

Zeitschrift:	Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber:	Pro Senectute Basel-Stadt
Band:	- (1997)
Heft:	1
Rubrik:	Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 10.02.2026

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

INHALT REGIONALTEILDie Bank in Ihrer Nähe **R2**Rund ums Geld **R2****DIENSTLEISTUNGEN** **R3****TREFFPUNKTE** **R3****KURSANGEBOTE REGIONALTEIL****KUNST UND KULTUR** **R4****WISSEN HEUTE** **R5****LEBEN HEUTE** **R6****MUSIK, MALEN, GESTALTEN** **R7****SPRACHEN** **R9****SPORT UND BEWEGUNG** **R10**Gym 60-Turnen **R10**Schwimmen und
Wassergymnastik **R12**Minitennis, Tischtennis, Tennis **R12**Minigolf, Kegeln, Fitnesstraining **R13**Selbstverteidigung **R13**Gymnastik, Volkstanz **R13**Velofahren **R14****WANDERN** **R14**

In eigener Sache

Weit mehr als 2000 Menschen zwischen 55 und 100 Jahren benutzen die Sportangebote von Pro Senectute Basel-Stadt. Ja, auch Hundertjährige – in unseren Altersheimturngruppen! Eine der grossen Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen, liegt in der paradoxen Tatsache, dass im Vergleich zu früher «die Alten» immer jünger und gleichzeitig immer älter werden. Die Welle von Frühpensionierungen, von der heute Menschen unter 60 erfasst werden, zwingt sie zu einer Neuorientierung. Auf einmal gilt man als alt und es steht unendlich viel freie Zeit zur Verfügung, die sinnvoll genutzt werden will. Ausserhalb der Arbeitswelt müssen neue Tätigkeiten und Aktivitäten gefunden werden. Pro Senectute will hier einen Beitrag leisten. Unter anderem mit Sportangeboten, die auf die sogenannten «Jungseniorinnen und -senioren» ausgerichtet sind. Gleichzeitig hat sich in den letzten Jahrzehnten die Lebenserwartung fast sprunghaft nach oben erweitert. Bei einer Spannweite von 55 bis 100 Jahren ist das Alter längst keine Generation mehr – es sind deren zwei. Man spricht heute von der dritten und der vierten Generation und selbstverständlich ist Pro Senectute den «alten Alten» in besonderem Masse verpflichtet. Auch im Sport. So findet sich bei uns eine Vielzahl von Angeboten für über 80jährige. Mit besonderem Vergnügen erinnern wir uns an jenen 90jährigen, der in einer unserer Schwimmgruppen noch Schwimmen gelernt hat. Sie müssen sich das vorstellen: mit 90 Jahren!

Wir alle wissen, dass körperliches Wohlbefinden unser seelisches Gleichgewicht positiv beeinflusst. Älterwerden und Sport sind zwei Begriffe, die sich sehr wohl auf vergnügliche Art und Weise unter einen Hut bringen lassen. Die Spannweite der Sportkurse und -gruppen von Pro Senectute reicht von der Selbstverteidigung und dem Bergwandern über sportliche Gym 60-Gruppen und beschaulicheres Seniorenturnen bis zum Turnen im Altersheim. Dazwischen liegt eine vielseitige Palette von Sportarten in Langzeitgruppen oder zeitlich begrenzten Kursen, so dass jedermann etwas finden sollte, was seinem Leistungsvermögen und Geschmack entspricht. Wesentlich dabei ist, zusammen Spass zu haben, Menschen aus der eigenen Generation kennenzulernen und neue Gesprächspartnerinnen und -partner zu finden. Die unzähligen Pro Senectute-Sportgruppen sind Orte, wo Gemeinschaft bis ins hohe Alter gelebt werden kann.

Haben Sie Lust, mit anderen Ihre Freizeit aktiv zu gestalten? Wählen Sie sich ein Angebot aus unserem Programmteil aus und rufen Sie uns an!

Werner Ryser

Zusammen fit bleiben – zusammen sein.



BKB-FORUM

Die Bank in Ihrer Nähe

Die Kundennähe ist für die Basler Kantonalbank (BKB) ein Grundstein des Erfolges. Wir wollen die Wünsche der Kunden kennenlernen und unsere Dienstleistungen danach ausrichten.

14 Standorte im gesamten Stadtgebiet betreiben wir als regionaler Marktführer im Bereich Privatkunden. Damit Sie in Ihrer nächsten Umgebung Ihre Bankgeschäfte tätigen können, schliessen wir auch keine Filialen. Im Gegenteil prüfen wir sogar die Eröffnung von weiteren Standorten. Aber nicht nur die räumliche Präsenz, auch die grosszügigen Öffnungszeiten bringen Ihnen die BKB nahe: in den BKB-Standorten Riehen-Dorf, Riehen-Rauracher und

Kongresszentrum können Sie sich nach Voranmeldung auch ausserhalb der Schalterstunden beraten lassen, und unsere Berater-Innen besuchen Sie bei Bedarf auch gern zu Hause.

Die BKB hat zusammen mit der Pro Senectute Basel-Stadt das Projekt «Vermögensberatung für ältere Menschen» ins Leben gerufen. Dazu gehört unter anderem, dass besonders geschulte, pensionierte BKB-MitarbeiterInnen Sie zu Hause kostenlos beraten.

Die BKB stellt sich in den Dienst Ihrer Kunden. Sie hat aber auch den Auftrag, als Kantonalbank des Kantons Basel-Stadt, zur Lösung der volkswirtschaftlichen und sozialen

Aufgaben im Kanton beizutragen. Durch die überdurchschnittlichen Dienstleistungen für unsere Kunden können wir diesen Auftrag erfüllen. Überzeugen Sie sich selbst davon! Gleichzeitig danken wir Ihnen für das Vertrauen und wünschen Ihnen ein erfolgreiches 1997.

Ihre BKB

Rund ums Geld

Pro Senectute hilft

Und wir tun es gerne

Fragen rund ums Geld gibt es, wenn man zuwenig davon hat. Gerade im Alter. Allein in Basel leben rund 6000 Rentnerinnen und Rentner am oder gar unter dem Existenzminimum. Viele von ihnen finden den Weg zu uns und vielen können wir helfen. Manchmal genügt es schon, wenn wir einem älteren Menschen zeigen, wie er seinen Anspruch auf Ergänzungsleistung oder Altersbeihilfe geltend macht. Manchmal benötigt man darüber hinaus konkrete Hilfe. Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt pro Jahr mehr als eine halbe Million Franken zur Unterstützung finanziell benachteiligter älterer Menschen ausbezahlt? Brauchen Sie unsere Beratung oder unsere Unterstützung? Dann rufen Sie uns an (Tel. 272 30 71). Wir helfen gerne.

Alle Jahre wieder

Wir helfen Ihnen, die Steuererklärung auszufüllen

Fragen rund ums Geld entstehen oft auch, wenn die Steuererklärung im Briefkasten liegt. Im März ist es wieder soweit. Seit der Kanton aus Spargründen keine Hilfe mehr beim Ausfüllen der Steuererklärung leistet, sind wir älteren Menschen behilflich, das Formular richtig auszufüllen. Für Menschen mit bescheidenem Einkommen tun wir das gratis. Wer es sich leisten kann, bezahlt dafür einen Beitrag an unsere Unkosten. Anmeldungen für diese Dienstleistung können wir ab Februar 1997 unter Tel. 271 30 71 entgegennehmen.

Eine neue Dienstleistung:

Vermögensberatung für ältere Menschen

Rund ums Geld gibt es auch Fragen, wenn man ein wenig Ersparnis hat. Manche ältere Menschen überlegen sich, ob Ihr Geld auf einem Sparheft richtig angelegt ist, ob sie Obligationen kaufen sollen oder ob es sich lohnt – auch mit bescheidenen Ersparnissen – in einen Anlagefonds einzusteigen. Vielleicht haben Sie sich schon lange einmal durch einen Fachmann beraten lassen wollen und den Schritt nicht gewagt.

Die Basler Kantonalbank hat deshalb für ältere Menschen ein neues Angebot entwickelt. Ein fachlich ausgewiesenes Beraterteam – es handelt sich dabei um pensionierte Mitarbeiter der BKB, die zusätzlich von Pro Senectute geschult werden, auf die Bedürfnisse älterer Menschen einzugehen – steht für Rentnerinnen und Rentner in Finanzfragen gratis zur Verfügung. Die Arbeit des Beraterteams untersteht der bankinternen Revision.

Wenn Sie nun diesen Dienst benutzen möchten, setzen Sie sich mit Pro Senectute Basel-Stadt (Tel. 272 30 71) in Verbindung. Wir sorgen dafür, dass ein Berater der Kantonalbank zurückruft, mit dem Sie einen Gesprächstermin vereinbaren können: auf der Bank oder bei Ihnen zu Hause, ganz wie Sie das wünschen.

Das Besondere daran ist die Tatsache, dass hier pensionierte Bänker, Leute, die bis vor kurzem als Vermögensberater aktiv waren, ihr grosses Fachwissen älteren Menschen zur Verfügung stellen. Wir freuen uns, dass wir von Pro Senectute gemeinsam mit der BKB dieses Projekt realisieren konnten.

Dienstleistungen

Das Angebot der «Hilfen zu Hause» von Pro Senectute Basel-Stadt ist darauf ausgerichtet, den Senioren ein selbständiges Leben zu Hause in der vertrauten Umgebung zu erleichtern und zu ermöglichen.

Mahlzeitendienst

Hauslieferung von Normal-, Schon-, Diabetes- und fleischloser Kost. Preise zwischen Fr. 10.50 und Fr. 12.50.
Warme Mahlzeiten für Alterssiedlungen oder Kleingruppen ab 5 Personen.
365 Tage im Jahr. Preise zwischen Fr. 11.– und Fr. 12.– pro Mahlzeit.

Reinigungsdienst

Grossreinigungen, Fenster-, Keller- und Estrichreinigungen, Wohnungsreinigung bei Auszug, Dauerauftragsreinigungen.
Kosten: Pro Stunde und pro Mitarbeiter (inkl. Putzmaterial) Fr. 34.–
Daueraufträge (mind. 1x pro Monat) Fr. 29.–
+Wegpauschale pro Auftrag Fr. 20.–

Zügeldienst

Umzüge von Wohnungen (inkl. Hilfe beim Verpacken und Wiederaufstellen des Mobiliars). Transport von Möbeln und anderem Material. Kosten: pro Stunde/pro Mitarbeiter Fr. 40.–. Für Nicht-AHV-Rentner: Fr. 50.–.
Miete Fassadenlift: Fr. 150.– pro Umzug.
Miete für Transportfahrzeug je nach Aufwand. Inbegriffen in diesen Preisen sind Benzin und Kilometerkosten im Raum Basel und den umliegenden Gemeinden.

Anmeldung und Auskunft

für alle Ambulanten Dienste von Pro Senectute Basel-Stadt:
Montag – Freitag 8.00 – 11.45 Uhr
Telefon 272 30 71 (Frau E. Bolliger verlangen).

Waschdienst

Abholdienst und Rücktransport der Wäsche. Kosten: Für Waschen und Bügeln werden Einzelstückpreise verlangt. Für das Abholen und Bringen der Wäsche wird unabhängig von der Wäschemenge ein Unkostenbeitrag von Fr. 15.– erhoben.

Sozialberatung

■ Unentgeltliche Beratung von Senioren und ihren Angehörigen bei menschlichen und finanziellen Problemen.

- Beratung in allen Fragen des Alterns.
- Hilfe bei der Bewältigung von Lebenskrisen und Beziehungsschwierigkeiten.
- Vermittlung der notwendigen Hilfen und Hilfsmittel.

Info-Stelle Luftgässlein 3

Neuanmeldungen
Kurz-Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt:
Frau B. Bubendorf, Herr W. Lüthi

Sprechstunden:

Dienstag, 14.00–16.00 Uhr

Telefonische Auskünfte:

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

Dezentrale Beratungsstellen

Sprechstunden

nach Vereinbarung, Telefon 272 30 71
Gebietsaufteilung der Sozialberatung:

Grossbasel

Luftgässlein 3
Breite, Lehenmatt, St. Alban, Altstadt,
Vorstädte, St. Johann

Beratung: Barbara Bubendorf, Walther Lüthi
Claudia Schweigler

Allschwilerstrasse 6

Gundeldingen, Bruderholz, Am Ring,
Bachletten, Gotthelf, Iselin

Beratung: Annelies Schudel, Jeannette Ruch

Kleinbasel

Claragraben 43
Kleinbasel, Riehen, Bettingen

Beratung: Judith Rayot, Hannelore Fornaro

Wohnberatung und -vermittlung

Unentgeltliche Beratung von Senioren und ihren Angehörigen in Wohnfragen sowie Vermittlung von Alterswohnungen.

Sprechstunden

Dienstag und Freitag, 8–10.30 Uhr

Beratung und Information

Herr D. Riesen, Telefon 272 30 71

Bitte keine Telefonanrufe während den Sprechstunden.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

Treffpunkt und Café

Öffnungszeiten

Montag bis Mittwoch und Freitag, 14–17 Uhr

Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12 Uhr. Anmeldung bis 17 Uhr am Vortag. Telefon 691 66 10

Jass-Treff

Montag, 14 – 17 Uhr

Spielen, Plaudern, Käffele

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag von 14–17 Uhr lädt Sie der Seniorentreff Kaserne zum Spielen, Plaudern und Käffele ein.

Auskunft unter Telefon 691 66 10

Montag bis Mittwoch und Freitag, 14 – 17 Uhr

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr
Programm auf Anfrage, Telefon 272 30 71
Frau Bubendorf oder Frau Rayot verlangen

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,
Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Mittwoch 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, Telefon 272 30 71
Frau Schudel und Herr Rink

Mittagstisch

Feine Mittagessen: für AHV/IV-RentnerInnen zu Fr. 9.50.

Täglich von Montag – Freitag ab 12 Uhr
Voranmeldungen und Auskünfte
unter Telefon 321 48 28

Senioren Samschig Z'Morge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 5.50



Mittagstisch im Seniorentreffpunkt Kaserne

Auskunft und Anmeldung

Luftgässlein 3 oder St. Alban-Vorstadt 93
Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonische Auskunft und Anmeldung

Telefon 272 30 71 Montag – Freitag
08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Kunst und Kultur

Holländische Malerei im 17. Jahrhundert

Das Basler Kunstmuseum verfügt über eine der grössten Sammlungen holländischer Kunst des 17. Jahrhunderts. Die holländische Malerei bedeutet einen grossen Reichtum in der Thematik und eine grosse Fülle stilistischer Möglichkeiten. Wir werden ganz neue Entdeckungen machen können.

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Daten **11., 18. und 25. März, 8. April**
Treffpunkt Eingang Kunstmuseum
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 50.– ganzer Zyklus,
exkl. Eintritte
Anmeldung bis 3. März

Die Zeit Dürers und Holbeins

Altmeisterzeichnungen aus den Kupferstichkabinett Berlin und Basel. 150 Zeichnungen von den Hauptmeistern jener Epoche werden in dieser besonderen Ausstellung zu sehen sein. Sie gibt Ihnen ein umfassendes Bild von den Zeichnungen der deutschen Renaissance.

Datum **Dienstag, 10. Juni**
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Kunstmuseum
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 10.– exkl. Eintritt
Anmeldung bis 26. Mai

Denkmäler in Basel

An fünf Führungen werden Basler Denkmäler, Skulpturen, Brunnenanlagen und andere Orte der Erinnerung besichtigt und ihre künstlerische Gestaltung erläutert.

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Daten **22. April, 6., 20. Mai,
3., 17. Juni**
Treffpunkt Strassburger-Denkmal, vis-à-vis
Bahnhof SBB
(nachfolgende Treffpunkte
werden beim 1. Termin bestimmt)
Leitung Manfred Cuny, Bildhauer
Kosten Fr. 50.–
Anmeldung bis 7. April

Die Kantonstrennung

1833 hat die eidgenössische Tagsatzung den Kanton Basel in die Halbkantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft aufgeteilt, ein Beschluss, der uns noch heute viele Probleme aufgibt. Wie ist es dazu gekommen, wie ging dies vor sich, was geschah danach?

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkte werden im «Akzent» vom 15.
Mai ausgeschrieben
Leitung Carl Miville
Kosten Fr. 60.–
Anmeldung bis 30. April

Daten/Themen

3. Juni Der Kanton Basel
vor der Trennung
10. Juni Der Konflikt
17. Juni Die Schauplätze
24. Juni Die Halbkantone
nach der Trennung

Datum **Mittwoch, 25. Juni**
Zeit 08.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr, Heumattstrasse
(hinter dem Bahnhof)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 80.– inkl. Eintritt
exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 9. Juni

Ausflug nach Oberhofen am Thunersee

Die Sammlung «Haus im Obersteeg» ist seit einigen Jahren für die Öffentlichkeit zugänglich. Die Sammlung ist im Besitz einiger hervorragender Werke der klassischen Moderne.

Datum **Mittwoch, 28. Mai**
Zeit 08.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr, Heumattstrasse
(hinter dem Bahnhof)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 75.– inkl. Eintritt
exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 12. Mai

Ausflug in die Kunstmuseen Solothurn und Bern (Ferdinand Hodler)

Am Morgen, auf dem Weg nach Bern, werden wir in Solothurn einen Zwischenhalt einlegen. Das Kunstmuseum Solothurn besitzt einige sehenswerte Hodler-Bilder. Am Nachmittag werden wir das Kunstmuseum Bern besuchen, das über eine der schönsten Hodler-Sammlungen in der Schweiz verfügt. Allem voran gilt unser Besuch den vier wichtigsten Werken dieser Sammlung:

«Die Nacht» (1889), «Der Tag» (1900), «Die Enttäuschten» (1891–92) und «Der Erwählte».

Datum **Mittwoch, 30. April**
Zeit 08.45 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr, Heumattstrasse
(hinter dem Bahnhof)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 75.– inkl. Eintritt
exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 11. April

Ausflug nach Schaffhausen in die Hallen für neue Kunst

Am Morgen, auf dem Weg nach Schaffhausen, werden wir in Winterthur einen Zwischenhalt machen, um in der «Villa Flora» die Sammlung Hanloser zu besuchen. Zum Mittagessen werden wir in Schaffhausen sein.

Die Privatsammlung Crex ist die bedeutendste Sammlung zeitgenössischer Kunst in der Schweiz. In den Hallen für neue Kunst ist, nebst den amerikanischen Künstlern der «Minimal Art» der sechziger Jahre, Joseph Beuys' wichtigste Arbeit «Kapital-Raum» (1970 – 77) ausgestellt. Dieses Werk wird uns mit dem Hauptgedanken von Joseph Beuys bekanntmachen.

Sommerfahrt ins Wallis

Unsere sommerliche Fahrt führt uns im Juli auf wunderschönen Wegen zu den Zeugnissen einer grossen kulturellen Vergangenheit ins Wallis. Der Rhone entlang verfolgen wir die frühchristlichen Wege. Dabei wird uns das Wallis mit seinen reichen Kunstschatzen überraschen.

Wir begegnen auch den Spuren von Rainer Maria Rilke.

Datum **1. – 3. Juli**
Tage Dienstag bis Donnerstag
Treffpunkt Dienstag, 1. Juli, 08.00 Uhr,
Heumattstrasse
(hinter dem Bahnhof)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 470.– exkl. Mittagessen
und Kaffeepausen
Besonderes detailliertes Programm bitte bei
Pro Senectute anfordern
Anmeldung bis 2. Juni

Führung im jüdischen Museum

Einblick in den Alltag und in die Festtage der Juden anhand von Gegenständen und Video.

Datum **Donnerstag, 10. April**
Zeit 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Kornhausgasse 8, beim Eingang
Leitung Führung wird durch das Museum
organisiert
Kosten Fr. 10.–
Anmeldung bis 25. März
Besonderes rollstuhlgängig

Sonderangebot

Dank der Unterstützung von
ATAG Ernst & Young AG

Gratisführung im Tinguely-Museum mit anschliessendem Imbiss

Einführung in das Werk Jean Tinguelys. Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen. Auch sind vereinzelt Werke seiner Frau Niki de Saint-Phalle ausgestellt.

Datum	Donnerstag, 20. März 1997
Zeit	14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Solitude (Bushaltestelle Nr. 31)
Leitung	Führung wird durch das Museum organisiert
Anmeldung	bis 6. März 1997 bei Pro Senectute Basel-Stadt
Achtung	Teilnehmerzahl beschränkt

Wissen heute

EDV für Ältere

Was Ihre Enkel wissen und Sie bei uns in einer vergnügten Kleingruppe lernen können.

In unseren Kleingruppen mit vier Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern erlernen Sie in sechs Doppelstunden das Arbeiten mit dem PC. Für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer steht ein moderner Pentium-PC zur Verfügung.

Die Kurse werden in drei Stufen angeboten:

Kurs 1: Einführungskurs

Einführung in die Informatik anhand des Betriebssystems Windows 95. Am Software-Paket Works für Windows machen wir Sie mit Hilfe einfacher Anwendungsbeispiele vertraut mit Textverarbeitung und dem Erstellen von Datenbanken. Ausser Interesse und Lust, sich mit EDV auseinanderzusetzen, sind keine Voraussetzungen nötig.

Kurs 2: Aufbaukurs

Anhand von praktischen Aufgabenstellungen der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer werden die im Einführungskurs erlernten Fähigkeiten vertieft. Zusätzlich zur Textverarbeitung und Datenbank führen wir Sie in die Geheimnisse der Tabellenkalkulation ein. Der Unterricht wird aufgelockert durch Spiele am PC

(wie sie Ihre Enkelinnen und Enkel lieben). Der Besuch von Kurs 2 setzt Kenntnisse und Umgang mit dem PC voraus, wie sie im Einführungskurs vermittelt werden.

Kurs 3: EDV für Fortgeschrittene

Ihre in den beiden Vorgängerkursen erworbenen Fähigkeiten kommen nun zum Tragen. Sie lernen Texte mit Datenbanken zu mischen, Grafiken herzustellen und in Berichte zu integrieren, statistische Auswertungen zu machen und vieles mehr. Darüber hinaus erklären wir Ihnen, was Internet ist und zeigen Ihnen, wie Sie bei sich zuhause auf dem PC das Telefonbuch, den Fahrplan oder ein Lexikon nutzen können.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 300.–
Kurse laufend, Termine auf Anfrage

Ort: Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Sternstunden der Physik

im 20. Jahrhundert

Unser Jahrhundert könnte als Zeitalter der Physik bezeichnet werden. Eine Vielzahl neuer Erkenntnisse hat im Laufe eines einzigen Menschenlebens unser Weltbild radikal verändert. So vermittelt ein Besuch unseres Kurses nicht nur neues Wissen, er wird zugleich zur Besichtigung eines Zeitalters.

Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Prof. Dr. H.R. Striebel, Alt-Regierungsrat
Kosten	Fr. 88.–
Daten	Mo 2. Juni, 09.00 – 10.00 Uhr Fr 6. Juni, 10.30 – 11.30 Uhr Mo 9. Juni, 09.00 – 10.00 Uhr Fr 13. Juni, 10.30 – 11.30 Uhr Mo 16. Juni, 09.00 – 10.00 Uhr Fr 20. Juni, 10.30 – 11.30 Uhr Mo 23. Juni, 09.00 – 10.00 Uhr Fr 27. Juni, 10.30 – 11.30 Uhr
Anmeldung	bis 15. Mai

Ein kulinarischer Blick

hinter die Kulissen des Hotels Euler

Erleben Sie einen stilvollen Abend im Hotel Euler: Zunächst werden Sie im Weinkeller des Hauses mit einem Apéro willkommen geheissen. Ihre Vorspeise nehmen Sie im Garde Manager ein, wo Sie die Euler-Küche hautnah erleben können. Anschliessend wird Ihnen im Personaelessraum eine Suppe offeriert. Bei dieser Gelegenheit wird der Direktor des Hauses, Herr Sprecher, allerlei über das Haus und seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erzählen wissen. Den Hauptgang nehmen Sie im stil-



vollen Ambiente des Restaurants «Le Bonheur» ein. Zum krönenden Abschluss des Abends werden Sie in der Hotelhalle mit einem Dessert verwöhnt.

Datum **Freitag, 18. April**

Zeit	18.30 – 21.00 Uhr
Treffpunkt	Empfangshalle Hotel Euler
Kosten	Fr. 79.–

Anmeldung bis 3. April

Besuch bei der Verkehrspolizei

Zur Einstimmung werden Sie einen Film sehen und im Anschluss einzelne Abteilungen des Hauses besichtigen. Dabei lernen Sie den Arbeitsalltag in der Meldezentrale kennen, erfahren, wie die Geschwindigkeitskontrolle funktioniert, werden durch den Fahrzeugpark geführt und können sich auch einmal – ganz unverbindlich – eine Zelle von innen anschauen.

Datum **Montag, 28. April**

Zeit	14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Verkehrspolizei, Schwarzwaldallee 100
Treffpunkt	Bushaltestelle Wettsteinallee der Nr. 36, Richtung Bad. Bahnhof
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	bis 14. April

Besichtigung

des Chrischona-Sendeturms

Gehen Sie mit Pro Senectute in die Luft! Doch zuvor werden Sie mit einer Tonbildschau der PTT im Sendeturm begrüsst. Sie erfahren dabei allerlei Wissenswertes über die Technik der Anlage und werden anschliessend in den Sendaum geführt. Dann geht es nach oben auf den Turm, wo Sie an diesem Tag hoffentlich eine herrliche Aussicht geniessen werden. Nach dieser einstündigen Führung laden wir Sie herzlich zu einer gemeinsamen Tasse Kaffee «uff dr Chrischone» ein.

Datum **Donnerstag, 19. Juni**

Zeit	14.20 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt	Bushaltestelle Chrischona (erreichbar mit Bus Nr. 32A von Bettingen aus)
Kosten	Fr. 13.–
Anmeldung	bis 20. Mai
Besonderes	es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung

Sonderangebot

Führung durch das Botta-Gebäude mit anschliessendem Apéro.

Die Führung beinhaltet die Besichtigung des Verkaufsraums, des Tresors, der Bürozone, des Personalrestaurants und der Villa. Gleichzeitig werden Sie auch den Bau von aussen kennenlernen und eine Diashow präsentiert bekommen. Im Anschluss daran sind Sie herzlich zu einem Apéro in unserem Kurszentrum eingeladen.

Datum	29. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.05 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	Villa, Aeschenplatz
Kosten	Fr. 12.–
Anmeldung	bis 15. Mai

Leben heute

Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert so mit Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung lernen Sie Ihren Atem zu verbessern. Die bekannten Folgen von schlechter Atmung wie Abgeschlagenheit, Nervosität, muskuläre Verspannung, Rücken- oder Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen können weitgehend eliminiert oder vermindert werden.

Daten	7. April – 23. Juni (11x)
Tag/Zeit	ohne 19. Mai
Ort	Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Leitung	Reiterstrasse 48
Kosten	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kleidung	Fr. 154.–
Anmeldung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
	bis 24. März
Daten	10. April – 26. Juni (10x)
Tag/Zeit	ohne 1. und 8. Mai
Ort	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Kosten	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kleidung	Fr. 140.–
Anmeldung	Bequeme Kleidung, Socken bis 24. März

Tai-Ji-Schnupperangebot

Tai-Ji bietet die Möglichkeit, sanfte Bewegung spielerisch zu erlernen, um sich selbst spontan in Raum und Körper wohlzufühlen. Der Kurs beinhaltet einfache, wirksame Übungen (aus einer Chi-Kung-Reihe) und das Erlernen von harmonischen, schönen Bewegungsabläufen, den sogenannten fünf Wandlungsphasen. Diese nehmen Bezug auf den Menschen, der auf der Erde in Verbindung mit dem Kosmos steht. Das hier vorgestellte Tai-Ji, bei dem auch mit Musik gearbeitet wird, ist für alle geeignet, die innere Ausgeglichenheit suchen, um dadurch äußerlich entspannt und geschmeidig zu werden und zu bleiben. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Datum	Donnerstag, 13. März
Zeit	15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christian Nigg, Physiotherapeut
Kosten	Fr. 12.–
Anmeldung	bis 27. Februar

Tai-Ji

Daten	1. April – 13. Mai (7x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christian Nigg, Physiotherapeut
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 15. März

Brain-Gym

Brain-Gym ist eine tiefgreifende Methode, die durch Übungen das ganze Energiesystem integriert. Durch einfache und sanfte Bewegungen kann die Lebensenergie in ihrem Fluss unterstützt werden. Ein harmonischer Energiefluss verbessert das Sehen und Hören, die Konzentration und anderes mehr.

Daten	10. April – 26. Juni (10x)
Tag/Zeit	ohne 1. und 8. Mai
Ort	Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Elvira Paglino
Anmeldung	Fr. 130.–
	bis 21. März

Gedächtnistraining

Wir trainieren unser Gedächtnis auf spielerische Weise. Dabei aktivieren wir wenig genutzte Möglichkeiten unseres Gehirns und lernen, diese bewusst in unseren Alltag zu integrieren.

Daten	3. April – 5. Juni (8x)
Tag/Zeit	ohne 1. und 8. Mai
Ort	Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Leitung	Pro Senectute
Kosten	Luftgässlein 3

Leitung	Theres Weigel-Gysel
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 20. März

Träume besser verstehen

Die Träume sind Quellen unserer Lebenskraft. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden kennen, wie die Bedeutung der Träume besser zu verstehen ist. Anhand eigener Traumbeispiele üben wir das Erlernte.

Daten	11. April – 13. Juni (8x)
Tag/Zeit	ohne 2. und 9. Mai
Ort	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Leitung	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Annette Wildi
Anmeldung	Fr. 170.–
	bis 25. März

Astrologie-Vortragszyklus

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Susanne Koller, dipl. Astrologin SFER
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldung	bis 21. März

Daten/Themen	
10. April	Einführung in die psychologische Astrologie – das Horoskop

17. April	Die astrologischen Zeichen – Astronomie und Astrologie
------------------	--

24. April	Die Planeten Die Häuser Die Elemente
------------------	--

Edelsteine und Kristalle

In diesem Kurs erfahren Sie etwas über die Wirkungsweise von Steinen und Kristallen, deren Pflege und Behandlung. Neben Informationen sind angeleitete Meditationen ein weiterer Bestandteil des Kursinhaltes.

Daten	8. – 29. April (4x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute, Luftgässlein 3
Leitung	Monika Mosimann
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 21. März

Das eigene Schreiben entdecken

In einer kleinen Gruppe werden Sie Ihren eigenen Schreibstil entdecken können. Sie werden mit unterschiedlichen Methoden vertraut gemacht und erhalten thematische Anregungen, worüber es sich zu schreiben lohnen könnte. Der Rechtschreibung und Grammatik wird an

diesem Tag keine Beachtung geschenkt; vielmehr geht es um das Entdecken der eigenen kreativen Möglichkeiten.

Sie haben hier unverbindlich Gelegenheit, einen Tag zu schnuppern und können sich danach für einen mehrteiligen Kurs ab Oktober entscheiden.

Datum	Freitag, 11. April
Zeit:	10.00 – 16.00 Uhr
Ort:	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung:	Ulrike Voss-Zimmermann
Kosten:	Fr. 65.–
Anmeldung:	bis 26. März

Fisch auf den Tisch!

Fisch ist ein hochwertiges Nahrungsmittel und derzeit eine echte Alternative zu Rind- und Schweinefleisch. Nach einigen Informationen zur Ernährung lernen Sie die Zubereitung raffinierter, gesunder und vielseitiger Fischgerichte kennen. Ein gemeinsames Essen mit Ihrer Kochgruppe rundet den jeweiligen Kochmittag ab.

Daten:	11. – 25. April (3x)
Tag/Zeit:	Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort:	Schulküche in Basel (genaue Infos bei Anmeldung)
Leitung:	Liliane Theiler Ursula Zybach
Kosten:	Fr. 185.–
Anmeldung:	bis 14. März

Musik, Malen, Gestalten



Blockflötenspiel

Haben Sie gute Anfangskenntnisse im Sopran- und Altfötenspiel? Möchten Sie gerne fröhliche Tänze und leichte klassische Blockflötenmusik spielen? Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Zeit	Freitag, 9.30 – 10.45 Uhr
Ort	Alterssiedlung, Bruderholzweg 3
Leitung	Theres Wurster
Kosten	Fr. 95.– pro Trimester

Altfötenkurs für Fortgeschrittene

Zeit	Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christa Stoller
Kosten	Fr. 160.– (20x)

Ort	Rankhof 8
Leitung	Maya Rütti
Kosten	Fr. 180.–
Anmeldung	bis 4. April

Alphorn-Schnupperkurs

Leider ist das Alphorn bei uns weitgehend zum billigen Aushängeschild der Touristenbranche geworden. Doch langsam wird das «lange Horn» wieder neu entdeckt. Die Möglichkeiten sind faszinierend. Sie brauchen weder Notenkenntnisse noch Vorkenntnisse auf anderen Instrumenten.

Das Alphorn kann beim Kursleiter für die fünf Kurswochen gemietet werden (Fr. 10.– pro Woche).

Daten	14. April – 12. Mai (5x)
Zeit	Montag, 10.15 – 11.30 Uhr
Ort	Musikwerkstatt, Margarethenstr. 25, Basel
Leitung	Balthasar Streiff
Kosten	Fr. 190.–
Anmeldung	bis 21. März

Orchester

Es wird vor allem klassisch-romantische Musik gespielt und dazu brauchen wir noch mehr Streichinstrumente wie: Geige, Bratsche, Cello etc.

Zeit	Montag, 9.00 – 10.30 Uhr
Ort	Im Rankhof 10, Saal
Leitung	Werner Müller
Kosten	Fr. 95.– pro Trimester

Chor

Wer Freude am Singen hat und auch gerne in einer gemütlichen Runde sitzt, ist in unserer gemischten Singgruppe herzlich willkommen. Wir singen vor allem Volkslieder, zwei- oder dreistimmig.

Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Im Rankhof 10, Saal
Leitung	Theres Wurster, Heidi Fürst
Kosten	Fr. 40.– pro Trimester

Volksmusikgruppe

Haben Sie früher Handorgel gespielt? Hätten Sie nun wieder Zeit und Lust dazu? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen! Instrumente chromatisch und diatonisch (CF-Stimmung).

Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr, 14täglich
Ort	Wibrandishaus, Allschwilerplatz 9 (Hinterhof)
Auskunft	Karl Pregger, Tel. 382 70 81

Kammermusik

Wo sind die musikbegeisterten Streicher und Bläser, die gerne musizieren möchten? Damit auch anspruchsvollere Literatur gespielt werden kann, sind einige Jahre Musikunterricht, die Bereitschaft zu üben (zu Hause) und zur regelmässigen Teilnahme der Kursstunden Voraussetzung.

Daten	24. April – 26. Juni (5x)
Zeit	ohne 8. Mai Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr, 14täglich
Ort	Kaserne
Leitung	Esther Fornallaz (organisatorisch)
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 7. April
Besonderes	Je nach Art der Anmeldungen wird ein Ensemble zusammengestellt (keine Blockflöten, Gitarren, Schlaginstrumente).

Gitarrenspiel

Zeit	Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr
Ort	Im Rankhof 10, Saal
Leitung	Werner Müller
Kosten	Fr. 100.– pro Trimester

Begleitgitarre

Die Begleitgitarre wird anhand der Griff-Tabelle gelehrt, das heißt, Sie brauchen keine Noten- oder andere Vorkenntnisse. Sie lernen internationale Volksmusik zu begleiten und zu singen.

Daten	ab 18. April – 31. Oktober (20x)
Zeit	Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Malen und Mischtechnik

Dieser Kurs zeigt die verschiedensten Mal- und Zeichentechniken sowie die Anwendung von Farbe und Form, welche wir aus der Vorstellung schöpfen oder sie vor Ort am Gegenstand überprüfen.

Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Linda Heydecker
Kosten	Fr. 130.– exkl. Material

Zeichnen und Aquarellmalen

Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit	Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr oder 15.45 – 17.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzanne Senn
Kosten	Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Aquarellieren

Zeit	Dienstag, 9.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annelise Fischer
Kosten	Fr. 170.– pro Trimester exkl. Material

Nass- und Trocken-Aquarellmalen

Mittels Farben und Formen lassen wir durch die inneren und äusseren Kräfte der Natur unsere Fantasie anregen. So verdichtet sich das Bild vom Abstrakten, Traumhaften bis ins Reale und Gegenständliche.

Zeit	Mittwoch, 8.45 – 10.00 Uhr oder 10.30 – 11.45 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Urs Leiser
Kosten	Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Seidenmalen

Sie lernen die Grundtechnik des Seidenmalens und deren Anwendung. Fortgeschrittene können selbstständig arbeiten und mit neuen Techniken experimentieren. Malkenntnisse sind nicht erforderlich.

Daten	9. – 30. April, 4. – 25. Juni (8x)
	ohne Monat Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elisabeth Trueb
Kosten	Fr. 160.–, inkl. Grundmaterial
Anmeldung	bis 21. März

Blumenmalkurs in Brüglingen

Blumensommer – Farbensommer
Daten 14. Mai – 25. Juni (7x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Café Merian, Brüglingen
Leitung Sabine Fritzsche
Kosten Fr. 165.– exkl. Materialkosten
Anmeldung bis 28. April

**Buntpapier: altes Handwerk
neu entdecken (Einführungskurs)**

In diesem Kurs werden die Techniken der Kleister-, Batik-, Spritz- und Marmorpapiere vorgestellt. Als Kostprobe haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Möglichkeit, die Technik des Marmorierens praktisch kennenzulernen.

Tag/Zeit	Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Jeanette Greuter
Kosten	Fr. 85.– plus Material Fr. 15.–
Kurs 1	
Datum	19. April
Anmeldung	bis 4. April
Kurs 2	
Datum	7. Juni
Anmeldung	bis 23. Mai

Tiffany (Grundkurs)

Sie lernen ein Fensterbild aus Glas und ein dekoratives Teelicht herzustellen. In einem schönen Atelier mit sämtlichem Zubehör für die Tiffany-Technik sind den Ideen keine Grenzen gesetzt.

Daten	13. und 20. März
	10., 17. und 24. April
	15., 22. und 29. Mai (8x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 11.30 Uhr
Ort	Im Kugelfang 60, 4102 Binningen
Leitung	Claudia Kromer
Kosten	Fr. 246.– exkl. Material ca. Fr. 120.–
Anmeldung	bis 28. Februar

Klöppeln

Eine alte Handarbeit neu entdeckt. Sie stellen Ihre eigenen Spitzen und Bänder her. Vom Klöppelkissen zum fertigen Band wird alles selbst gemacht. Es entstehen Spitzen für Kleider, Vorhänge, Einsätze für Kissenbezüge, Tischtücher etc.

Daten	21. April – 30. Juni (10x)
	ohne 19. Mai
Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 10.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Maya Rütti
Kosten	Fr. 150.–, plus Fr. 70.– Materialkosten
Anmeldung	bis 8. April

Filzfinken selbermachen

Wir entdecken ein altes Handwerk neu; dazu begeben wir uns in eine Tätigkeit, die uns in Bewegung bringt. Nach mehreren kleineren Vorarbeiten zum Erlernen der Techniken sollen alle Teilnehmenden mit einem Paar warmen, wohligen Filzfinken nach Hause gehen können. Kein Hexenwerk – auch Männerhände sind willkommen!

Daten	11., 18. und 25. April, 16. und 23. Mai (5x)
Tag/Zeit	Freitag 08.30 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Frederike Kronbach-Haas
Kosten	Fr. 180.– inkl. Material
Anmeldung	bis 18. März

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

Kleider ändern und flicken, aber auch Kinder- und Puppenkleidli nähen sind in diesem Kurs möglich.

Zeit	Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr, 14täglich
Ort	Rankhof 8
Leitung	Helen Wehrli
Kosten	Fr. 35.– im Monat

Textil-Collage

Textil-Collagen sind faszinierende Bilder aus Stoffresten, die ineinanderlaufen oder übereinander geklebt werden. Textil-Collagen anfertigen ist eine Kunst, die jeder erlernen kann. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Daten	7., 14., 21. und 28. April und 5. Mai (5x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Studer
Kosten	Fr. 170.–
Anmeldung	bis 19. 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. 160.– pro Saison
Anmeldung	bis 21. März

Sprachen

Langzeitkurse

Wollen Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich auf Ihren Reisen mit dieser Sprache vielerorts verständigen könnten? Haben Sie Grosskinder im Welschland und möchten deshalb Ihr Französisch auffrischen? Fahren Sie gerne in den Süden oder haben Sie einfach Lust, einmal Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten für Leute ab 55 Jahren über fünfzig Sprachkurse an, in den vier **Hauptsprachen**: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch.

Stufen

AnfängerInnen
fortgeschritten AnfängerInnen
leichtere Mittelstufe
Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch

AnfängerInnen:
Montag, 08.30 Uhr, Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 16.30 Uhr

fortgeschrittene AnfängerInnen:

Montag, 08.40 Uhr, Montag, 10.55 Uhr
Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 08.15 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr, Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.15 Uhr, Montag, 09.50 Uhr
Montag, 10.15 Uhr, Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.15 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr, Montag, 10.00 Uhr
Montag, 15.15 Uhr, Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr, Dienstag, 14.15 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr, Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 14.00 Uhr, Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr, Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen:
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr, Dienstag, 15.00 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 08.10 Uhr, Donnerstag, 08.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 10.30 Uhr, Dienstag, 10.45 Uhr

Italienisch

AnfängerInnen:

Mittwoch, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

Mittwoch, 09.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.00 Uhr

Donnerstag, 11.00 Uhr

Mittelstufe:

Dienstag, 09.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 09.20 Uhr, Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen:

Freitag, 09.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

Donnerstag, 09.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.10 Uhr

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen auch eine Gratislektion, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Wir organisieren regelmässig **neue Kurse für AnfängerInnen und Anfänger**. Sollte ein

Kurs ausgebucht sein, dann führen wir eine Warteliste. Sie werden umgehend informiert, sobald ein Platz frei wird oder ein neuer Kurs zustande kommt.

Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten

Fr. 105.– pro Trimester.

Neben unseren Langzeitkursen bieten wir auch viele Spezialsprachkurse an:

Deutsch für Fremdsprachige

Sie wohnen seit einigen oder vielen Jahren in der Deutschschweiz. Ihre Muttersprache ist Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Französisch, Türkisch oder eine andere Sprache. Ihre Deutschkenntnisse haben Sie sich hier angeeignet und kommen im Alltag damit zurecht. Trotzdem wollen Sie manchmal etwas erklären, es fehlen Ihnen aber die richtigen Worte. Oder Sie wollen einfach etwas flüssiger sprechen und stilsicherer schreiben.

Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Er richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und diese vertiefen möchten.

Daten

2. April – 18. Juni (12 Lektionen à 75 Min.)

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.15 Uhr

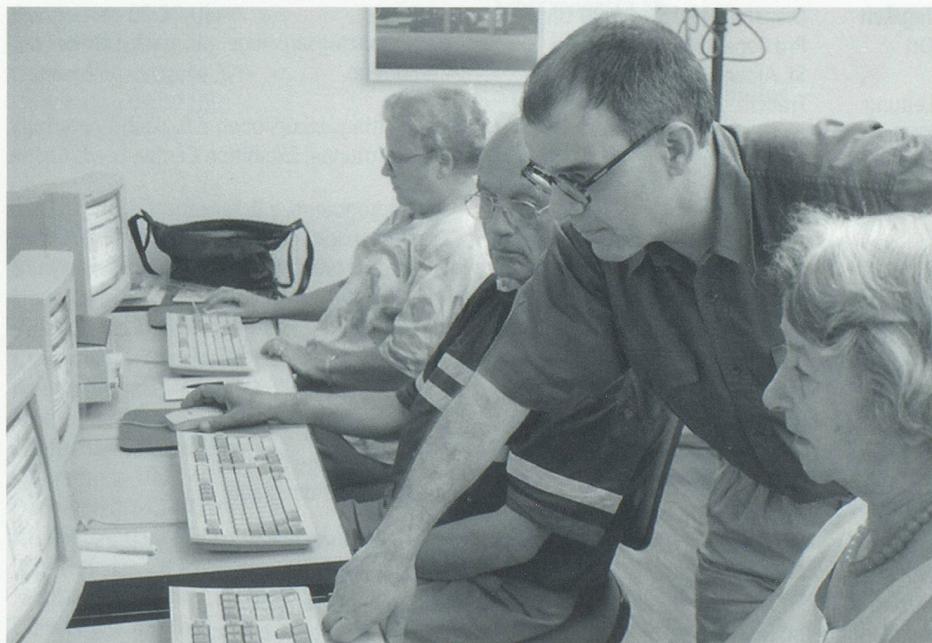
Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ingrid Lepère

Kosten Fr. 186.–

Anmeldung bis 19. März



Latein für Fortgeschrittene

Daten	20. März – 28. August (15x)
	ohne 3. April, 1. und 8. Mai sowie 30. Juni bis 10. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 10.45 Uhr
Ort	Luftgässlein 3, Parterre
Leitung	Dr. Manfred Hauser/ Dr. Fritz Meyer
Kosten	Fr. 195.–
Anmeldung	bis 6. März

**Sprachaufenthalt
in Folkestone, Südengland**

Folkestone liegt im Süden Englands, in der Grafschaft Kent. Diese liebliche Gegend mit ihren grünen Hügeln, schroffen Klippen und schönen Stränden lädt zu herrlichen Küstenspaziergängen ein. Auch das milde Klima trägt zu einem angenehmen Aufenthalt bei. Neben vielen historischen Bauten, wie z.B. die Schlösser von Leeds und Dover, erwartet Sie seit 1994 die neueste Attraktion: The Channel Tunnel, das grösste anglo-französische Projekt dieses Jahrhunderts. In dieser traditionsreichen Sprachreisedestination bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Media Lingua einen zweiwöchigen Sprachaufenthalt an.

Am Vormittag besuchen Sie die traditionelle Sprachschule Living Language Center. Der Unterricht sowie die Lehrmethoden sind speziell auf die Bedürfnisse unserer Kunden und Kursteilnehmer abgestimmt. Er wird in kleinen Gruppen von einer Lehrperson der Sprachschule und der Pro Senectute-Kursleiterin, die gleichzeitig Ihre Reiseleiterin ist, durchgeführt. Nachmittags erwartet Sie ein interessantes Freizeitangebot. Die Unterkunft in Gastfamilien garantiert Ihnen interessante Einblicke in das Alltagsleben englischer Familien. Zudem lernen Sie Menschen anderer Länder kennen und können sich auf englisch unterhalten, was Ihre Verständigungsfähigkeiten auf ungezwungene Art automatisch verbessert.

Unsere Leistungen im Einzelnen:

Flug mit British Airways von Basel nach London und retour, Verpflegung an Bord, Transfer in England.

Unterkunft mit Halbpension in einer Gastfamilie (an den Unterrichtstagen ist auch der Lunch an der Schule im Preis inbegriffen).

Vormittags Sprachkurs am Living Language Center in Folkestone.

Zwei Ganztagsausflüge z.B. nach London und Cambridge.

Nachmittagsexkursionen z.B. nach Canterbury, Rye, Eurotunnel Exhibition Centre, Leeds Castle.

Abendprogramm, z.B. Tanzabende, gemütliches Zusammensein im Clubraum der Schule, Pubbesuch, Farewell «English Cream Tea Party».

Im Preis nicht inbegriffen:

- Persönliche Auslagen
- Reiseannullationsversicherung

Schule und Ort:

Living Language Center in Folkestone, Südengland

Datum **4. – 17. Mai (2 Wochen)**

Reiseleitung Elaine Clement-Schiller

Kosten Fr. 2200.–

Anmeldung bis 14. März

Sport und Bewegung**Unfallversicherung**

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der Sportlektionen sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert.

Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Gym 60-Turnen

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.
Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Aboonnement

Fr. 85.–

Grossbasel**Christoph Merian-Schulhaus**

Emanuel Büchel-Strasse 45

Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 08.25 Uhr, 9.35 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch 14.30 Uhr

Neubadenschulhaus

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost: Montag 17.00 Uhr

Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufengstr. 46

Freitag 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen**Claraspital-Turnhalle**

Kleinriehenstrasse 79

Montag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

Wasserstelzen 2

Dienstag 15.10 Uhr

Bettingen Schulhaus Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

Neue GYM 60-Turngruppe**Spass haben und fit bleiben!**

Bei Gymnastik und Sport stärken Sie Ihr Leistungsvermögen und fördern Ihr Wohlbefinden.

den. Haben Sie Lust mitzuturnen? Kommen Sie doch einmal unverbindlich vorbei!

Tag/Zeit	Dienstag 15.10 – 16.10 Uhr
Ort	Wasserstelzen-Schulhaus, Riehen, Turnhalle 2
Leitung	Agnes Voltz
Kosten	Fr. 85.– pro Semester
Eintritt	jederzeit möglich

Turnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Die Angebote finden – ausser in den Schulfesten – laufend statt.

Eintritt jederzeit möglich.



Halbjahres-Abonnement

Fr. 85.–

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag 14.00 Uhr
St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00 Uhr, 15.15 Uhr
Dienstag 14.30 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
Dienstag 14.30 Uhr

Kurszentrum Pro Senectute

St. Alban-Vorstadt 93
Dienstag 10.00 Uhr
Dienstag 14.15 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h
Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)

Nuovo Centro Pro Senectute

St. Alban-Vorstadt 93
corso tenuto in lingua italiana

lunedì, ore 10.30
giovedì, ore 09.00

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 08.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag 14.30 Uhr

Ökolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.30 Uhr
Radsporthalle
Luzernerringbrücke
Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151

Dienstag 09.00 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag 14.00 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 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag 09.45 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Donnerstag 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag 09.00 Uhr

Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenbergr 12

Dienstag 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30 Uhr

Kleinrüninger Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag 14.00 Uhr

Dienstag 14.45 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag 15.00 Uhr

Dienstag 09.30 Uhr (Männer)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch 14.15 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag 16.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41

Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag 14.15 Uhr

Mittwoch 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170

Mittwoch 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag 15.00 Uhr

Neue Turngruppe

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren, auch für NeueinsteigerInnen geeignet. Kommen Sie vorbei und probieren Sie.

Tag/Zeit Dienstag 14.15 – 15.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Claudine Schwyn

Fr. 85.– pro Semester

jederzeit möglich

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt. Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:

Januar – Juni Fr. 125.–, inkl. Eintritt

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17
Montag 09.30 Uhr
10.15 Uhr
Dienstag 09.00 Uhr
09.45 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)
Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

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

Kleinbasel**Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7
Dienstag 09.15 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr

Neue Wassergymnastikgruppe

Spaß haben und beweglich bleiben. Das Bewegen im warmen Wasser ist bei Rheuma- und Rückenbeschwerden eine Möglichkeit, sich lustbetont und unbeschwert körperlich zu betätigen. Wegen starker Nachfrage führen wir eine weitere Wassergymnastikgruppe im Alterszentrum Weiherweg durch. Packen Sie Ihr Badekleid ein und kommen Sie vorbei!

Tag/Zeit Dienstag, 14.45 – 15.30 Uhr
Ort Alterszentrum Weiherweg
Leitung Gaby Ruesch
Kosten Fr. 125.– pro Semester
(inkl. Eintritt), Fr. 9.– pro Schnupperstunde (inkl. Eintritt)
Eintritt jederzeit möglich

Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33 °C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener Therapeuten. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Datum	Dienstag, 8. April – 17. Juni
Abfahrtszeiten	08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstr. (Bankverein-Gebäude)
Kosten	pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.– Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung	nicht erforderlich

Rückenschwimmkurs**für AnfängerInnen**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit unter der Leitung erfahrener SchwimmleiterInnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen.

Daten	18. März – 13. Mai (8x) ohne 1. April
Tag/Zeit	Dienstag, 11.00 – 11.45 Uhr Besammlung 10.45 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantons- spitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 90.– bei 12 TeilnehmerInnen (inkl. Eintritt), Fr. 100.– bei 10 TeilnehmerInnen
Anmeldung	bis 4. März

Rücken-/Brustschwimmkurs

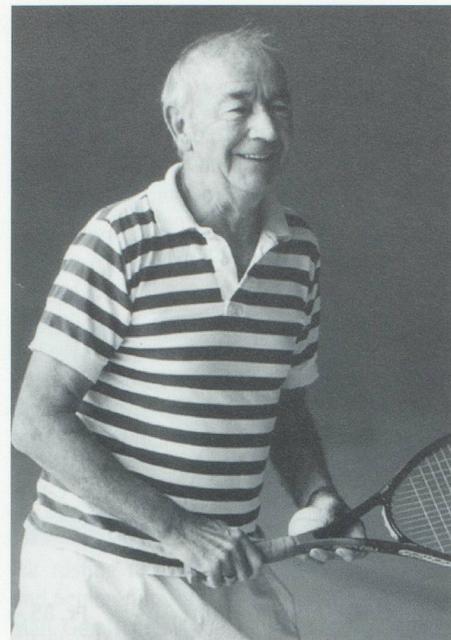
Für Fortgeschrittene. In diesem Kurs können Sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Daten	18. März – 13. Mai (8x) ohne 1. April
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.00 Uhr Besammlung 10.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantons- spitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 90.– bei 12 TeilnehmerInnen (inkl. Eintritt), Fr. 100.– bei 10 TeilnehmerInnen
Anmeldung	bis 4. März

Minitennis

Minitennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit	Mittwoch, 9.00 und 10.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 160.–



Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

Tischtennis**Lukas-Saal der Schmiedezunft**

Rümelinsplatz 4
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Donnerstag, 09.00 Uhr
Anmeldung unter Tel. 481 16 41

Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit	Montag bis Freitag vormittags
Spielort	Tenniszentrum
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 250.– (Oktober bis April) Sommer ca. Fr. 155.– (April bis September)
Anmeldung	unter Tel. 691 06 87

Tennis für AnfängerInnen

Mit Spiel und Spass erlernen Sie die Grundschläge und die Tennisregeln.

Daten	9. April – 11. Juni (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein

Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 195.– bei 4 TeilnehmerInnen
	Fr. 260.– bei 3 TeilnehmerInnen
	Fr. 380.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.
Anmeldung	bis 24. März

Tennis für Fortgeschrittene

Sie üben die Grund- und Spezialschläge sowie das Doppel- und Einzelspiel. Anschliessend besteht die Möglichkeit in unserer Tennisgruppe weiterzuspielen.

Daten	9. April – 11. Juni (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 195.– bei 4 TeilnehmerInnen
	Fr. 260.– bei 3 TeilnehmerInnen
	Fr. 380.– bei 2 TeilnehmerInnen
Anmeldung	bis 24. März

Minigolf für AnfängerInnen

Eine langjährige und erfahrene Spielerin wird Sie in die Schlagtechnik und die Spielregeln einführen. Ein Angebot für alle, die sich gerne im Freien sportlich bewegen. Zum Einsteigen werden Ihnen Stöcke und Bälle zur Verfügung gestellt.

Daten	10. April – 5. Juni (8x)
	ohne 8. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Minigolfanlage Niederholz, Äussere Baselstrasse 260
Leitung	Erna Nussbaum
Kosten	Fr. 62.– inkl. Eintritt
Kleidung	feste Turnschuhe, bequeme Kleidung
Anmeldung	bis 24. März

Kegeln

Wöchentlich, 14.30 – 17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei:
Paul Häring, Telefon 601 66 26

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining

Datum	nach Absprache
Tag/Zeit	täglich, 09.00 – 11.00 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Gym medico Hebelstrasse 56
Leitung	Urs Geiger und Team
Kosten	Fr. 380.– für 6 Monate Fr. 260.– für 3 Monate inkl. Anfangs- und Schlusstest
Anmeldung	Tel. 272 30 71

Selbstverteidigung Grundkurs

Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Wir schulen Reaktion und Koordination. Wir sprechen über Vorsichtsmassnahmen und versuchen das Selbstbewusstsein zu stärken. Ein Angebot speziell für Frauen, bei Bedarf spezieller Männerkurs.



Daten **17. März – 26. Mai (8x)**

Tag/Zeit	ohne 31.3., 7.4. und 19.5.
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.–
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Anmeldung	bis 3. März

Selbstverteidigung Aufbaukurs

Für SeniorInnen, welche schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **17. März – 26. Mai (8x)**

Tag/Zeit	ohne 31.3., 7.4. und 19.5.
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 80.–
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Anmeldung	bis 3. März

Rhythmische Gymnastik

In diesem Kurs bewegen wir uns zu beschwingten Rhythmen, kräftigen die Muskulatur und verbessern so unsere Mobilität im Alltag. Spielerische Gymnastik für aufgestellte Seniorinnen und Senioren.

Daten **14. April – 9. Juni (8x)**

Tag/Zeit	ohne 19. Mai
Ort	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Leitung	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Eva Däppen
Anmeldung	Fr. 72.–
	bis 1. April

Jazz-Gymnastik

Ein Kurs für bewegungsfreudige SeniorInnen, die sich gerne bewegen und moderne Musik mögen. Auch für AnfängerInnen.

Daten **15. April – 17. Juni (10x)**

Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 1. April

Volkstanz

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr.85.–

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

Kleinrüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12

Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.30 Uhr

Sonderangebot

Laufpass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind 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 DEN LAUFPASS

für nur Fr. 85.– 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	09.30 – 10.30 Uhr Laufträff Lange Erlen
Freitag	09.30 – 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).
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours Allschwilerwald
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr Laufträff 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.

Achtung:

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer können bis April 1997 gratis mitlaufen.

Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich

Auskunft Godi Egloff, Tel. 461 12 73

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober Fr. 50.–
Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 5.–

Mo

21. April Dorenbachcenter Binningen
13.30 Uhr Oberwil – Therwil – **Flüh** (Zvieri) – Ettingen – Aesch – Reinach – Münchenstein (Spengler) (ca. 30 km)
Leitung Hugo Dübli

Do 1. Mai St. Jakob / Gartenbad
09.00 Uhr Münchenstein – Aesch – Grellingen (Znuni) – Zwingen – **Büsserach** (Mittagessen) – Wahlen – Laufen – Grellingen – Münchenstein (Spengler) (ca. 60 km)
Leitung Hugo Dübli

Mo 12. Mai Hegenheimerstrasse / alter Zoll
13.30 Uhr Hegenheim – Hagenthal – Eichwald – **Leymen** (Zvieri) – Biel-Benken – Oberwil – Binningen (Post) (ca. 28 km)
Leitung Georg Uecker

Do 22. Mai Lange Erlen (Ressliritti)
09.00 Uhr Märkt – Istein – Rheinweiler (Znuni) – Bellingen – **Schliengen** (Mittagessen) – Liel – Tannenkirch – Mappach – Egringen – Weil – Lange Erlen (Schliessi) (ca. 60 km)
Leitung Kurt Knecht

Di 27. Mai Velotour Biel – Olten / evtl. Thun (evtl. 29. Mai) – Biel
ganztags Hinreise mit Bahn nach Biel / evtl. Thun (ca. 75 km)
Auskunft Hugo Dübli, Tel. 311 14 04

Mo 2. Juni Lange Erlen (Ressliritti)
13.30 Uhr Friedlingen – Schleuse – Löchli – Sierentz – **Bartenheim** (Zvieri) – Blotzheim – Häsgen – Hegenheim – Allschwil (ca. 36 km)
Leitung Jean-Pierre Périsset

Do 12. Juni Hüninger Zoll (Sandoz)
08.30 Uhr Hünigen – Niffer (Znuni) – Ottmarsheim – Batzenheim – **Neuenburg** (Mittagessen) – dem Rhein entlang (Naturstrasse) – Friedlingen – Lange Erlen (ca. 65 km)
Leitung Jean-Pierre Périsset

Mo 23. Juni

Schorenweg 117
13.30 Uhr (Sportplatz Schorenmatte)
Weil – Binzen – **Hammerstein** (Zvieri) – Holzen – Egringen – Eimeldingen – Haltingen – Lange Erlen (Ressliritti) (ca. 40 km)
Leitung Georg Uecker

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten durch. Für all jene, die noch 20–40 km weit fahren können, sich aber dazu mehr Zeit nehmen möchten (bei jeder Witterung).

Leitung Walter Oes

Kosten Fr. 5.– pro Mal

Auskunft Gerty Heitz, Tel. 302 89 14

Anmeldung nicht erforderlich

Mi 16. April

St. Jakob / Gartenbad
13.30 Uhr Münchenstein – der Birs entlang nach **Dornach** – St. Jakob

Mi 30. April

St. Jakob / Gartenbad
13.30 Uhr Muttenz – **Pratteln** – Schweizerhalle – Birsfelden

Mi 14. Mai

Schorenweg 117
13.30 Uhr (Sportplatz Schorenmatte)
Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Britschen** – Lange Erlen

Mi 28. Mai

Hegenheimerstrasse / alter Zoll
13.30 Uhr Hegenheim – Bartenheim – **Rosenau** – Hüningen

Mi 11. Juni

Hüninger Zoll (Sandoz)
13.30 Uhr Palmairenbücke – **Kleinkembs** – Cemetklause – Kleinhüningen

Mi 25. Juni

Hüninger Zoll (Sandoz)
10.00 Uhr Kembs Löchle – **Kraftwerk** (Mittagessen) – Hüningen

Wandern

Bergwanderungen

Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die problemlos 6 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.

21. Mai

Buochserhorn

18. Juni

Über die sieben Eggen

Anmeldung erforderlich

Auskunft Delphine und Fritz Scotzniovsky
Tel. 313 26 09

Bergwanderwoche

Wir werden eine Woche im Kaunertal, Tirol, je nach Wetterlage, verschiedene Wanderungen machen. Die Marschzeit für alle geplanten Wanderungen beträgt zwischen 5 und 7 Stunden.

Datum	23. August – 30. August
Ort	Kaunertal, Tirol
Leitung und Auskunft	Delphine und Fritz Scotzniovsky
Kosten	ca. Fr. 660.– inkl. Reise mit Bahn
Anzahlung	Fr. 100.– sind der Anmeldung beizulegen
Anmeldung	bis 30. Mai schriftlich an Tourenleiter

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1 und 5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route)

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag	Fr. 5.–
Semesterbeitrag	Fr. 85.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

Montaggruppe

2½ – 3 Stunden

Leitung

Jacqueline Bloch	Telefon 272 53 67
Heidi Gunti	Telefon 421 03 74
Rita Waech	Telefon 281 33 94

24. März	Haltestelle Margarethen (2er- und 36er-Linie)
13.00 Uhr	Bannumgang der Gemeinde Basel, 3. Etappe. Margarethenpark – Bruderholz – Birskopf

28. April	Schiffflände beim Verkehrsverein
11.10 Uhr	Abfahrt 11.30 Uhr mit Métro-Bus. Wanderung durch die Petite Camargue dem Kanal entlang nach Huningue .

Kosten	U-Abo + Fr. 2.60
Mitnehmen	ID-Karte und FF
Anmeldung	erforderlich bis 22. April unter Tel. 281 33 94.

26. Mai	Schalterhalle SBB
10.40 Uhr	Abfahrt 10.56 nach Laufen und Buus bis Bärschwil . Wanderung über Grindel – Büsserach .

Dienstaggruppe 1

2 Stunden

Leitung

Esther Stauffer	Telefon 271 76 16
Charlotte Lüchinger	Telefon 361 88 86

18. März	Tramhaltestelle St. Jakob
12.00 Uhr	Wanderung über die Rüttihard auf Umwegen nach Muttenz .

15. April	Schalterhalle SBB
11.50 Uhr	Abfahrt 12.11 nach Liestal, weiter mit Bus nach Hersberg . Wanderung von Hersberg nach Liestal .

20. Mai	Schalterhalle SBB
11.50 Uhr	Abfahrt 12.07 nach Grellingen, weiter mit Bus nach Seetal . Wanderung nach Himmelried .

Dienstaggruppe 2

3 – 4 Stunden für Wanderer ab 55 Jahren. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung	Annemarie Zurflüh	Telefon 421 56 16
	Hansjörg Salathé	Telefon 601 46 85

8. April	Schalterhalle SBB
11.30 Uhr	Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen und mit dem Bus nach Blauen . Wanderung zum Blattenpass. Über Bergmatten, Leutschimatt, Ruine Pfeffingen nach Aesch (ca. 3 – 3½ Std.)

22. April	Aeschenplatz, Haltestelle 70er-Bus.
10.10 Uhr	Abfahrt 10.18 mit dem Bus nach Reigoldswil . Wanderung auf dem Höhenweg von Reigoldswil nach Liestal (ca. 3 – 3½ Std.)



