer und grüner Star

Nach der Begrüssung sehen Sie eine Tonbildschau, die Ihnen veranschaulicht, was ein grauer und was ein grüner Star ist. Was wird denn überhaupt operiert? Was bedeutet das für mein Augenlicht? Wie riskant ist die Operation? Was gibt es für andere Möglichkeiten,

um dieser Krankheit vorzubeugen? Viele Fragen, und alle werden beantwortet.
Datum **16. April**
Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 17.25 Uhr vor dem Eingang der Vista Klinik in Binningen, Hauptstrasse 55
Leitung Dr. med. Christian Hirsch-Hoffmann, Oberarzt
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 22. März

Rheuma

Was ist Rheuma? In einer Stunde erfahren Sie Wesentliches über diese Krankheit. Wie fängt sie an? Gibt es Mittel zur Vorbeugung? Wie entwickelt sie sich? Anschliessend werden die Dienstleistungen der Rheumaliga durch eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle vorgestellt.
Datum **25. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. med. Guido Gallacchi, Rheumatologe
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 10. April

Was ist Kinesiologie?

Vom Stress in die Balance. Die Energie ist unser Lebensimpuls, ohne welche keine Bewegung möglich ist. Wenn die Energie harmonisch im Körper fliesst, dann fühlen wir uns wohl und ausgeglichen. Wenn sie blockiert ist, dann treten Unwohlsein oder sogar Schmerzen auf. Die Kinesiologie – eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen – kann blockierte Energien aufdecken und wieder zum Fliessen bringen. In dieser Einführung erfahren Sie die Hintergründe der Kinesiologie und lernen Brain Gym-Übungen (das sind Übungen für das Gehirn) kennen und ausführen, welche helfen sollen, blockierte Energien aufzulösen.
Datum **13. Mai**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Renate Kraft, Kinesiologin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 29. April

Bach Blüten-Therapie

Der englische Arzt Dr. Edward Bach entwickelte dank seiner Sensitivität und nach langer Erprobung und Beobachtung sein Blüten-Konzept, das den Menschen in seiner Ganzheit behandelt. Die Bach Blüten sind immer dann angezeigt, wenn der Mensch «aus seiner Mitte» gefallen ist, so z.B. bei Ängsten, Depressionen, Verzweiflung, Ungeduld etc. oder einfach als Prophylaxe, um sich «wohl» zu fühlen.
Datum **23. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anita Zellweger
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 8. Mai

Astrologische Psychologie

Jeder Mensch hat eine einzigartige Persönlichkeit und besitzt individuelle Grundenergien, welche jedoch oft durch Umwelt, Erziehung und andere Prägungen verhindert werden. Die Astrologische Psychologie möchte die Grundpersönlichkeit eines Menschen mit ihrem ursprünglich angelegten positiven Potential offenlegen. Sie stützt sich bei der Beratung auf die Auswertung dreier unterschiedlicher Horoskope.
Datum **29. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marie-Therese S. Schibig, Dipl. API-Beraterin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 15. Mai

Verschiedenes

Numerologie

Numerologie ist die Wissenschaft der Zahlen, eine uralte Weisheit, welche sogar älter als die Astrologie sein soll. Man geht von der Annahme aus, dass das Geburtsdatum sowie der Name eines Menschen (reduziert auf eine Zahl zwischen 1 und 9) dessen Fähigkeiten, Charaktereigenschaften und Begabungen widerspiegeln. In diesem Vortrag wird erklärt, wie man diese Zahlen (Geburt und Namen) errechnet und wie sie gedeutet werden.
Datum **6. Mai**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 35.–
Anmeldung bis 22. April

Edelsteine – Heilsteine

Kristalle und Edelsteine faszinieren uns mit ihren Farben und Formen. In unserer Zeit wird das alte Wissen um Heilkräfte der Edelsteine wiederentdeckt. Sie lernen, wie die Edelsteine für den persönlichen Gebrauch auszuwählen sind und wie wichtig eine persönliche Beziehung zu solchen Steinen ist. Wir beschäftigen uns auch mit den Einteilungskriterien für Heilsteine (Farbe, Körperregion, Energiezentren) und mit ihrer Pflege und Reinigung.
Datum **30. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Elfinn van de Pol
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 15. Mai

Handlesen – Chirologie

Die Beschaffenheit der Hände wie deren Linien sind Prägungen der Psyche. Die mögliche Zukunft ist in der Hand erfassbar über die sichtbar gewordenen Spuren der vergangenen Erlebnisse und der gelebten Gegenwart. Sie hat mit der Chiromantie, was soviel wie Wahrsagerei bedeutet, nichts zu tun. Im Handlesen geht es nicht um Prognostik, sondern um das Erkennen von den Fähigkeiten und Lebenstendenzen.
Datum **5. Juni**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marie-Therese S. Schibig, Dipl. API-Beraterin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 22. Mai

Und ausserdem ...

NLP im Alltag

Möchten Sie sich Ihren liebsten Wunsch erfüllen? Ihre Kreativität fördern? Ihre Lebensqualität verbessern? Dieses und mehr können Sie erreichen mit den effektiven Techniken des NLP. Wir werden uns herantasten an alte Gedankenmuster, sie erneuern und verbessern.
Daten **11./18./25. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Olga Egli, NLP-Practitioner
Kosten Fr. 65.–
Anmeldung bis 18. März

Tarot Grundkurs

Auf unterhaltsame und unkomplizierte Art lernen Sie die wichtigsten Bedeutungen der 22 Hauptkarten (grosse Arkana) und ihre Symbole kennen. Tarot bietet den Raum für die Auseinandersetzung mit den verschiedensten Lebensthemen. Es wird Ihnen auch gezeigt, wie Sie die Karten anhand eines einfachen Systems legen können. Tarot macht Ihren Alltag bunt!
Daten **9. April – 23. April**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Irene Schneider-Uebersax
Kosten Fr. 74.– (3 x)
Besonderes Wenn Tarotkarten vorhanden, bitte mitbringen.
Anmeldung bis 20. März

Tarot Legepraxis

Indem Sie verschiedene traditionelle und moderne Legemuster erproben, wird jeder Schritt von der präzisen Fragestellung bis zur abschliessen-

den Deutung gefestigt. Sie lernen auch, wie man in der Auslegung den Zusammenhang zwischen den einzelnen Karten erkennt und analysiert.

Daten	**12. April – 26. April**
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Irene Schneider-Uebersax
Kosten	Fr. 74.– (3 x)
Besonderes	Kartenkenntnisse werden vorausgesetzt
Anmeldung	bis 22. März

Geistige Fitness/Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf abwechslungsreiche Art, basierend auf den Erkenntnissen der Hirnforschung. Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem Kurs lernen, können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Grundkurs

Daten	**15. April – 10. Juni** (ausser 20. Mai)
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Leitung	Theres Weigel-Gysel
Kosten	Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
Anmeldung	bis 22. März

Fortsetzungskurse

Daten	**9. April – 28. Mai**
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Theres Weigel-Gysel
Kosten	Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
Besonderes	besuchter Grundkurs ist Voraussetzung
Anmeldung	bis 22. März

EDV

NEU! – Computeria

Einmal pro Monat treffen wir uns am Abend von 18.00 bis 20.00 Uhr im Kurszentrum. Wir hören einen kurzen Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt. Danach haben alle die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Sie bezahlen lediglich einen Unkostenbeitrag von Fr. 20.– pro Abend (inkl. Getränk). Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht zwingend. Sie können auch spontan vorbeikommen!
Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Tel. 061 206 44 44).

Die nächsten Computerias finden am 4. März, am 8. April und am 6. Mai statt.

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift).
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Schnuppertag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Schnuppertag einladen.

Datum	**Dienstag, 26. Februar 2002**
Zeit	09.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr
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 und finden zu folgenden Zeiten statt:
09.00 / 10.00 / 11.00 / 14.00 / 15.00 Uhr

In den Pausen zwischen den Vorträgen können Sie sich persönlich beraten lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch einen Computer testen?
Am Schnuppertag ist unser Café am Morgen und am Nachmittag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser aktuelles Kursangebot

In Kleingruppen mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC.
Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 2000 und den Anwendungsprogrammen aus Office 2000.
Nach dem Einführungskurs können Sie folgende Aufbaukurse besuchen: «Textverarbeitung 1, 2 und 3», «Tabellenkalkulation 1 und 2» und «Internet und E-Mail 1 und 2».
Vertiefungskurse: «Zeichnen mit Word», «Windows-Kurs», «Bildbearbeitung» und «Homepage».
Wenn Sie eine Homepage erstellen möchten, empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

Kursdaten	laufend auf Anfrage
Kursort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Frauenkurse	Der Montagnachmittag ist für Frauenkurse reserviert
Üben	Wenn Sie zu Hause keinen Computer und auch sonst keine Gelegenheit zum Üben haben, dann können Sie jeden Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen. Genauere Informationen erhalten Sie beim Sekretariat.
Einzellektionen	Sie können auch alleine oder zu zweit in einen Kurs kommen. Diese Privatstunden kosten Fr. 120.–, resp. Fr. 60.–. Es ist möglich, nur eine oder mehrere Lektionen zu buchen.

Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und ausdruckt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und Ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff des Einführungskurses. Zudem setzen Sie Tabulatoren, zentrieren Titel und verändern Schriftart und -grösse. Nach diesem Kurs können Sie Ihre Texte professionell gestalten. Sie wissen auch, wie man mit dem Explorer arbeitet und wie man einen Absatz formatiert.
Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.
Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, nach dem Besuch eines Aufbaukurses einen Folgekurs zu besuchen.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Textverarbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 1». Zudem erstellen Sie Tabellen und Vorlagen in Word. Sie arbeiten mit der Rechtschreibeprüfung und der Funktion «suchen und ersetzen». Nach diesem Kurs können Sie mit Office 2000 zeichnen und wissen, wie man Symbolleisten und Menüs einrichtet.
Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1».

Textverarbeitung 3

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 2». Nach diesem Kurs können Sie mit grossen Dokumenten und mit Formularen arbeiten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist der Serienbrief. In Zukunft wird es kein Problem mehr für Sie sein, Adresslisten und Etiketten zu erstellen. Einen grösseren Versand erledigen Sie mühelos.

Voraussetzungen: Sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2».

Tabellenkalkulation 1

Das Programm «Microsoft Excel» bietet die Möglichkeit, Budgets und Rechnungen zu erstellen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, selber Daten einzugeben, Tabellen übersichtlich zu gestalten, mit Excel zu rechnen und Ihre Zahlenwerte in Grafiken umzusetzen. Sie können aber auch Adresslisten anlegen und nach verschiedenen Kriterien sortieren. Vor allem für die Vereinsarbeit ist dieses Programm eine grosse Hilfe.
Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Tabellenkalkulation 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Tabellenkalkulation 1». Nach diesem Kurs können Sie sich in der Tabelle effizienter bewegen. Sie kennen die gängigen Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWERT, RUNDEN, WENN) und wissen, wie man Zahlenformate definiert. Weitere Schwerpunkte sind das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.
Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1».
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Internet und E-Mail 1

In einer kleinen Gruppe von 4–6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach diesem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per Mail kommunizieren.
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.
Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (inkl. Unterlagen)

Internet und E-Mail 2

Der Stoff vom Kurs «Internet und E-Mail 1» wird wiederholt. Sie lernen, Ihre Mails und das Adressbuch zu verwalten. Nach dem Kurs können Sie Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Wenn jemand von Chat oder Newsgroups spricht, wissen Sie wovon die Rede ist. Im Kurs haben Sie auch die Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.
Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.
Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (inkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

Möchten Sie Glückwunschkarten oder Einladungen gestalten? Mit dem Anwendungsprogramm Word können Sie nicht nur schreiben, sondern auch zeichnen, mit verschiedenen Schriftarten (WordArt) arbeiten, Objekte und Bilder (ClipArts) einfügen – alles in den verschiedensten Farben. Wie das gemacht wird, lernen Sie in diesem Kurs.
Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses «Textverarbeitung 1».
Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:
Fr. 240.– (inkl. Unterlagen)

Windows-Kurs 1

Sie erwerben Grundkenntnisse in Hard- und Software. Nach dem Kurs können Sie mit der Systemsteuerung und dem Explorer arbeiten. Sie erfahren vieles von Datenpflege – wie zum Beispiel Virenschutz – und von Datenkomprimierung. Und natürlich wissen Sie am Schluss, wie man Programme, Spiele und Fahrpläne installiert und deinstalliert.
Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Bildbearbeitung

Mit dem Programm «Adobe Photoshop 5.0 light» lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach dem Kurs können Sie Bilder einscannen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Bildgrösse einstellen und vieles mehr. Sie arbeiten unter anderem mit Bildern, die Sie mit in den Kurs nehmen. Die bearbeiteten Bilder brennen wir auf CD oder drucken sie auf ein spezielles Fotopapier.
Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.
Besonderes: Es empfiehlt sich, das Programm vor dem Kurs zu kaufen. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Material)

Homepage

Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine Homepage für Ihren Verein oder Ihr Geschäft. Sie arbeiten mit Bildern, Links und einfachen Animationen. Zudem erfahren Sie etwas über die Internet-Programmiersprache.
Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.
Besonderes: Wir arbeiten mit dem Programm Macromedia Dreamweaver. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (inkl. Unterlagen)

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik
Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Nassmalen
Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Aquarellieren
Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen
Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Altflötenkurse
Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr
Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

Blockflötenspiel
Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

Chor
Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

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

Mandala malen

Mandala bedeutet Kreis und kommt aus dem Altindischen. Der Kreis ist eines der weitest verbreiteten Symbole in der Geschichte. Enthält dieser Kreis eine sinnbildliche Bedeutung, so spricht man von einem Mandala. Das Malen von einem Mandala ist ein besinnlicher und zugleich schöpferischer Prozess, welcher die seelischen Kräfte stärkt.

Daten	**12./19./26. April**
Tag/Zeit	Freitag 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 117.– (exkl. Material)
Anmeldung	bis 22. März

Gartenkurs

Sie bepflanzen Ihren eigenen Gartenanteil (ca. 30 m²). Ein Gärtner gibt Ihnen praktische und theoretische Anleitungen.

Datum	**April – Oktober**
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)
Leitung	Jürgen Blume
Kosten	Fr. 195.– pro Saison
Anmeldung	Eintritt jederzeit möglich!

Bauernmalerei

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Es wird an kleinen Gegenständen geübt. Vom Kleiderbügel bis maximal zur Grösse des Schirmständers werden Sie die Kunst der Bauernmalerei kennenlernen.

Daten	**11. April – 20. Juni** (10 x), ausser 9. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr oder 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Rankhof 8
Leitung	Suzanne Senn
Kosten	Fr. 170.– (exkl. Material)
Anmeldung	Eintritt jederzeit möglich

Malen und Zeichnen

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Sie lernen den Umgang mit Ihrem gewählten Farbmaterial und Vorlagen.

Daten	**12. April – 21. Juni** (10 x), ausser 10. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzanne Senn
Kosten	Fr. 130.– (exkl. Material)
Anmeldung	Eintritt jederzeit möglich

Kalligraphie

In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15 Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten	**3. Mai – 28. Juni** (8 x), ausser 10. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 142.– (plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen)
Anmeldung	bis 17. April

Sprachen

Langzeitkurse

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen? Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Tag der offenen Tür

Wir stellen Ihnen an diesem Tag unser vielseitiges Sprachprogramm vor.

Datum	**Samstag, 2. März**
Zeit	10.00 – 15.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Lassen Sie sich überraschen!

Es gibt Vorträge und Filme. Sie können englische, französische, italienische und spanische Spezialitäten probieren. Und Sie erfahren einiges über unsere Kurse, Lehrmittel und Unterrichtsmethoden.

Kommen Sie doch einfach vorbei!

Die Cafeteria ist den ganzen Tag offen.

Hauptsprachen
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen
Anfängerinnen und Anfänger
Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger
Leichte Mittelstufe
Mittelstufe
Fortgeschrittene Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung
Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich. Bei uns finden Sie bestimmt einen Kurs, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen nach Absprache auch eine Gratislektion in einem Langzeitkurs, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Preise
Fr. 175.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 262.50 pro Semester à 19 Lektionen (75 Min.)

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

NEUER KURS:

Englisch für Leute, die nicht gut hören

Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen:

Datum	**ab 11. März**
Tag/Zeit	Montag, 11.00 bis 11.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eleonora Häsler
Kosten	Fr. 228.– (12 Lektionen)
Anmeldung	bis 25. Februar
Besonderes	**Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Englisch

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:
Montag, 08.30 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.15 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:
Montag, 09.00 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe:
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:
Dienstag, 09.20 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 11.00 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:
Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe:
Dienstag, 15.00 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum	**ab 14. März**
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anna Giovannelli
Kosten	Fr. 130.– (Kurzsemester à 13 Lektionen)
Anmeldung	bis 28. Februar

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:
Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Dienstag, 08.45 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Dienstag, 16.30 Uhr **(Kleingruppe)**

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum	**ab 13. März**
Tag/Zeit	Mittwoch, 9.30 – 10.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 130.– (Kurzsemester à 13 Lektionen
Anmeldung	bis 28. Februar

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:
Montag, 08.30 Uhr
Montag, 09.30 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe:
Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Donnerstag, 10.45 Uhr

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe **(4 – 6 Personen)** zugeschnitten ist.
Preis auf Anfrage.

Kurzzeitkurse

Intensivkurs Englisch Mittelstufe

Diese 3 Kurse sind für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten. Schwerpunkte sind Grammatik und Übersetzungen. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren. In jedem Kurs werden andere Themen behandelt. Sie können also einen, zwei oder drei Kurse buchen. Viel Erfolg!

Daten	**4. März – 3. April** (10 x) **8. April – 8. Mai** (10 x) **13. Mai – 12. Juni** (10 x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 14.50 Uhr und Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr (2 Lektionen pro Woche)
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kursleitung	Anne Breckenridge
Kosten	Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen
Anmeldung	bis 26. Februar
Besonderes	**Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Vo Aenisbreetli bis Wyhlenweg

Mer hänn z Basel amme gsait, s kääm druff aa, «dass me d Lyt kennt und waiss, wo dr Wääg duuregoot». Aber: wie will und soll me denn das alles wisse?

Jetz wird s aim e weenig lyychter gmacht. Zwai jungi Lyt – Fränzi Jenny und Chris Gugger – hänn eppis verfasst und im Aige-Verlaag uusegää, wo s bis jetz z Basel no nie gää het: e Basler Lexikon.
Im Vorwort frooge si aim: Wenn isch dr Fischmäärtbrunne baut worde? Wievyl Y-wooner het Rieche? Wär het d Helvetia am Glaibasler Bruggekopf vo dr Mittlere Brugg gmacht? Worum isch e Kelch im Bettiger Woope? Uff soonigi Frooge git das Buech Antwort. In ere joorelangen Aarbet hänn die zwai Autore Aagoobe zue iber säggsdausig Stichweerter zämmedrait: us de Beryych Kunscht, Geographie, Wirtschaft, Gschicht, Institutioone, Baute, Kultur, Freyzyt, Staat, Verkeer und Mensche vo friener und vo hit. S Lexikon isch in drey Abschnitt ydailt: Basel, Riechen und Bettige: in jeedem Abschnitt findet me d Stichweerter em Alphabet no. Wägedäm fangt s mit em Basler Aenisbreetli aa und heert mit em Bettiger Wyhlewääg uff.

Wär im Lexikon eppis suecht oder au numme drin bletteret, freut sich iber die scheeni Gstaltig und iber die vyle Photene. S isch nit zem glaube, was es alles git z Basel: zwischen Aenisbreetli und Wyhlewääg! 431 Syte digg isch das Buech, und nadyyrlig kunnt drin au d Pro Senectute vor: uff Syte 240. S Späärber-Kolleegium het die baiden Autore mit em «Basler Juugedpryys» uuszaichnet.

Carl Miville-Seiler

Intensivkurs Italienisch Mittelstufe

Diese 3 Kurse sind für Leute, die in kurzer Zeit ihr Italienisch auffrischen möchten. Grammatik und Übersetzungen bilden den Schwerpunkt. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren. In jedem Kurs werden andere Themen behandelt. Sie können also einen, zwei oder drei Kurse buchen. Viel Erfolg!

Daten	**4. März – 3. April** (10 x) **8. April – 8. Mai** (10 x) **13. Mai – 12. Juni** (10 x)
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 15.50 Uhr und Mittwoch, 15.00 – 15.50 Uhr (2 Lektionen pro Woche)
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kursleitung	Anna Giovannelli
Kosten	Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen
Anmeldung	bis 26. Februar
Besonderes	**Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Reisekoffer

Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen
Sie haben Grundkenntnisse in Englisch und möchten Ihr Wissen vertiefen. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie neue Redewendungen und grammatikalische Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten	**12. März – 21. Mai** (10 Lektionen ohne 23. April)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 190.–
Anmeldung	bis 26. Februar
Besonderes	**Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Reisekoffer auf Italienisch, Französisch und Spanisch auf Anfrage

Filmclubs

English Film Club
Who would be interested in seeing and discussing a variety of English/American movies? We offer 4 films with following discussion group. Good knowledge of English required.

Date	**March – June 2002** (by agreement)
Day/Time	Friday, 14.00 – 15.15 (4 x 1½ lessons)
Place	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Price	Fr. 100.– (excl. cinema ticket)
Enrolment	by February 22nd 2002

Start	March 15th, 14.00 – 15.15
Extras	The film afternoons/evenings will be accompanied by Elaine Clement. The first meeting will be on march, 15th when all future dates for the course will be fixed.

Deutsch

Deutsch für Fortgeschrittene
Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs machen Sie beim Schreiben weniger Fehler. Wir repetieren die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Daten	**13. März – 22. Mai** (10 x 1½ Lektionen, ohne 1. und 22. Mai)
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 285.–
Anmeldung	bis 27. Februar
Besonderes	**Kleingruppe (4–6 Personen)**

Konversation für Fortgeschrittene
Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Hochdeutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise.
Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

Daten	**18. März – 3. Juni** (10 x 1½ Lektionen, ohne 1. April und 20. Mai)
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.45 Uhr
Kursleitung	Stephanie Repka
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 285.–
Anmeldung	bis 27. Februar
Besonderes	**Kleingruppe (4–6 Personen)**

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.

Gym60-Turnen

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz.
Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
Das Gym60-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.
Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:
Fr. 90.– exkl. MWST

Missionshaus-Turnhalle
Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstr. 370
Freitag, 13.45 Uhr (nur Männer)
Turnhalle Pro Senectute
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr
Montag Nachmittag nur Frauen, 16.00, 17.00 Uhr
Lunedi, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
Giovedi, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue Gym60-Turngruppe nur für Männer

Daten	Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 90.– exkl. MWST
Anmeldung	nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Gymnastik und Spiel

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Datum	Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Agnes Voltz
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 90.– exkl. MWST
Anmeldung	nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Turnen

Für weniger geübte Frauen und Männer in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Das Ziel unserer Gruppenstunden ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Gleichgewicht zu schulen. Spiel, Spass und Musik sind ebenso enthalten wie Atmung und Entspannung. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
Die Turnstunden finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.
Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:
Fr. 90.– exkl. MWST

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim
Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr
St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.15 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr
Don Bosco Pfarreiheim
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.45 Uhr (nur Frauen)
Eglise française
Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Vendredi, 14.00 heures (seulement des femmes)
Deutsch sprechende Gruppe
Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)
Gellertkirche
Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr
Gundeldingerhof Alterssiedlung
Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr, Mittwoch 14.30 Uhr (nur Frauen)
St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr
Oekolampad Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Rhypark Saalbau
Mülhauserstrasse 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr
Thomaskirche
Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag, 08.00, 09.00 Uhr
Wibrandishaus Alterssiedlung
Allschwilerplatz 9
Donnerstag, 10.00 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung
Wilhelm-Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei
Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr
Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus
Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
St. Matthäus Gemeindehaus
Klybeckstrasse 95
Montag, 14.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)
St. Theodor Gemeindehaus
Claragraben 43
Donnerstag, 09.00 Uhr
Turnhalle Pro Senectute
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung
Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

Riehen

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

Senioren-Aerobic

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden in diesem Kurs trainiert. Bekannte, rassige Musikrhythmen begleiten dabei die abwechslungsreichen Übungen.

Daten	**9. April – 25. Juni** (12 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 114.–
Anmeldung	bis 19. März

Jazz-Gymnastik

Ein Kurs für Frauen und Männer, die sich gerne bewegen und moderne Musik mögen. Auch für AnfängerInnen.

Daten	**9. April – 25. Juni** (12 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 114.–
Anmeldung	bis 19. März

Rhythmische Gymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik für aktive und lebensfrohe Frauen und Männer. Sie bewegen sich zu beschwingten Rhythmen, kräftigen die Muskulatur und verbessern so Ihre Mobilität im Alltag.

Daten	**15. April – 24. Juni** (10 x) (ohne 20. Mai)
Tag/Zeit	Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 25. März

Wassergymnastik mit Schwimmen

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Unsere Schwimmkurse mit Gymnastik finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:
Fr. 130.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Grossbasel

Dalbehof
Kapellenstrasse 17
Dienstag, 09.00, 09.45 Uhr
Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag, 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

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit-im-Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten). Eintritt jederzeit möglich.
Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

Halbjahres-Abonnement:
Fr. 130.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Kleinbasel

Bläsischulhaus
Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch, 15.30 (Wassertiefe 2 m), 16.15 Uhr
Hallenbad La Roche
Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr
Mittwoch, 08.00, 08.45 Uhr

Riehen

Wasserstelzenschulhaus
Wasserstelzenweg 15
Mittwoch, 15.30 Uhr

Aquafit

In Zusammenarbeit mit Ryffel Running, dem «Erfinder» von Aquafit und einzigen Ausbildner von Leiterinnen und Leitern, organisiert Pro Senectute Basel-Stadt Aquafit-Kurse für Frauen und Männer ab 50 Jahren.
Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen.

Daten	**19. April – 28. Juni** (10 x) (ohne 10. Mai)
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 160.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung	bis 5. April

Daten	**9. April – 11. Juni** (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort	Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt Fr. 7.–/ 12er-Abonnement: Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 19. März

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Das Volkstanzen findet – ausser in den Schulferien – immer statt. Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:
Fr. 90.– exkl. MWST

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum
Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet.

AnfängerInnen

Daten	**10. April – 19. Juni** (10 x) (ohne 1. Mai)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 20. März

Mittelstufe

Daten	**11. April – 20. Juni** (10 x) (ohne 9. Mai)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 20. März

Laufspass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination werden verbessert. Deshalb sind sie ideal für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen. Noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 90.– exkl. MWST pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag	09.15 – 10.30 Uhr **Laufträff Lange Erlen**
Freitag	09.15 – 10.30 Uhr **Laufträff Lange Erlen**
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr **Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr **Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr **Vita-Parcours Allschwilerwald**
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

3. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, Gsünder Basel und baselrennt – den **3. Basler Walking-Event**

Datum	**Sonntag, 5. Mai**
Zeit	10.00 Uhr
Start	Sportanlage St. Jakob
Ziel	Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km

Der 3. Basler Walking-Event wird in diversen Kategorien ausgetragen. Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedenzunft
Rümelinsplatz 4
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr
St. Matthäus Gemeindehaus
Klybeckstrasse 95
Donnerstag, 09.00 Uhr

Anmeldung unter Tel. 481 16 41

Softball-Tennis

Softball-Tennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig. AnfängerInnen werden einzeln angelernt.

Tag/Zeit	**Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr**
Ort	St. Jakobshalle
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 170.– pro Semester exkl. MWST
Ausrüstung	Turnkleidung, Hallensportschuhe, Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Ein Angebot von Swiss Tennis

Swiss Tennis organisiert Tennisstunden für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Sie lernen die Grundschläge und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschläge. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Tennislehrerin vor.

Datum	**10. April – 26. Juni** (11 x) (ohne 1. Mai)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 245.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 325.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 20. März bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr). Ihre Anmeldung wird an Swiss Tennis weitergeleitet.

Atemkurs

Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen
– Erkältungen vorbeugen
– Zwerchfellatmung fördern
– Herz und Kreislauf stärken
– Sinneswahrnehmungen verfeinern

Dadurch entwickeln Sie ein besseres Lebensgefühl und erfahren Freude und Entspannung.

Kurs 1	**Atem und Entspannen** (AnfängerInnen willkommen)
Daten	**16. April – 18. Juni** (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 2	**Atem und Bewegen** (mit Übungen im Liegen auf der Bodenmatte)
Daten	**16. April – 18. Juni** (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Kurs 3	**Atem und Entspannen** (AnfängerInnen willkommen)
Daten	**18. April – 27. Juni** (10 x) (ohne 9. Mai)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 4	**Atem und Entspannen**
Daten	**18. April – 27. Juni** (10 x) (ohne 9. Mai)
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	je Kurs Fr. 150.–
Anmeldung	bis 26. März

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke, verbessert die Haltung, stärkt den Kreislauf und sorgt für innere Ausgeglichenheit. Die Bewegungen, die geübt werden, folgen dem natürlichen Atemzyklus und werden von Musik begleitet.

Kurs 1
Daten **17. April – 26. Juni** (10 x) (ohne 1. Mai)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Kurs 2
Daten **17. April – 26. Juni** (10 x) (ohne 1. Mai)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 3. April

Qi-Gong

Qi-Gong harmonisiert den Energiefluss im Körper und führt zu seelischem und körperlichem Gleichgewicht. Die Übungen verbinden Bewegung, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration.
Daten **17. April – 26. Juni** (10 x) (ohne 1. Mai)
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 3. April

Feldenkrais

Durch feine, achtsame Bewegungen lernen Sie, Ihre körperlichen Gewohnheiten – die oft zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen – besser wahrzunehmen.

Kurs 1
Daten **10. April – 19. Juni** (9 x) (ohne 24. April und 1. Mai)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 108.–
Anmeldung bis 25. März

Kurs 2
Daten **9. April – 18. Juni** (9 x) (ohne 14. / 21. Mai)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
Kosten Fr. 108.–
Anmeldung bis 25. März

Eurythmie

In der Bewegung die Sprache erleben: das erfrischt Kopf, Herz und Füsse und stärkt uns für den Alltag.

Daten **3. Mai –14. Juni** (7 x)
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Helena Ellenberger-Kruker, Eurythmie-Lehrerin
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 19. April

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt und das Körperbewusstsein gefördert. Ausserdem erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig belasten.

Kurs 1
Daten **12. April – 14. Juni** (10 x)
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Kurs 2
Daten **12. April – 14. Juni** (10 x)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 3
Daten **12. April – 14. Juni** (10 x)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7,
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 22. März

Beckenbodentraining

Wir trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.
Daten **9. April – 11. Juni** (10 x)
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7,
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 19. März

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Der fortschreitende Verlust an Muskelkraft ist der Hauptgrund für frühzeitige Unselbstständigkeit und sturzbedingte Verletzungen im Alter. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Kraft und damit verbesserter Gelenkschutz in jedem Alter erfolgreich aufgebaut werden kann. Wir helfen Ihnen dabei gerne!
Datum nach Absprache
Tag/Zeit täglich, 07.00 – 21.00 Uhr
Ort Physiotherapie GYM medico Hebelstrasse 56, Basel (Bus 33, Bernoullianum)
Leitung Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut und Team
Kosten Fr. 272.– für 3 Monate
Fr. 396.– für 6 Monate
Fr. 696.– für 12 Monate
Anmeldung Tel. 061 206 44 44
Besonderes Qualitop anerkannt (Teilrückvergütung durch Krankenkasse möglich)

Schneeschuh-Tages-Touren

In diesem Winter organisieren wir zusammen mit MEM Velo Vita Reisen Schneeschuh-Tages-Touren. Wir werden diese auf dem Col d'Oderen in den Vogesen und der Wasserfallen im Baselbieter Jura durchführen.
Datum **17. März**
Ort Col d'Oderen, Vogesen
Kosten Fr. 90.–, inkl Bahnfahrt, Schneeschuhe mit Stöcken und einem «Zvieri»
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Volkstanzferientage in Beckenried

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwoche eignet sich auch für Nichttänzer, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten
Daten **15. – 19. April**
Ort Hotel Mond, Beckenried
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten Fr. 530.– bis 605.– (je nach Hotelarrangement) Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
Anmeldung so rasch als möglich!

Polysportive Ferientage

Während einigen Tagen werden wir uns im nördlichen Schwarzwald unbeschwert polysportiv betätigen. Dabei werden die folgenden Sportarten angeboten und aufgrund der Nachfrage durchgeführt: Wandern, Gymnastik, Aqua-Fitness, Nordic-Walking, Tennis, Spiel & Spass, Gedächtnistraining, Barfuss-Park.
Daten **21. – 24. April**
Ort Hotel Sattelackerhof bei Freudenstadt
Leitung Heidy Baumer, Rosmarie Fehrlin, Marianne Ginter

Kosten Fr. 495.– bis 545.– (je nach Arrangement), alle Zimmer mit Halbpension und Hallenbad (ab 12 Teilnehmenden)
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
Anmeldung bis 8. März

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbundes (SRB) sowie der Pro Senectute. Anmeldung nicht erforderlich.

Organisation
Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49 (für Touren)
Delicia Vogel, Tel. 061 702 23 03 (für «Gemütliches Velofahren»)

TourenleiterInnen
Hugo Düblin, Tel. 061 311 14 04
Walter Grünblatt, Tel. 061 821 34 53
Rosmarie Wyttenbach, Tel. 061 311 23 20
Georges Minck, Tel. 061 481 45 14
Jean-Pierre Périsset, Tel. 061 681 51 05
Werner Vogel, Tel. 061 702 23 03
Max Pusterla, Tel. 061 312 00 60
Phillippo Rossini, Tel. 061 331 30 05
Willy Ummel, Tel. 032 341 99 28
Albert Wyttenbach, Tel. 061 311 23 20
Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49
Ernst Wirz, Tel. 061 312 28 70

Immer mitnehmen
Sonnen- und Regenschutz, für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Euro.

Ausrüstung des Velos
Vorschriftsgemässe Ausrüstung. Wichtig sind gepumpte Reifen und intakte Bremsen. Ein gut eingestellter Sattel und Lenker erleichtern das Fahren.

Teilnehmerbeiträge
Saisonabonnement April – Oktober:
Fr. 55.– exkl. MWST
Zehnerabonnement: Fr. 60.–
Einzelbetrag pro Fahrt: Fr. 6.–

Velo-Touren

Anforderungsstufen:
Stufe 1 mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte Steigungen
Stufe 2 mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen
Stufe 3 mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen

Montag, 15. April
13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Muttenz – Pratteln – Frenkendorf – Augst (Zvieri: Restaurant Bahnhof) – Kraftwerk – Lägern – Wyhlen – Grenzach (Zoll).
Tourenleiter: Albert Wyttenbach

Donnerstag, 25. April
13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1
Startort: Hüninger Zoll (Gartenbad)
Huningue – Kanal – Loechle – Schleuse – Märkt (Zvieri) – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi).
Tourenleiter: Georges Minck

Montag, 6. Mai
09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-2-3
Baselbieter Tour
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Muttenz – Liestal – Lausen (Znüni) – Sissach – Gelterkinden – Ormalingen – Asp – Wegenstetten (Mittag: Restaurant Adler) – Zunzgen – Möhlin – Rheinfelden – Augst – Birsfelden (Endstation Tram Nr. 3).
Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 16. Mai
09.00 Uhr, ca. 58 km Stufe 1
Schöne Fahrt durchs Birstal
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Münchenstein – Aesch – Grellingen (Znüni) – Zwingen – Laufen – Wahlen – Büsserach (Mittag) Breitenbach – Zwingen – Aesch – Reinach – Münchenstein (Spengler).
Tourenleiter: Hugo Düblin

Montag, 27. Mai
13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1-2-3
Ins Sundgau (Münsterkäse und ein «Vierteli»)
Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)
Hegenheim – Hagenthal – Bettlach – Césarhof (Zvieri) – Folgensbourg – Bellevue – Wentzwiller – Buschwiller – Hegenheim – Allschwil (Zoll).
Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Donnerstag, 6. Juni
mit Velo: 08.30 Uhr, ca. 78 km
mit Tram: 08.50 Uhr ab Dorenbach, ca. 68 km Stufe 1-2
Durchs Birsigtal und Sundgau nach Mulhouse
Startort: Binningen (Gemeindeverwaltung)
Oberwil – Benken – Rodersdorf – Wolschwiller (Znüni) – Lutter – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Seppois (Mittag) – Dannemarie – Rhein-Rhonekanal – Mulhouse – per Bahn zurück nach Basel.
Tourenleiter: Walter Grünblatt

Dienstag, 11. Juni
(Ausweichdatum: 13. Juni)
06.45 Uhr, ca. 75 km Stufe 1
Zweiseen-Tour
Treffpunkt: Schalterhalle Bhf. SBB (06.45 Uhr)
Von Yverdon-les-Bains, Estavayer-le-Lac, Erlach, Hagneck nach Biel (Route N5)
Verlangen Sie das detaillierte Programm!
Tel.-Nr. 061 206 44 44. Anmeldung bis 5. Juni
Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 17. Juni
09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-2
Startort: Bushaltstelle 31 (Rankstrasse)
Grenzach – Wyhlen – Herden – Rheinfelden – Riedmatt – Kraftwerk – Riburg – (Znüni) – Wallbach – Zeiningen (Mittag) – Möhlin – Rheinfelden CH – Augst – Pratteln – Muttenz – St. Jakob (Gartenbad)
Tourenleiter: Phillipo Rossini

Donnerstag, 27. Juni
13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1
Startort: Lange Erlen (Resslirytti)
Friedlingen – Märkt – dem Rhein entlang (Naturstrasse) – Kleinkems (Zvieri) – Istein – Efringen – Märkt – Haltingen – Lange Erlen (Schliessi)
Tourenleiter: Ernst Wirz

Montag, 8. Juli
09.00 Uhr, ca. 65 km Stufe 1-2-3
Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz)
Weil – Binzen – Hammerstein – Kandern (Znüni) Riedlingen – Feuerbach – Liel – Schliengen (Mittag) – Bad Bellingen – Istein – Efringen – Märkt – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)
Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Donnerstag, 18. Juli
(Ausweichdatum: 22. Juli)
09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-2
Pic-Nic-Tour
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Muttenz – Pratteln – Augst – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Zeiningen – Riburg Kraftwerk (Picknick) – Schleuse – Riedmatt – Rheinfelden D – Wyhlen – Grenzach (Zoll).
Bratwurst oder Klöpfer mit Brot und Getränken erhalten Sie preiswert.
Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 29. Juli
13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2
Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)
Hegenheim – Hagenthal – Eichwald – Leymen (Zvieri) – Benken – Oberwil – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Albert Wyttenbach

Donnerstag, 8. August
09.00 Uhr
Kanaltour: 85 km
Normaltour: 65 km Stufe 1
Startort: Hüninger Zoll (Novartis)
Hüningen – Kembs – Niffer (Znüni) – Kanal – Hard – Bantzenheim oder Ottmarsheim – Bantzenheim – Neuenburg (Mittag) – Schliengen – Bellingen – Efringen – Märkt – Lange Erlen (Resslirytti)
Schöne Fahrt durchs Elsass, auf der deutschen Seite aufwärts nach Basel.
Tourenleiter: Max Pusterla

Montag, 19. August
09.00 Uhr, ca. 65 km Stufe 1-2
Startort: Binningen (Gemeindeverwaltung)
Bottmingen – Therwil – Rodersdorf – Lutter (Znüni) – Oltingue – Fislis – Waldighofen – Muespach – Knoeringue (Mittag) – Folgensbourg – Michelbach – Blotzheim – Hegenheim – Allschwil (Zoll)
Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 29. August
13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2
Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz)
Weil – Haltingen – Binzen – Egringen – Baslerblick (Zvieri) – Efringen – Märkt – Friedlingen – Lange Erlen (Resslirytti)
Tourenleiterin: Ursula Weber

Dienstag, 3. September
(Ausweichdatum: Donnerstag, 5. September)
06.20 Uhr (Badischer Bahnhof) Stufe 1-2
Untersee-Rundfahrt über Konstanz
Mit der Deutschen Bahn nach Stein am Rhein, von dort um den Untersee.
Verlangen Sie das detaillierte Programm!
Tel. 061 206 44 44.
Tourenleiter: Hugo Düblin und Walter Grünblatt

Montag, 9. September
09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-2-3
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Muttenz – Liestal – Bubendorf (Znüni Restaurant Kreuz) – Reigoldswil – Bretzwil (Mittag) – Seewen – Bödeli – Grellingen – Aesch – St. Jakob
Tourenleiter: Phillipo Rossini

Donnerstag, 19. September
09.00 Uhr, ca. 65 km Stufe 1-2-3
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Reinach – Grellingen – Laufen (Znüni) – Kleinlützel – Internationale Strasse – Kiffis (Mittag Restaurant Cheval Blanc) – Blochmont – Raedersdorf – Oltingue – Rodersdorf – Therwil – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Max Pusterla

Montag, 30. September
13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2
Startort: Lange Erlen (Resslirytti)
Weil – Haltingen – Binzen – Hammerstein (Zvieri Rest. Bahnhöfle) – Holzen – Egringen – Efringen – Märkt – Friedlingen – Lange Erlen
Tourenleiterin: Ursula Weber

Donnerstag, 10. Oktober
09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-2-3
Startort: Lange Erlen (Resslirytti)
Lörrach – Hauingen – Steinen (Znüni) – Weitenau – Wieslet – Enkenstein – Hausen (Mittag) – Schopfheim – Steinen – Brombach – Lörrach – Lange Erlen (Schliessi)
Tourenleiter: Georges Minck

Montag, 21. Oktober
13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Münchenstein – Reinach – Ettingen – Witterswil – Flüh – Benken (Zvieri) – Oberwil – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Albert Wyttenbach

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerInnen, die gerne 20 bis 30 km weit fahren, sich aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahrgeschwindigkeit ca. 13 – 15 km/h).

Bei schlechter Witterung geben die entsprechenden Tourenleiter oder die Organisatorin über die Durchführung der Tour telefonisch Auskunft.

Versicherung: Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

TourenleiterInnen: siehe Velofahren

Mittwoch, 24. April
13.30 Uhr, ca. 20 km
St. Jakob Gartenbad – Münchenstein – **Aesch** – St. Jakob Gartenbad.
Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 8. Mai
13.30 Uhr, ca. 26 km
Binningen (Gemeindeverwaltung) – Oberwil – Therwil – Flüh – **Benken** (Rössli) – Binningen.
Tourenleiter: Albert Wyttenbach

Mittwoch, 22. Mai
13.30 Uhr, ca. 28 km
Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Britschen Hof** – Märkt – Lange Erlen.
Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 5. Juni
13.30 Uhr, ca. 35 km
Zoll Otterbach – **Kleinkems** – Kleinhüningen (evtl. Rheinroute).
Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 19. Juni
13.30 Uhr, ca. 30 km
Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – der Wiese entlang nach **Steinen** – Brombach – Lange Erlen.
Tourenleiter: Walter Grünblatt

Mittwoch, 3. Juli
10.00 Uhr, ca. 35 km
Hüninger Zoll – Kembs-Loechle – **Kraftwerk Märkt** (D) – Palmrainbrücke – Rosenau – Hüninger Zoll.
Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 14. August
10.00 Uhr, ca. 35 km
Lange Erlen (Schorenmatte) – Weil – Haltingen – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – Märkt – Lange Erlen.
Tourenleiterin: Ursula Weber

Mittwoch, 28. August
13.30 Uhr, ca. 28 km
Binningen (Gemeindeverwaltung) – Oberwil – Flüh – **Leymen** – Benken – Therwil – Binningen.
Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 11. September
13.30 Uhr, ca. 30 km
St. Jakob (Gartenbad) der Birs entlang – Dornach – **Grellingen** – Aesch – Münchenstein – St. Jakob.
Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 25. September
13.30 Uhr, ca. 26 km
Lange Erlen (Resslirytti) – Riehen – Haagen – **Hauingen** – Brombach – Lörrach – Landauer (Bäumlihof).
Tourenleiterin: Ursula Weber

In den fettgedruckten Orten wird ein Restaurant aufgesucht (z.B. **Aesch**).
Reservedaten: Mittwoch, 2. Oktober und Mittwoch, 9. Oktober.
Weitere empfehlenswerte Touren sind alle Fahrten der sportlicheren Velogruppe mit dem Schwierigkeitsgrad 1 und einer Fahrstrecke von bis zu 30 km.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen einer und fünf Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

Teilnehmerbeiträge
Zehnerabonnement: Fr. 60.–
Semesterbeitrag: Fr. 90.– exkl. MWST

Anmeldung: nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist)

Mitzunehmen: Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnemente (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung
Rita Waech Telefon 061 281 33 94
Heidi Gunti Telefon 061 421 03 74

25. März
10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Laufen und mit Bus bis Bretzwil. Wanderung: **Bretzwil** – Dietel – Steinegg (Einkehr) – Himmelried – Steffen – Grellingen.

29. April
11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.24 Uhr nach Laufen und mit Bus bis Blauen. Wanderung: **Blauen Dorf** – Blauenplatte – Ruine Pfeffingen – Aesch.

27. Mai
09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Laufenburg und mit dem Bus bis Schwaderloch.
Wanderung: **Schwaderloch**, Wandfluh – Bossenhus – Pkt. 483 – Hochwacht – Klingnauer Stausee – Koblenz.

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung
Charlotte Lüchinger Telefon 061 361 88 87
Natel 079 286 82 60
Marie Claire Grob Telefon 061 401 42 86

12. März
12.40 Uhr Haltestelle «Theater» Tram 6. Abfahrt 12.50 Uhr nach Riehen, Station Bettingerstrasse, 13.30 Uhr umsteigen in Bus 32.
Wanderung: **Chrischona** – Riehen. Wanderung durch ein Naturschutzgebiet.

16. April
10.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.02 Uhr nach Grellingen, ab Grellingen 11.25 Uhr mit Bus 111a nach Nunningen – Roderis.
Wanderung: Von **Roderis** nach Breitenbach. Picknick inmitten blühender Kirschbäume. Gedeckter Sitzplatz vorhanden!.

14. Mai
11.30 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.53 Uhr nach Frick, 12.20 Uhr Weiterfahrt mit Bus 135.
Wanderung: **Herznach** nach Gipf-Oberfrick, durch Reben und an alten Bergwerken vorbei.

Dienstag 2

3–4 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen

Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

12. März
09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick, mit PTT nach Staffelegg
Wanderung: **Staffelegg** – Bänkerjoch – Stockmatt – Rosegghof – Haugerhölzli – Herznach (Einkehr).

9. April
10.20 Uhr Schalterhalle Badischer Bahnhof. Abfahrt 10.49 Uhr
Wanderung: **Fischingen** – Binzen – Oetlingen (Einkehr) – Riehen.

14. Mai
09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick, mit PTT nach Wittnau.
Wanderung: **Wittnau** – Sundeltal – Aufstieg zum Horn – Buschberg – Homberg und Abstieg zur Eiholde – Wittnau.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung
Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25
Berta Windisch Telefon 061 312 55 45

6. März
13.00 Uhr Tram 6 Haltestelle Weilstrasse in Riehen (Abmarsch 13.10 Uhr)
Wanderung: **Riehen** Richtung Schwimmbad und Tüllinger Hügel, durch die Rebberge oberhalb Weil und Haltingen nach Oetlingen. Rückkehr mit Bus Nr. 55 ab Haltingen.
ID und Euro nicht vergessen.

10. April
12.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.53 Uhr nach Rheinfelden. Bus 88 bis Zeiningen.
Wanderung: Bahnhof **Rheinfelden** – Zeiningen, dort kehren wir ein. Auf halber Wegstrecke befindet sich ein Rastplatz.

8. Mai
10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Rheinfelden. Bus Nr. 88 bis Zeiningen.
Wanderung: **Zeiningen** – Magden. Bei schönem Wetter machen wir ein Feuer und Grillieren.

Mittwoch 2

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung
Liliane Ottenburg Telefon 061 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 061 681 04 90

20. März
10.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.05 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto um 11.48 Uhr nach Buuseregg.
Wanderung: **Buuseregg** – Magden, evtl. Rheinfelden, wenig Steigung.

24. April
10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach Stein.
Wanderung: **Stein Säckingen** – Bergsee, zurück am Wildgehege vorbei nach Stein.
Euro und ID nicht vergessen.

22. Mai
09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick, mit dem Postauto um 10.22 Uhr nach Bözen.
Wanderung: **Bözen** – Frick, Steigung: ca. 200 m

Donnerstag

4 – 5-stündige Wanderungen für trainierte Seniorinnen und Senioren. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung
Christa Kuster Telefon 061 401 35 86

21. März
10.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.20 Uhr nach Liestal.
Wanderung: **Liestal** – Wildenstein – Gugger – Titterten – Reigoldswil.

18. April
09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick.
Wanderung: **Frick** – Ittenthal – Sulzerberg – Heuberg – Wärthof – Frick.

2. Mai
09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Gelterkinden.
Wanderung: **Gelterkinden** – Farnsburg – Sunnenberg – Rheinfelden.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung
Berta Windisch Telefon 061 312 55 45
Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25

15. März
11.35 Uhr Haltestelle Bus Nr. 32 Bettingerstrasse (Riehen). Fahrt zur Chrischona. Wanderung: **Chrischona** – Rührberg (Einkehr) – Waidhof, den alten Grenzsteinen entlang über die Eiserne Hand zum Maienbühl.
ID und Euro nicht vergessen.

24. Mai
11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.20 Uhr nach Liestal, Waldenburgerbahn bis Hölstein, Bus Nr. 92 nach Bennwil.
Wanderung: **Bennwil**, am unteren Rand des Dielenbergs vorbei zum Restaurant Fuchsfarm (Einkehr). Rückweg nach Absprache.