

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1997)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Regional Akzent : 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 REGIONALTEIL

### IN EIGENER SACHE R1

### SCHNUPPERZYT R2

### Dienstleistungen R3

### TREFFPUNKTE R4

## KURSANGEBOTE REGIONALTEIL

### KUNST UND KULTUR R4

### NATUR UND UMWELT R6

### WISSEN HEUTE R6

### LEBEN HEUTE R8

### MUSIK, MALEN, GESTALTEN R9

### SPRACHEN R10

### SPORT UND BEWEGUNG R11

### Gym 60, Turnen R11

### Schwimmen und Wassergymnastik R12

### Minitennis, Tischtennis, Tennis, Badminton, Curling R13

### Schach, Rhythmische Gymnastik, Jazz-Gymnastik, Selbstverteidigung, Fitness und Krafttraining, Volkstanz R14

### Round Dances, Laufpass für den Laufpass R15

### WANDERN R15

## In eigener Sache

Im Jahr 1991 wurde in Basel ein neuer Verein gegründet: Der Club 65. Sie fragen sich nun vielleicht, was das soll? Etwa ein neuer Sportclub in Basel? Nein, weit gefehlt!

Club 65 ist der Förderverein von Pro Senectute Basel-Stadt. Die Idee, die diesem Verein zugrunde liegt, ist bestechend einfach. Die Mitgliederbeiträge kommen direkt sozial und materiell benachteiligten älteren Menschen zugute, die beispielsweise auf den Mahlzeitendienst angewiesen sind oder auf eine Wohnungsputzete. Dadurch ermöglichen sie auch finanzschwachen Betagten ein Leben zu Hause – dort wo es am schönsten ist. Viel genutzt wird ferner die Möglichkeit, dass ältere Menschen mit einem schmalen Portemonnaie kostenlos einen Kurs oder eine Sportgruppe von Pro Senectute besuchen können. Aus dem Wissen, dass das Alter oft sehr einsam ist, unterstützt Club 65 ferner den Mittagstisch der Kaserne oder entrichtet einen Beitrag an begleitete Gruppenferien. Für viele ältere Menschen bedeutet dies, einmal aus den eigenen vier Wänden herauszukommen, mit anderen gemeinsam zu essen und zu plaudern oder ein paar erholsame Tage zu verbringen.

Mit unserem Aufruf an alle Gönnerinnen und Gönner, den Sie, liebe Leserinnen und Leser, in diesen Tagen erhalten werden, möchten wir gerne neue Clubmitglieder gewinnen respektive die «alten» darum bitten, ihre Mitgliedschaft zu erneuern. Sie alle helfen, dass auch in Zukunft ältere Menschen unsere Dienstleistungen gratis erhalten, wenn sie sie brauchen, aber nicht bezahlen können.

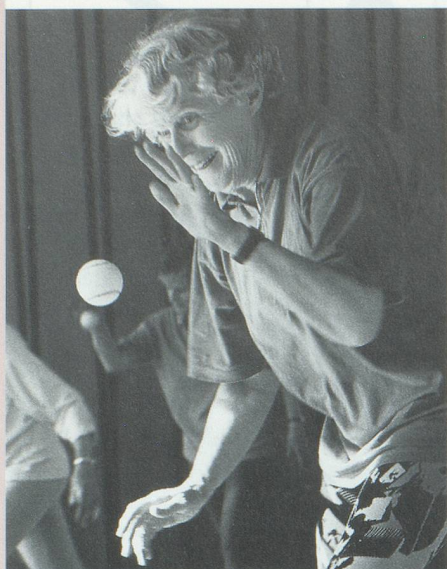
Die Aufgaben, welche Club 65 wahrnimmt, sind 1997 genau so wichtig, wie dies 1991 bei der Gründung des Vereins der Fall war. Gleichzeitig bringt der Club ein Stück gelebte Seniorensolidarität zum Ausdruck. Das ist heute besonders wichtig. Nie war die Kluft zwischen jenen, denen es gut geht und den anderen, den sozial und materiell Benachteiligten, so gross.

Als kleines Dankeschön für die Unterstützung werden die Mitglieder von Club 65 zu einer Gratis-Veranstaltung eingeladen. Für sie singt Colette Greder am 6. Januar 1998 die schönsten Lieder der legendären Edith Piaf.

Sabine Währen





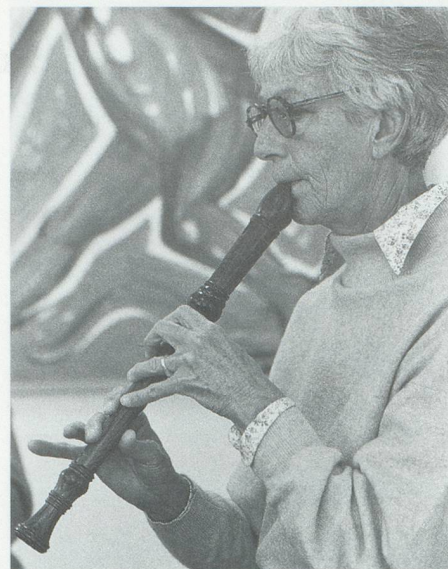


## Schnupperzyt

Die Abteilung Bildung und Sport öffnet vom 1.–5. Dezember 1997 ihre Tür im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93.

Haben Sie Lust, einmal EDV-Luft zu schnuppern, eine Spanischstunde zu besuchen, zu malen oder zu turnen, etwas über Träume zu erfahren oder sich in Selbstverteidigung zu üben? Dann laden wir Sie herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

Folgende Kurse stehen Ihnen offen:



MONTAG, 1.12.	DIENSTAG, 2.12.	MITTWOCH, 3.12.	DONNERSTAG, 4.12.	FREITAG, 5.12.
<b>EDV</b> 8.00 – 9.50 Uhr 10.00 – 11.50 Uhr Kursraum 2 <b>Kalligraphie</b> 9.00 – 11.00 Uhr Kursraum 3 <b>Rhythmische Gymnastik</b> 9.30 – 10.30 Uhr Kursraum 5 <b>Englisch Mittelstufe</b> 9.30 – 10.20 Uhr Kursraum 4 <b>Ginnastica</b> Turnen für Italienischsprachige 10.30 – 11.30 Uhr Kursraum 5 <b>Französisch Oberstufe</b> 10.30 – 11.20 Kursraum 1	<b>EDV</b> 8.00 – 9.50 Uhr Kursraum 2 <b>Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr 9.30 – 10.30 Uhr 10.30 – 11.30 Uhr Kursraum 5 <b>Aquarellieren</b> 9.00 – 11.00 Uhr Kursraum 3 <b>Italienisch Oberstufe</b> 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 1 <b>Italienisch Anfänger</b> 10.30 – 11.20 Uhr Kursraum 4	<b>Aquarellieren</b> 8.30 – 10.00 Uhr 10.15 – 11.45 Uhr Kursraum 3 <b>Altflöten</b> 8.30 – 9.30 Uhr Kursraum 5 <b>Englisch f. fortg. Anf.</b> 8.30 – 9.20 Uhr Kursraum 4 <b>EDV-Demonstrationen</b> ab 9.00 Uhr, ganztägig Kursraum 2	<b>EDV-Demonstrationen</b> 8.00 – 11.00 Uhr Kursraum 2 <b>Spanisch leicht. Mittelst.</b> 8.45 – 9.35 Uhr Kursraum 1 <b>Ginnastica</b> Turnen für Italienischsprachige 9.00 – 10.00 Uhr Kursraum 5 <b>Malen</b> 9.30 – 11.00 Uhr Kursraum 3 <b>Turnen auf Italienisch für Deutschsprachige</b> 10.15 – 11.15 Uhr Kursraum 5 <b>Englisch Anfänger</b> 10.30 – 11.20 Uhr Kursraum 1	<b>EDV</b> 8.50 – 9.50 Uhr Kursraum 2 <b>Spanisch fortg. Anfänger</b> 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 1 <b>Latein f. Anfänger</b> 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 4 <b>Traumdeutung</b> 10.00 – 11.00 Uhr Kursraum 4
<b>Krippenfiguren</b> 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 3	<b>Italienisch leicht. Mittelst.</b> 14.00 – 14.50 Uhr Kursraum 1 <b>Turnen</b> 14.15 – 15.15 Uhr Kursraum 5 <b>Englisch Mittelstufe</b> 15.00 – 15.50 Uhr Kursraum 1 <b>English Convers. Club</b> 16.00 – 17.15 Uhr Kursraum 4 <b>Club de conversation française</b> 16.15 – 17.30 Uhr Kursraum 1	<b>Feldenkrais</b> 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 5 <b>Memoiren schreiben</b> 14.15 – 15.15 Uhr Kursraum 1 <b>Seidenmalen</b> 14.30 – 16.30 Uhr Kursraum 3 <b>Alexander Technik</b> 15.15 – 16.00 Uhr Kursraum 5 <b>Besser schlafen</b> 16.15 – 17.15 Uhr Kursraum 5 <b>Russisch f. Anfänger</b> 16.30 – 17.30 Uhr Kursraum 1	<b>Neugriech. Reisekofferkurs</b> 14.00 – 14.50 Uhr Kursraum 1 <b>Malende Frauen – Frauen um Maler Kunstvortrag</b> 14.30 – 15.30 Uhr Kursraum 3 <b>Engl. Reisekofferkurs</b> 14.30 – 15.45 Uhr Kursraum 4 <b>Geistige Fitness</b> 15.00 – 16.00 Uhr Kursraum 1 <b>Selbstverteidigung</b> 15.15 – 16.15 Uhr Kursraum 5 <b>Textilcollage</b> 16.00 – 17.00 Uhr Kursraum 3	<b>Malen und Zeichnen</b> 14.00 – 15.30 Uhr 15.45 – 17.15 Uhr Kursraum 3

Wie wird's gemacht? – einfach und unkompliziert: Wählen Sie diejenigen Kurse aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zu der angegebenen Zeit ins Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93. Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schnupperzyt bei Bildung und Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennenzulernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

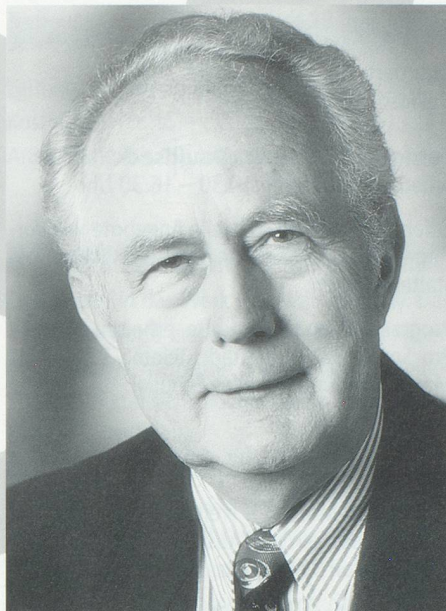


# BKB-Forum: Die Bankberatung für und von Senioren

Nach fast 50 Jahren Arbeitserfahrung in Banken, davon über 30 Jahre bei der Basler Kantonalbank, zog ich mich vor eineinhalb Jahren in den Ruhestand zurück. Ich muss gestehen, ich tat dies mit gemischten Gefühlen. Einerseits freute ich mich darauf, die 24 Stunden des Tages von nun an frei einteilen und ganz nach Lust und Laune meinen Hobbies fröhnen zu können. Andererseits hatte ich bei der BKB doch eine sehr interessante und abwechslungsreiche Zeit verbracht, die nun zu Ende war. Am meisten vermisste ich in der ersten Zeit den täglichen Kontakt mit den Kundinnen und Kunden, den ich als Leiter der BKB-Filiale Steinen vorstadt gehabt und sehr genossen hatte.

Als man mich nun vor einigen Monaten anfragte, ob ich nicht Inter-

esse hätte, an der Gemeinschaftsaktion der Pro Senectute und der BKB für eine Bankberatung für Senioren



teilzunehmen, sagte ich spontan zu. Von Anfang an schien mir die Idee überzeugend, dass Senioren doch am besten von Senioren beraten werden. Denn Leute in ähnlichem Alter und in ähnlichen Lebenssituationen kennen die Bedürfnisse am besten, denn sie haben doch genau die gleichen Fragen und Probleme. Ältere Menschen haben andere Bedürfnisse als z.B. die jüngere Generation.

Meine Kollegen, Eduard Meier, Johann Paukner, Balz Stohrer, und ich haben seit dem Anfang unserer Beratungen im Sommer die Erfahrung gemacht, dass die Seniorenberatung einem grossen Bedürfnis entspricht. Wir würden uns freuen, auch Sie beraten zu können. Rufen Sie uns an unter Tel. 272 30 71.

Willi Brändli

## Dienstleistungen

**Das Angebot der «Hilfen zu Hause» von Pro Senectute Basel-Stadt ist darauf ausgerichtet, den Senioren ein selbstständiges 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.

### Reinigungsdienst

Grossreinigungen, Fenster-, Keller- und Estrichreinigungen, Wohnungsreinigung bei Auszug, Dauerauftragsreinigungen.

Kosten: Pro Stunde und pro Mitarbeiter (exkl. Putzmaterial) Fr. 36.–  
Daueraufträge (mind. 1x pro Monat, exkl. Putzmaterial) Fr. 30.–  
+ 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. 44.–  
Einpacken: Fr. 30.–  
Für Nicht-AHV-Rentner: Fr. 50.–

Miete Fassadenlift: Fr. 150.– ½ Tag.  
Fr. 250.– ganzer Tag.  
Miete für Transportfahrzeug:  
Fr. 180.– ½ Tag.  
Fr. 260.– ganzer Tag.

Inbegriffen in diesen Preisen sind Benzin und Kilometerkosten im Raume Basel und den umliegenden Gemeinden.

### Anmeldung und Auskunft

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

### Brockenstube

Claragraben 125

### Öffnungszeiten:

Freitag 13.30 – 18.30 Uhr

Samstag 09.00 – 17.00 Uhr

Verkauf von Möbeln, Radios, alten Nähmaschinen, Geschirr, Gläsern usw.

Wir nehmen auch gerne guterhaltene Gegenstände entgegen.

Rufen Sie uns unter Tel. 272 30 71 an!

### Sozialberatung

- Unentgeltliche Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen bei persönlichen und finanziellen Problemen.
- Beratung in allen Fragen des Alterns.
- Unterstützung und Begleitung bei der Bewältigung von Lebenskrisen und Beziehungsschwierigkeiten.
- Vermittlung der notwendigen Dienstleistungen und Hilfsmittel.

### Info-Stelle Luftgässlein 3

#### Neuanmeldungen

#### Kurz-Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt:

Barbara Bubendorf, Stephan Willareth

#### Sprechstunden:

Dienstag, 14.00–16.00 Uhr

#### Telefonische Auskünfte:

Telefon 272 30 71

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, Claudia Schweigler, Stephan Willareth

**Allschwilerstrasse 6**

Gundelingen, Bruderholz, Am Ring, Bachletten, Gotthelf, Iselin

Beratung: Jeannette Ruch, Annelies Schudel

**Kleinbasel****Claragraben 43**

Kleinbasel, Riehen, Bettingen

Beratung: Hannelore Fornaro, Judith Rayot

**Wohnberatung und -vermittlung**

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

**Sprechstunden**

Dienstag und Freitag, 08.00–10.30 Uhr

**Beratung und Information**

Daniel Riesen, Telefon 272 30 71

Bitte keine Telefonanrufe während den Sprechstunden.

# Treffpunkte

**Kaserne**

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

**Treffpunkt und Café Jass und Spieltreff**

Montag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

**Mittagstisch**

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.  
Telefon 691 66 10

**Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte aus dem Kleinbasel**

Dienstag, 11.00 – 14.00 Uhr  
Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei Hannelore Fornaro oder Judith Rayot.  
Telefon 272 30 71

**Lotto-Match**

Der Herbst ist wieder ins Land gezogen und mit ihm die Lust am Spielen. Wir laden Sie herzlich ein zum Lotto-Match mit tollen Preisen.

Datum Donnerstag, 27. November  
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Treffpunkt Kaserne, Klybeckstr. 1b  
Anmeldung bis 24. November  
Telefon 691 66 10

**Treffpunkt Storchengruppe**

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr  
Programm auf Anfrage, Telefon 272 30 71  
Barbara Bubendorf oder Judith 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  
Martin Rink und Annelies Schudel.

**Mittagstisch**

Feine Mittagessen: für AHV/IV-RentnerInnen zu Fr. 9.50/10.50.  
Täglich von Montag – Freitag ab 12 Uhr  
Vorankündigungen und Auskünfte unter Telefon 321 48 28

**Senioren Samschtig Z'Morge**

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

# Kursangebote

**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

Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt.

# Kunst und Kultur

**Colmar und der Isenheimer Altar**

In der Dominikaner-Kirche besuchen Sie ein Hauptwerk von Martin Schongauer. Es ist ein zentrales Werk der deutschen spätgotischen Malerei. Anschliessend besichtigen Sie im Museum unter den Linden Grünwalds Hauptwerk, das eines der bedeutendsten Werke der deutschen Malerei ist.

Datum **26. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt 08.15 Uhr Heumattstrasse  
(hinter dem Bahnhof)

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 72.– inkl. Eintritt,  
exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 9. März

**Kloster Mariastein**

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichten über die Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein.

Datum **24. März**

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt 13.45 Uhr vor dem Klostereingang  
in Mariastein

Leitung wird vom Kloster organisiert

Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 9. März

**Das Kloster Beinwil**

Ein Ort der Stille und der Begegnung. Ein kleines ökumenisch-benediktinisches Kloster mit bewegter Geschichte. Entstanden im Jahre 1100 durch Anregung des lokalen Adels.

Datum **19. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Heumattstrasse  
hinter dem Bahnhof, 18.00 Uhr  
Ankunft in Basel

Leitung wird vom Kloster organisiert

Kosten Fr. 48.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 23. Februar

**Ausflug nach St. Gallen**

Die wichtigste Stadt der Ostschweiz. Es sind eine Stadtführung, der Besuch der Stiftsbibliothek und der Kathedrale vorgesehen. Wenn die Zeit reicht, bietet das Kunstmuseum St. Gallen viel Interessantes.

Datum **12. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 07.10 – ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt 07.10 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach St. Gallen. 07.21 Uhr Abfahrt in Basel, 09.58 Uhr Ankunft in St. Gallen.

Leitung Hans-Peter Gerhard

Kosten Fr. 50.– inkl. Eintritt,  
exkl. Reise und Mittagessen

Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen

Anmeldung bis 23. Februar



### Kunst in Zürich / Sammlung Bührle

Die private Bührle-Sammlung in Zürich ist in der Schweiz eine der repräsentativsten Kollektionen französischer Malerei der klassischen Moderne. Sie besuchen das Kunsthhaus und die Bührle-Sammlung in Zürich.

Datum **19. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.10 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Zürich, Abfahrt 08.21 Uhr, Ankunft in Zürich 09.22 Uhr  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 64.– inkl. Eintritte, exkl. Reise und Mittagessen  
 Besonderes Bitte Bahnbiilett selber lösen  
 Anmeldung bis 1. Februar

### Ausflug nach Ronchamps

Das revolutionärste Bauwerk aus der Mitte des 20. Jh. ist Le Corbusiers Kirche Notre Dame du Haute bei Ronchamps in Frankreich. Mit dem Auftrag, auf einem Hügel ein Heiligtum zu bauen, muss Le Corbusier eine Uraufgabe der Architektur erfüllen.

Datum **29. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.20 Uhr Heumattstrasse (hinter dem Bahnhof)  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 72.– exkl. Mittagessen  
 Anmeldung bis 16. Januar

### Botta-Gebäude

Sie besichtigen den Verkaufsraum, den Tresor, die Bürozone, das Personalrestaurant und die Villa. Eine Diashow und Erläuterungen zum Bau runden die Führung ab.

Anschliessend servieren wir Ihnen einen Apéro im Kurszentrum der Pro Senectute.

Daten **Donnerstag, 22. Januar und Dienstag, 17. März**  
 Zeit 17.15 – 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 17.05 Uhr Villa Aeschenplatz  
 Kosten Fr. 12.–  
 Anmeldung bis 9. Januar und 20. Februar

### Die plastische Holzgruppe

Die plastische Holzgruppe steht im Goetheanum in einem eigens hergerichteten Raum. Die Führung vermittelt einen Einblick in eines der wichtigsten künstlerischen Werke Rudolf Steiners.

Datum **21. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.45 Uhr vor dem Haupteingang des Goetheanums  
 Leitung Herr Bischof  
 Kosten Fr. 10.– exkl. Eintritt (Fr. 7.–)  
 Anmeldung bis 7. Januar

### Karikatur- und Cartoon-Museum

Die Sammlung umfasst Originalkarikaturen und Cartoons unseres Jahrhunderts von den besten KünstlerInnen der ganzen Welt.

Datum **5. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt St. Alban-Vorstadt 28, mit Tram 2 oder 15 bis Kunstmuseum  
 Leitung wird vom Museum organisiert  
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 6.–)  
 Anmeldung bis 19. Januar

### Führung im Tinguely-Museum

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

Datum **15. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr vor Museumseingang (Bushaltestelle Nr. 31)  
 Leitung Führung wird durch das Museum organisiert  
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 3.–)  
 Anmeldung bis 15. Dezember

### Offene Kirche Elisabethen

Sie kennen sie bestimmt, die imposante Elisabethenkirche oberhalb des Stadttheaters. Sie ist wohl die vielfältigste Kirche Basels, hat Modellcharakter und bietet Menschen wertvolle Anstösse. Durch die Führung mit Pfarrer Felix Felix erfahren Sie diese Vielfalt.

Datum **10. Dezember**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Haupteingang Elisabethenkirche, Elisabethenstrasse 14  
 Leitung Pfarrer Felix Felix  
 Kosten Fr. 12.–  
 Anmeldung bis 3. Dezember

### Die blaue Vier

Feininger – Jawlensky – Kandinsky – Klee. 1924 wurde die Künstlergruppe «Die Blaue Vier» gegründet. Die Spezialausstellung im Kunstmuseum Bern zeigt gegen 180 Werke.

Datum **11. Dezember**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr vor dem Kunstmuseum in Bern  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 30.– inkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 24. November

### Führung im Beyeler-Museum

Gebaut vom Architekten Renzo Piano, bietet das Museum der weltweit besten privaten zeitgenössischen Kunst eine feste Bleibe. Das Gebäude liegt im Berowerpark (englischer Garten) in Riehen.

Daten **Mittwoch, 7. Januar und Dienstag, 10. Februar**  
 Zeit 15.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.45 Uhr Weilstrosse Tram Nr. 6 Richtung Riehen  
 Leitung wird durch das Museum organisiert  
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 6.–)  
 Anmeldung bis 15. Dezember und 26. Januar

### Holländische Malerei im 17. Jahrhundert

Das Basler Kunstmuseum verfügt über eine grössere Sammlung holländischer Kunst des 17. Jahrhunderts. Die Holländische Malerei bedeutet einen grossen Reichtum in der Thematik und eine grosse Fülle stilistischer Möglichkeiten.

Daten **13. Januar – 3. Februar (4x)**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Kunstmuseum  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 40.– exkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 16. Dezember

### Grösse in der Kunst

Es gibt lokal, national und international bekannte Maler und Bildhauer. Was ist gross, das Werk oder der Künstler? Wer bestimmt das? Wie gerecht sind solche Qualifikationen?

Daten / Ort  
**6. Feb.** Einführung in das Thema. Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
**13. Feb.** Lokale (unbekannte) Grössen. Besammlung Unterführung SBB Güterstrasse (bei jeder Witterung)  
**20. Feb.** Lokale Grössen (Barth, Buri, Klotz). Kunstmuseum  
**27. Feb.** Nationale Grössen (Anker, Füssli). Kunstmuseum  
**13. März** Internationale Schweizer Grössen (Bill, Böcklin, Hodler). Kunstmuseum  
**20. März** Internationale Grössen (Chagall, Gris, Rousseau). Kunstmuseum  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Leitung Hans-Peter Gerhard  
 Kosten Fr. 62.–, exkl. Eintritte  
 Anmeldung bis 23. Januar



**Lesung der Werke Homers**

Wie im Winter 96/97 werden auch dieses Jahr die Lesungen der Werke Homers weitergeführt. Als Fortsetzung der bisherigen Odyssee-Lesungen liest M. Cuny Teile der Homer-Übersetzungen von J.H. Voss vor, welche die Ereignisse um die Heimkehr des Odysseus schildern.

Daten **17. – 31. Januar und 14. – 28. Februar (6x)**  
 Tag/Zeit Samstag, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Antikenmuseum, Oberlichtsaal  
 Leitung Manfred Cuny, Bildhauer  
 Kosten Fr. 79.– inkl. Eintritt  
 Besonderes Prof. Dr. Karl Scheffold bietet zusätzlich vor Beginn der Lesungen (10.30 – 11.00 Uhr) eine Kunstbetrachtung eines Werkes an, welches zum Verständnis der Lesungen dient.

Anmeldung bis 7. Januar

## Natur und Umwelt

**Führung im Vivarium**

Ein Biologe und ein Tierwärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums.

Datum **29. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr  
 Ort Zoologischer Garten  
 Treffpunkt Haupteingang, erreichbar mit Tram 10 und 17  
 Leitung Dr. Joseph Seiler  
 Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 16. Januar

**Weleda**

Nach einem Kaffee und Gipfeli informiert Sie ein Vortrag mit Diashow über die Entstehung der Heilmittel und Kosmetik der Weleda. Eine Führung durch den Betrieb und die Degustation der ganz besonderen Weleda-Elixiere runden den Besuch ab.

Datum **4. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach)  
 Leitung wird von Weleda organisiert  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 23. Januar

**Schlangen in der Region**

«Seid klug wie die Schlange»!!! In vielen Kulturen sind Schlangen ein Symbol der Weisheit; bei uns sind sie eher negativ besetzt. Anhand

von Lichtbildern lernen Sie die verschiedenen Schlangen unserer Region kennen und bekommen Einblick in den Jahreszyklus einer Schlange, d.h. Winterruhe – Hochzeit – Häutung – Geburt etc.

Datum **23. Januar**  
 Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Dr. h.c. Peter Brodmann-Kron  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 9. Januar

**Tropenhaus, Steppenhaus, Victoriahaus**

Führung durch das Tropenhaus, Steppenhaus (Wüstenpflanzen) und Victoriahaus (Wasserpflanzen).

Datum **18. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3  
 Leitung wird vom Tropenhaus organisiert  
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 2. Februar

**Das Salzmuseum**

In der stilvoll renovierten Direktorenvilla von Otto von Glenck, Schweizerhalle, wird die spannende Firmengeschichte sowie die kulturgeschichtliche Bedeutung des «weissen Goldes» aufgezeigt und erklärt.

Datum **28. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Saline / Bus 70 ab Aeschenplatz  
 Leitung wird vom Museum organisiert  
 Kosten Fr. 12.– exkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 12. Januar

**Mineralien-Ausstellung**

Luzerner Mineraliensammler zeigen ihre schönsten Stücke in einem der modernsten und lebendigsten naturkundlichen Museum der Schweiz.

Datum **13. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.00 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Luzern  
 Leitung wird vom Museum organisiert  
 Kosten Fr. 22.– inkl. Eintritt  
 Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen. 15 Min. vom Bahnhof Luzern bis zum Museum. Schöner Spaziergang an der Reuss, ohne Verkehr  
 Anmeldung bis 30. Januar

**Die Försterschule Lyss**

Diese besondere Schule ist ein ökologisches Pilotprojekt im Rahmen des Bundesprogrammes «Energie 2000».

Datum **25. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.00 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Biel  
 Leitung wird von der Schule organisiert  
 Kosten Fr. 23.– inkl. Eintritt, Kaffee und Gipfel  
 Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen  
 Anmeldung bis 9. Februar

**Die Mistel**

In den Laboratorien der Hiscia in Arlesheim wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **11. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10  
 Leitung wird vom Labor organisiert  
 Kosten Fr. 15.–  
 Besonderes Es gibt keinen Lift, d.h. Treppenlaufen bis zu 2 Stockwerken  
 Anmeldung bis 20. Februar

**Gartenkurs**

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

Daten **April – Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)  
 Leitung Jürgen Blume  
 Kosten Fr. 195.– pro Saison  
 Anmeldung bis 16. März

## Wissen heute

**EDV für Ältere**

In unseren Kleingruppen mit vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf den neuesten Geräten in sechs Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC.

Die Kurse werden in drei Stufen angeboten:



### Kurs 1 Einführungskurs

Einführung in die Welt des Computers (Hardware und das Betriebssystem Windows 95). Mit Hilfe des Programmes Works für Windows werden Sie anhand von Beispielen in die Textverarbeitung eingeführt.

Voraussetzung: keine, ausser Interesse und Lust, sich mit EDV auseinanderzusetzen.

### Kurs 2 Aufbaukurs

Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse. Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung werden erweitert. Gleichzeitig werden Sie mit dem Erstellen von Datenbanken und der Tabellenkalkulation vertraut gemacht.

Voraussetzung: Grundkenntnisse oder Einführungskurs.

### Kurs 3 Workshop

Sie lernen, Texte mit Datenbanken zu mischen, Grafiken herzustellen und in Berichte zu integrieren, statistische Auswertungen zu machen und anderes mehr. Sie erfahren, was Internet ist und wie Sie zu Hause auf Ihrem 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

### Surfen im Internet

Sie werden in die Welt des Internet und dessen vielfältige Möglichkeiten eingeführt. Dabei erhalten Sie Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, Informationen abzurufen und per E-Mail zu kommunizieren.

Daten **ab Januar 1998,**

Termine auf Anfrage

Tag/Zeit jeweils 4 Doppelstunden,  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 213.– inkl. Kursmaterial

Besonderes Es werden Kurse für Interessierte mit und ohne PC-Vorkenntnissen durchgeführt.

### Basler Erzählcafé

Ältere «Zeitzeugen» aus Basel erzählen aus ihrem Leben und lassen die Vergangenheit wieder lebendig werden. Im Gespräch wird jeweils ein Stück Basler Geschichte beleuchtet.

Eingeladen sind Personen jeden Alters!

Daten/Gäste

**10.01.98** Egon Karter, Gründer und Leiter der Komödie Basel

**17.01.98** Helmut Hubacher, ehem. Nationalrat

**07.02.98** René Regenass, Schriftsteller

**14.02.98** Doris Tschan, ehem. Chefredaktorin von B wie Basel

Tag/Zeit Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr  
Ort Hotel Rheinfelderhof,  
Hammerstrasse 61, 4058 Basel

Kosten Fr. 10.– (ohne Konsumation)

Besonderes Gemeinsames Angebot mit der katholischen Erwachsenenbildung Basel

Anmeldung nicht erforderlich

### PRO RHENO

Mit einer Lichtbildshow erhalten Sie Einblick in die Funktionsweise der Basler Kläranlage. Anschliessend werden Sie unter fachkundiger Leitung durch das Areal der kommunalen Kläranlage geführt und erfahren dabei Wissenswertes über die Vorgänge der Abwasserreinigung.

Datum **27. Januar**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr  
Ort Besucherpavillon der  
PRO RHENO AG, Grenzstrasse 15

Leitung Mitarbeiter der Pro Rheno AG

Kosten Fr. 10.–

Anmeldung bis 12. Januar

### Der Birsigtunnel

Kommen Sie mit uns in Basels Untergrund. Sie begehen unter fachkundiger Leitung den Birsigtunnel, der Sie unterirdisch von der Heuwaage bis zur Schiffflände führt. Dabei erfahren Sie Hintergründe und Geschichte dieses einmaligen Bauwerkes.

Datum **16. März**

Tag/Zeit Montag, 14.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt 13.45 Uhr, Lohweg (Heuwaage)

Leitung Mitarbeiter des Tiefbauamtes  
Basel-Stadt

Kosten Fr. 12.–

Besonderes Bei Hochwasser muss die Führung verschoben werden.  
Bei unsicherer Wetterlage erteilt unser Sekretariat Auskunft.  
Nur für gute Fussgänger geeignet.

Anmeldung bis 27. Februar

### Chocolat Frey

In einem Film können Sie die Herstellung von Schokolade vom Kakaobaum bis zum Praliné mitverfolgen. Anschliessend werden Sie durch die Produktionsanlagen geführt. Zum Abschluss werden Ihnen ein Getränk und ein «Bhaltis» offeriert.

Datum **30. März**

Tag/Zeit Montag, 12.10 – ca. 17.30 Uhr

Ort Buchs (Aargau)

Treffpunkt Bahnhofshalle SBB

Kosten Fr. 14.50 inkl. Busfahrt in Buchs

Besonderes Bahnbillett nach Aarau und retour bitte selber lösen.  
Nur für gute Fussgänger geeignet.

Anmeldung bis 2. März

### Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders, erleben die Vorbereitungen für die Nachrichten und können diese im Anschluss live im Studio oder in der Regie mitverfolgen.

Datum **4. Februar**

Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt Tele Basel, Austrasse 35,  
4051 Basel

Leitung Herr Schrag, Geschäftsführer

Kosten Fr. 11.–

Anmeldung bis 5. Januar

### Die Zentralwäscherei

Sie werden durch den Versorgungsbetrieb für Spitäler, Heime und andere Institutionen (wie z.B. die Pro Senectute) mit seinen 250 Beschäftigten geführt. Im Anschluss sind Sie zu einer Tasse Kaffee eingeladen.

Datum **11. Februar**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Zentralwäscherei Basel – adrett AG,  
Flughafenstrasse 215, 4056 Basel

Treffpunkt Bushaltestelle Zentralwäscherei  
(Linie 50)

Kosten Fr. 11.–

Besonderes Es können sich nur Personen anmelden, die gut zu Fuss sind

Anmeldung bis 28. Januar

### Verbrechensverhütung

Anhand von Filmbeispielen werden typische Gefahrenquellen aufgezeigt. Sie erhalten Tips und Informationen, wie Sie sich vor Entressdiebstählen und Einbrüchen schützen können. Im Anschluss können Sie sich individuelle Fragen beantworten lassen.

Datum **28. Januar**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort Verkehrsgarten, Wasgenring 158

Treffpunkt Am Gebäudeeingang des  
Verkehrsgartens

Leitung Herr Haas, Instruktor der  
Kantonspolizei

Kosten Fr. 10.–

Anmeldung bis 14. Januar

### Sicher im Strassenverkehr

Sicheres Verhalten im Strassenverkehr: (Über)lebenswichtig für Fussgänger, Velo- oder



Autofahrer. Sie lernen oder frischen Ihre Kenntnisse auf über die gültigen Verkehrsregeln. Sie werden auf typische Gefahrenquellen hingewiesen und erhalten Tipps für ein sicheres Verhalten im Verkehr.

Datum **21. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Verkehrsgarten, Wasgenring 158  
 Treffpunkt Am Gebäudeeingang des Verkehrsgartens  
 Leitung Herr Haas, Verkehrsinstruktor der Kantonspolizei  
 Kosten Fr. 10.–  
 Anmeldung bis 7. Januar

### Dine around im Hotel Euler

Erleben Sie einen stilvollen Abend im Hotel Euler, der Sie in kulinarischem Rahmen hinter die Kulissen des renommierten Traditionsbetriebes führt. Zunächst werden Sie im Weinkeller des Hauses mit einem Apéro willkommen geheissen. Ihre Vorspeise nehmen Sie im Gardemanger ein, wo Sie die Euler-Küche hautnah erleben können. Anschliessend wird Ihnen im Personalesraum eine Suppe offeriert. Bei dieser Gelegenheit wird Ihnen der Direktor des Hauses, Herr Sprecher, allerlei über das Haus und seine MitarbeiterInnen zu erzählen wissen. Den Hauptgang nehmen Sie im stilvollen Ambiente des Restaurants «Le Bonheur» ein. Zum krönenden Abschluss des Abends werden Sie in der Hotelhalle mit einem Dessert verwöhnt.

Datum **27. März**  
 Tag/Zeit Freitag, 18.30 – 21.00 Uhr  
 Treffpunkt Empfangshalle des Hotel Euler  
 Kosten Fr. 85.–  
 Besonderes frühzeitige Anmeldung wird empfohlen  
 Anmeldung bis 13. März durchgeführt.

## Leben heute

### Wickel und Kompressen

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit bewährten Hausmitteln Erkältungen, Entzündungen, Verspannungen und andere körperliche Beschwerden lindern können.

Daten **19. Januar und 26. Januar (2x)**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Luftgässlein 3  
 Leitung Friederike Wegenstein  
 Kosten Fr. 36.– plus Materialkosten von ca. Fr. 10.–  
 Besonderes bitte ein Geschirrtuch mitbringen; die Materialkosten werden direkt im Kurs bezahlt  
 Anmeldung bis 5. Januar

### LEA - Leichter Abnehmen Basiskurs

In diesem Basiskurs stehen Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt: Im theoretischen Teil erfahren Sie Wissenswertes über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Daneben erhalten Sie Menüpläne mit vielen abwechslungsreichen und leichten Alltagsrezepten. Der Gymnastikkurs als praktischer Teil dient dem körperlichen Wohlbefinden und unterstützt das Ziel, erfolgreich und dauerhaft abzunehmen. Als Ergänzung empfiehlt sich der Kochkurs (s.u.).  
 Daten/Tag/Zeit

Theorie: **Mittwoch, 21. Januar – 18. März, (8x ohne 4. März),**  
 09.00 – 11.00 Uhr  
 Gymnastik: **Montag, 26. Januar – 16. März, (7x ohne 2. März),**  
 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Basel.  
 Gymnastik: Gymnastik studio Spalenring  
 Leitung Lea Tschopp, Hauswirtschaftslehrerin und Gabi Hangartner, dipl. Gymnastikpädagogin  
 Kosten Fr. 280.– (inkl. Material)  
 Anmeldung bis 16. Dezember

### LEA - Leichter Abnehmen Kochkurs

In diesem Kochkurs werden Frühlings-Gerichte des Basiskurses vorgestellt und gemeinsam zubereitet. Daneben bleibt genügend Zeit, um in gemütlicher Runde miteinander zu essen und Erfahrungen auszutauschen.

Der Kochkurs eignet sich auch für Personen, die ihr Gewicht stabil halten möchten. Er kann unabhängig vom Basiskurs besucht werden.

Daten **23. März – 6. April (3x)**  
 Tag/Zeit Montag 10.30 – 13.45 Uhr  
 Ort Dreirosen-Schulhaus  
 Leitung Lea Tschopp, Hauswirtschaftslehrerin  
 Kosten Fr. 120.– (inkl. Material)  
 Anmeldung bis 23. Februar

### Tai-Ji

Tai-Ji bietet die Möglichkeit, sanfte Bewegung spielerisch zu erlernen, um sich selbst in Raum und Körper wohlfühlen. Tai-Ji, bei dem auch mit Musik gearbeitet wird, ist für alle geeignet, die innere Ausgeglichenheit suchen, um dadurch entspannt und geschmeidig zu werden und zu bleiben.

Daten **6. Januar – 11. März (8x, ohne 3. Februar)**  
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr (AnfängerInnen) und 17.30 – 18.30 Uhr (Fortgeschrittene)  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christian Nigg, Physiotherapeut  
 Kosten Fr. 105.–  
 Anmeldung bis 15. Dezember

### Traumdeutung

Die Träume sind Quellen unserer Lebenskraft. Der Kurs zeigt verschiedene Methoden auf, um die Bedeutung von Träumen zu erhellen. Anhand eigener Traumbeispiele werden diese Methoden geübt.

Daten **6. Februar – 3. April (8x ohne 6. März)**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Annette Wildi  
 Kosten Fr. 170.–  
 Anmeldung bis 23. Januar

### Besser schlafen

...das ist der Wunsch von vielen. Sie werden verschiedene Lockerungsübungen erlernen und manche Tipps zu Ernährung, Schlafumgebung, seelischen Einstellungen etc. erhalten.

Daten **19. Januar – 23. März (8x ohne 23. Februar und 2. März)**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort St. Alban-Vorstadt 65  
 Leitung Eva Leuthold  
 Kosten Fr. 165.–  
 Besonderes Materialkosten von ca. Fr. 2.– werden direkt im Kurs bezahlt  
 Anmeldung bis 5. Januar

### Atemkurse

Die Folgen von schlechter oder falscher Atmung sind bekannt: Nervosität, muskuläre Verspannung, Rücken- oder Gelenksbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen. Einfache Übungen in Ruhe und Bewegung helfen, die Atemfunktion zu verbessern und das körperliche Wohlbefinden zu fördern.

Daten **5. Januar – 30. März (11x ohne 23. Februar und 2. März)**  
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Ort Reiterstrasse 48  
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut  
 Kosten Fr. 154.–  
 Anmeldung bis 17. Dezember

Daten **8. Januar – 2. April (11x ohne 26. Februar und 5. März)**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr (AnfängerInnen willkommen) oder 10.00 – 11.00 Uhr (Fortgeschrittene)  
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28  
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
 Kosten Fr. 154.–  
 Anmeldung bis 17. Dezember



### Alexander-Technik

Die Alexander-Technik, deren Übungen sich leicht in den Alltag integrieren lassen, fördert den aufmerksamen Umgang mit dem Körper. Sie unterstützt die Lern- und Konzentrationsfähigkeit und beugt Schmerzen und Verspannungen vor.

Daten **14. Januar – 18. Februar (6x)**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.15 – 16.45 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Ulla Weber, dipl. Lehrerin für Alexander-Technik (SVLAT)  
 Kosten Fr. 170.–  
 Anmeldung bis 16. Dezember

### Feldenkrais

Durch feine, achtsame Bewegungen wollen wir unsere körperlichen Gewohnheiten – die oft zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen – wahrnehmen, verändern, auflösen lernen.

Daten **7. Januar – 25. März**  
 (10x ohne 25. Februar und 4. März)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 140.–  
 Besonderes Nutzen Sie unsere **Schnupperstunde am Mittwoch, 3. Dezember**, 14.00 – 15.00 Uhr, um die Feldenkrais-Methode kennenzulernen  
 Anmeldung bis 17. Dezember

### Autogenes Training / Schnuppern

Datum **8. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Annemarie Widmer, Seminarleiterin für autogenes Training  
 Kosten Fr. 11.–  
 Anmeldung bis 15. Dezember

### Autogenes Training

Autogenes Training gilt als ein bewährter Weg zu Entspannung, Stressbewältigung und innerer Ausgeglichenheit. Als Grundlage dienen einfach erlernbare Übungen

Daten **22. Januar – 26. März**  
 (8x ohne 26. Februar und 5. März)  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Annemarie Widmer, Seminarleiterin für autogenes Training  
 Kosten Fr. 85.–  
 Anmeldung bis 7. Januar

### Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Sie werden u.a. Tips für Namens-, Personen- und Zahlengedächtnis, Memorier- und Assoziationstechniken sowie Mind-Mapping kennenlernen. Spiel, Spass und Phantasie werden dabei nicht zu kurz kommen.

Daten **22. Januar – 26. März**  
 (8x ohne 26. Februar und 2. März)  
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Luftgässlein 3  
 Leitung Theres Weigel-Gysel  
 Kosten Fr. 140.–  
 Anmeldung bis 6. Januar

### Memoiren schreiben

Aufregende Erlebnisse, vergnügliche und betrübliche Ereignisse, der Alltag von damals. Wer hat nicht was zu erzählen – und wie wär's mit Schreiben? Lassen Sie Ihre Erinnerungen lebendig werden und entdecken Sie Ihr Schreibtalent!

Daten **7. Januar bis 25. Februar (8x)**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 16.15 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Brigitte Schneebeli, Journalistin  
 Kosten Fr. 165.–  
 Anmeldung bis 17. Dezember

### Jassen für AnfängerInnen

In 8 Doppelstunden werden Sie in die Geheimnisse des Schweizerischen Nationalsports eingeführt.

Daten **20. Januar – 24. März**  
 (8x ohne 24. Februar und 3. März)  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Treffpunkt Kaserne, Klybeckstr. 1b, erreichbar mit Tram 14 oder 17  
 Leitung Arnold Winzenried  
 Kosten Fr. 105.–  
 Anmeldung bis 5. Januar

## Musik, Malen, Gestalten

### Blockflötenspiel

Haben Sie gute Anfangskenntnisse im Sopran- und Altflötenspiel? Möchten Sie gerne fröhliche Tänze und leichte klassische Blockflötenmusik spielen? Wir heissen Sie herzlich willkommen.

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr  
 Ort Alterssiedlung, Bruderholzweg 93  
 Leitung Theres Wurster  
 Kosten Fr. 95.– pro Trimester

### Altflötenkurs für Fortgeschrittene

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Christa Stoller  
 Kosten Fr. 160.– (20x)

### 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.

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

### Malen und Mischtechnik

Sie arbeiten mit unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Linda Heydegger  
 Kosten Fr. 130.– pro Trimester  
 exkl. Material

### Zeichnen und Aquarellmalen

Anfänger und Fortgeschrittene  
 Tag/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

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 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

Mit Farben und Formen lernen Sie, sich abstrakt und gegenständlich auszudrücken.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr  
 oder 10.15 – 11.45 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Urs Leiser  
 Kosten Fr. 130.– pro Trimester  
 exkl. Material



**Kleider ändern, Kinderkleider nähen**

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider und nähen neue Kinder- und Puppenkleidli.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30-11.30 Uhr,  
14täglich

Ort Rankhof 8

Leitung Helen Wehrli

Kosten Fr. 35.– pro Monat

**Seidenmalen**

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

Daten **7. Januar – 25. Februar (8x)**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elisabeth Trueb

Kosten Fr. 165.– inkl. Grundmaterial

Anmeldung bis 15. Dezember

**Kalligraphie-Grundkurs**

Einführung in die schwungvolle Anglaise. Diese alte Schrift eignet sich sehr gut zum Schreiben von Einladungen, Tischkärtli, Menukarten, Glückwunschkarten etc.

Daten **13. Januar – 17. Februar (6x)**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Vreni Albert

Kosten Fr. 105.– plus Fr. 20.– Material

Anmeldung bis 16. Dezember

**Musiktheorie-Grundkurs**

Würden Sie gerne ein Instrument spielen, doch fehlen Ihnen die nötigen Grundkenntnisse? Notenlesen, Rhythmen bestimmen, die wichtigsten Epochen der Musikgeschichte kennenlernen? Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, einen ersten Schritt in eine musikalische Zukunft zu wagen.

Daten **8. Januar – 26. März**

(10x ohne 26. Februar und 5. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elisabeth Buess

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 17. Dezember

3 mittelmässige **Bridge-Spielerinnen** suchen 1 – 2 Damen für angenehme Spielnachmittage.  
Tel. abends 311 06 36

# 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  
fortgeschrittene AnfängerInnen  
leichtere Mittelstufe  
Mittelstufe  
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

**Englisch****AnfängerInnen:**

Montag, 10.30 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 17.30 Uhr

**fortgeschrittene AnfängerInnen:**

Montag, 08.30 Uhr  
Montag, 08.40 Uhr  
Montag, 10.55 Uhr  
Montag, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 16.00 Uhr  
Donnerstag, 16.30 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  
Mittwoch, 08.15 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 09.15 Uhr

**Mittelstufe:**

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

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

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, 08.20 Uhr  
Donnerstag, 08.30 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Montag, 10.30 Uhr  
Dienstag, 10.45 Uhr

**Italienisch****AnfängerInnen:**

Dienstag, 10.30 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen:**

Mittwoch, 09.30 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Mittelstufe:**

Donnerstag, 11.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Montag, 09.20 Uhr  
Dienstag, 09.00 Uhr  
Mittwoch, 10.45 Uhr

**Spanisch****AnfängerInnen:**

Freitag, 09.00 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Donnerstag, 08.45 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Donnerstag, 10.10 Uhr

**Anmeldung**

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, da-



mit Sie bei uns einen Kurs finden, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen auch eine Gratislektion, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

#### Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

#### Kurskosten

Fr. 105.– pro Trimester

### Neue Kurse für AnfängerInnen

#### ab Januar 1998

**Englisch für AnfängerInnen.** Auf Anfrage  
**Italienisch für AnfängerInnen.** Auf Anfrage

### Französisch für AnfängerInnen

Kursbeginn **8. Januar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.45 – 10.35 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Gabrielle Caspar  
Kosten Fr. 105.– pro Trimester  
Anmeldung bis 15. Dezember

### Spanisch für AnfängerInnen

Kursbeginn **9. Januar**  
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 10.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Cecilia Salinas-de Huber  
Kosten Fr. 105.– pro Trimester  
Anmeldung bis 16. Dezember

### Sprachkurse für Kleingruppen

Möchten Sie mit Ihrer Schwester und dem Schwager Englisch lernen, oder mit zwei Bekannten ihr Spanisch auffrischen? Auf Ihren Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe zugeschnitten ist.

**Kurskosten** Preis auf Anfrage

### Latein für AnfängerInnen

Latein, eine lebendige Sprache? Einführung in die Sprache und Kultur der alten Römer. Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.

Daten **6. Januar – 28. April**  
(15x ohne 3. März und 14. April)  
Tag/Zeit Dienstag, 09.45 – 10.35 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Dr. Friedrich Meyer  
Kosten Fr. 195.–  
Anmeldung bis 16. Dezember

### English Humour

Is there a thing called humour, or even English humour? If so, will you join in on January 23rd at 2.15 p.m. ...?

Datum **23. Januar**  
Tag/Zeit Freitag, 14.15 – 15.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Hans Peter Gerhard  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 9. Januar

### Reisekofferkurs Englisch

Eine Einführung in die englische Sprache mit speziellem Blick auf Wortschatz, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die Sie auf Reisen brauchen können

Daten **19. Januar – 11. Mai**  
(15x ohne 2. März und 6. April)  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.15 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Dorothea Kaufmann  
Kosten Fr. 195.–  
Anmeldung bis 5. Januar

### Reisekofferkurs Neugriechisch

Griechisch – einmal anders:  
In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen kennen, die Sie für einen Aufenthalt in Griechenland benötigen.

Daten **15. Januar – 2. April**  
(10x ohne 26. Februar und 5. März)  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 14.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Evangelia Kreis-Fourountzopoulou  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung bis 17. Dezember

## Sport und Bewegung

### Unfallversicherung

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer (ab dem 55. Altersjahr) unserer Sportgruppen sind während den 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 Männer und Frauen ab 55 Jahren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt). Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.  
Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–**

### Grossbasel

#### Christoph-Merian-Schulhaus

Emanuel-Büchel-Strasse 45  
Montag, 16.30 Uhr (Frauen)

#### Kurszentrum Pro Senectute

St. Alban-Vorstadt 93  
Dienstag, 08.30, 09.30 Uhr

#### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130  
Donnerstag, 17.00 Uhr (Männer)

#### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34  
Mittwoch, 14.30 Uhr

#### Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120  
Turnhalle Ost: Montag, 17.00 Uhr  
Turnhalle West: Donnerstag, 16.30 Uhr

#### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 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

### Turnen

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

Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – 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, 10.30 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

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinbasel****St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

**Claraspital-Turnhalle**

Kleinriehenstrasse 79

Montag, 15.30 Uhr

**Glaibasel Altersheim**

Sperrstrasse 100

Donnerstag, 14.30 Uhr

**Kleinhüningen 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, 14.45 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****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

**Turnen in italienischer Sprache**

Eine ideale Ergänzung zum Italienischunterricht oder eine prima Möglichkeit, Ihr Italienisch aufzufrischen, ohne «die Schulbank zu drücken». Für TeilnehmerInnen mit italienischen Vorkenntnissen.

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli-Deslex

Kosten Fr. 85.– pro Semester

Eintritt 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: Fr. 125.–, inkl. Eintritt**

**Grossbasel****Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr

Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 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)

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124

Mittwoch 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

**Waisenhaus**

Theodorskirchplatz 7

Dienstag 09.15 Uhr

Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

**Rückenschwimmkurs für AnfängerInnen**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei schwimmen zu lernen.

Datum **Kurs I: 13. Januar – 17. März**  
(8x ohne 24. Februar und 3. März)

**Kurs II: 24. März – 26. Mai**

(8x ohne 7. und 14. April)

Tag/Zeit Dienstag, 09.15 – 10.00 Uhr

Ort Hallenbad La Roche,  
Grenzacherstrasse 124, Bau 7

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 90.–

Anmeldung Kurs I: bis 16. Dezember,

Kurs II: bis 9. März



### Rücken-/Brustschwimmkurs

Sie können Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Datum	<b>Kurs I: 13. Januar – 17. März</b> (8x ohne 24. Februar und 3. März)
	<b>Kurs II: 24. März – 26. Mai</b> (8x ohne 7. und 14. April)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.15 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 7
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	Kurs I: bis 16. Dezember, Kurs II: bis 9. März

### Aquafit Schnupperstunde

Beim Schnuppern lernen Sie Aquafit kennen, eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Wenn Sie Spass daran haben, können Sie sich für unseren Kurs im Januar anmelden.

Datum	<b>25. November</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 13.15 – 14.15 Uhr
Ort	Hallenbad Muttentz, Baselstrasse 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 5.–
Besonderes	Hallenbad-Eintritt Fr. 7.–
Anmeldung	bis 21. November

### Aquafit/Wassergymnastik

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 jeden Alters.

Daten	<b>13. Januar – 31. März</b> (10x ohne 24. Februar und 3. März)
Tag/Zeit	Dienstag, 13.15 – 14.15 Uhr
Ort	Hallenbad Muttentz, Baselstrasse 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 115.– exkl. Hallenbadeintritt (Einzeleintritt Fr. 7.–, Abo 12 Eintritte Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 15. Dezember

### Kurzentrum Rheinfelden

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

Daten	<b>Dienstag,</b> <b>7. Oktober – 16. Dezember</b>
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

### Minitennis

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

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.

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

Welche nette und kultivierte Dame im Alter zwischen 65 und 68 Jahren würde mich gerne nach Thun begleiten und mit mir kleinere **Spaziergänge** unternehmen oder einen kleinen Stadtbummel machen?

Ich besitze eine schöne 3 ½-Zimmer-Wohnung.

Auf Ihren Anruf unter Tel. 281 78 38 freue ich mich.

### Tennis für AnfängerInnen

Mit Spiel und Spass lernen Sie die Grundschnitte und die Tennisregeln.

Daten	<b>7. Januar – 25. März</b> (10x ohne 25. Februar und 4. März)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

### Tennis für Fortgeschrittene

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

Daten	<b>7. Januar – 25. März</b> (10x ohne 25. Februar und 4. März)
Tag/Zeit	
Kurs I:	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Kurs II:	11.00 – 12.00 Uhr

Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyn de Roche
Kosten	Fr. 215.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 290.– bei 3 TeilnehmerInnen Fr. 430.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung	bis 10. Dezember

### Badminton

Badminton – der ideale Freizeitsport. Mit wenig Aufwand kann Badminton überall gespielt werden, sowohl draussen als auch in der Halle. Auf vergnügliche Art lernen und üben Sie in unserem Kurs die Grund- und Spezialschnitte im Einzel- und Doppelspiel. Keine Vorkenntnisse nötig.

Daten	<b>7. Januar – 25. März</b> (10x ohne 25. Februar und 4. März)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 105.–
Besonderes	Rackets und Shuttles werden zur Verfügung gestellt
Anmeldung	bis 15. Dezember

### Kegeln

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

### Curling / Schnuppernachmittag

Curling ist ein Mannschaftssport auf Eis. An unserem Schnuppernachmittag erhalten Sie einen Einblick in diesen interessanten und vergnüglichen Sport. Der Schnuppernachmittag ist unverbindlich und kostenlos. Sind Sie begeistert, melden Sie sich für unseren Kurs im Januar an!



**Datum** 9. Dezember  
**Tag/Zeit** Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
**Ort** Curlingzentrum Arlesheim,  
 Schwimmbadweg 4, Tram Nr. 10,  
 Haltestelle Arlesheim Dorf, zu  
 Fuss Richtung Schwimmbad  
 ca. 5 Gehminuten  
**Leitung** Curlingzentrum Arlesheim  
**Kosten** gratis  
**Besonderes** Kleidung: warme bequeme Hose,  
 evtl. Trainingsanzug, warme  
 Socken, saubere Turnschuhe.  
 Turnschuhe können ausgeliehen  
 werden  
**Anmeldung** bis 4. Dezember

### Curling

Curling – ein Mannschaftssport auf dem Eis, der Spass macht. Als AnfängerInnen werden Sie in die Technik und Taktik des Curlings eingeführt, als WiedereinsteigerInnen haben Sie Gelegenheit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen. Am besten besuchen Sie zuerst unseren Schnuppertag im Dezember.

**Daten** 6. Januar – 24. Februar (8x)  
**Tag/Zeit** Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
**Ort** Curlingzentrum Arlesheim,  
 Schwimmbadweg 4, Tram Nr. 10,  
 Haltestelle Arlesheim Dorf, zu  
 Fuss Richtung Schwimmbad  
 ca. 5 Gehminuten  
**Leitung** Curlingzentrum Arlesheim  
**Kosten** Fr. 199.–  
**Besonderes** Kleidung: Warme bequeme Hose,  
 evtl. Trainingsanzug, warme  
 Socken. Turnschuhe mit sauberen  
 Sohlen  
**Anmeldung** bis 16. Dezember

### Schach

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Je nach Kenntnisstand werden Sie in das Schachspiel eingeführt, oder Sie vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse.

**Daten** 22. Januar – 26. März  
 (8x ohne 26. Februar und 5. März)  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr  
**Ort** Basler Schachgesellschaft,  
 Dornacherstrasse 86, 4053 Basel  
**Leitung** Basler Schachgesellschaft  
**Kosten** Fr. 213.–  
**Anmeldung** bis 8. Januar

### Rhythmische Gymnastik

Spieleerische Gymnastik für aufgestellte Frauen und Männer. Sie bewegen sich zu beschwingten Rhythmen, kräftigen die Muskulatur und verbessern so Ihre Mobilität.

**Daten** 5. Januar – 6. April  
 (12x ohne 23. Februar und 2. März)  
**Tag/Zeit** Montag, 09.30 – 10.30 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93

**Leitung** Eva Däppen  
**Kosten** Fr. 105.–  
**Anmeldung** bis 12. Dezember

### Jazz-Gymnastik

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

**Daten** 6. Januar – 7. April  
 (12x ohne 24. Februar und 3. März)  
**Tag/Zeit** Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
**Ort** Gymnastikraum der  
 Eglise française, Holbeinplatz 7  
**Leitung** Franziska Thomke  
**Kosten** Fr. 100.–  
**Anmeldung** bis 15. Dezember

### Beckenbodenkurs

Blasenschwäche – Was ist zu tun? Mit gezielten Übungen kräftigen Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

**Daten** 9. Januar – 30. Januar (4x)  
**Tag/Zeit** Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Beatrice Meier-Keller  
 Physiotherapeutin  
**Kosten** Fr. 55.–  
**Anmeldung** 15. Dezember

### Rückengymnastik

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.

**Daten** 15. Januar – 2. April  
 (10x ohne 26. Februar und 5. März)  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Rita Schrämmli-Kellerhals,  
 Physiotherapeutin  
**Kosten** Fr. 90.–  
**Anmeldung** bis 16. Dezember

### Selbstverteidigung / Grundkurs

Ein Kurs für Frauen.  
 Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Schulung der Reaktion und Koordination. Welche Vorsichtsmassnahmen können getroffen werden und wie wird das Selbstbewusstsein gestärkt?

**Daten** 5. Januar – 9. März  
 (8x ohne 23. Februar und 2. März)  
**Tag/Zeit** Montag, 14.15 – 15.45 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Mädi Hauert  
**Kosten** Fr. 120.–  
**Besonderes** Nutzen Sie unsere **Schnupperstunde am Donnerstag, 4. Dezember, 15.15 – 16.15 Uhr**  
**Anmeldung** bis 10. Dezember

### Selbstverteidigung / Aufbaukurs

Für Frauen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

**Daten** 5. Januar – 9. März  
 (8x ohne 23. Februar und 2. März)  
**Tag/Zeit** Montag, 16.00 – 17.00 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Mädi Hauert  
**Kosten** Fr. 80.–  
**Anmeldung** bis 10. Dezember

### Fitness- und

### Krafttraining-Informationen

Gute körperliche Fitness und Kraft tragen wesentlich zur Steigerung der Lebensqualität bei. Um einen Einblick zu erhalten, wie unser Kurs «Betreutes Fitness- und Krafttraining» aussieht, bieten wir Ihnen einen Informationsmorgen an. Benutzen Sie diese Gelegenheit. Ihre Fragen werden von kompetenten Fachleuten gerne beantwortet.

**Datum** 4. Dezember  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 08.00 – 09.00 Uhr  
**Ort** Fitodrom Fitness-Center,  
 Lange Gasse 90 / Ecke Hardstrasse  
**Leitung** Bea Tschamper  
 (eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin)  
**Kosten** gratis  
**Anmeldung** bis 1. Dezember

### Fitness- und Krafttraining

Unter der kundigen Leitung einer dipl. Turnlehrerin verbessern Sie Ihre Kondition, trainieren Ihre Muskulatur und verhelfen sich so gesamthaft zu einer guten körperlichen und geistigen Verfassung und positiven Lebenseinstellung. Darüber hinaus können Sie von Mo – Fr zwischen 07.00 und 17.00 Uhr und Sa/So zwischen 09.00 und 17.00 Uhr die ganze Infrastruktur (inkl. Sauna) des modern ausgerüsteten Fitodrom-Centers benützen.

**Daten** 6. Januar – 9. April  
 (26x ohne 3. und 5. März)  
**Tag/Zeit** Dienstag und Donnerstag,  
 08.00 – 09.00 Uhr  
**Ort** Fitodrom Fitness-Center,  
 Lange Gasse 90 / Ecke Hardstrasse  
**Leitung** Bea Tschamper  
 (eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin)  
**Kosten** Fr. 375.–  
**Besonderes** Ausrüstung:  
 saubere Turnschuhe,  
 Turnbekleidung, Frottétuch  
**Anmeldung** bis 15. Dezember



## Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Das Volkstanz findet – ausser in den Schulferien – immer 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 Kräyenrain 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

### Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12

Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

### Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.30 Uhr

## Round Dances / Anfängerkurs

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostep- und Walzerrhythmus. Sie stammen teilweise aus der Volkstanz-Tradition, teilweise aus dem Gesellschaftstanz (Old Time-Tänze).

Sie lernen die Figurenfolgen Schritt für Schritt und tanzen die passenden Mixer.

Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben (auch Frauenpaare sind möglich), dann melden Sie sich allein oder mit PartnerIn an.

Daten

**9. Januar – 20. Februar**  
(6x ohne 30. Januar)

Tag/Zeit  
Ort

Freitag, 14.15 – 15.45 Uhr  
Providentia Pfarreiheim Heiliggeist  
Laufenstrasse 46, 1. Stock

Leitung

Susanne Bolliger-Heuss

Kosten

Fr. 60.–

Kleidung

Bequeme Kleidung und Schuhe

Anmeldung

bis 16. Dezember

## Round Dances / Aufbaukurs

Für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses

Daten

**9. Januar – 20. Februar**  
(6x ohne 30. Januar)

Tag/Zeit  
Ort

Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr  
Providentia Pfarreiheim Heiliggeist  
Laufenstrasse 46, 1. Stock

Leitung

Susanne Bolliger-Heuss

Kosten

Fr. 60.–

Kleidung

Bequeme Kleidung und Schuhe

Anmeldung

bis 16. Dezember

## Gesellschaftstanz

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

## AnfängerInnen

Daten

**7. Januar – 25. März**  
(10x ohne 25. Februar und 4. März)

Tag/Zeit  
Ort

Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr  
Tanzschule Fromm,  
Freie Strasse 34

Leitung

Bernhard Urfer

Kosten

Fr. 80.–

Anmeldung

bis 12. Dezember

## Mittelstufe

Daten

**8. Januar – 26. März**  
(10x ohne 26. Februar und 5. März)

Tag/Zeit  
Ort

Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Tanzschule Fromm,  
Freie Strasse 34

Leitung

Bernhard Urfer

Kosten

Fr. 80.–

Anmeldung

bis 12. Dezember

## 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 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).

Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

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.

# Wandern

## 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). Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

## 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



**Montag**

2½–3 Stunden

**Leitung**

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

**24. Nov.** Schalterhalle SBB  
 11.50 Uhr Abfahrt 12.06 über Laufen  
 nach **Nenzlingen**.  
 Wanderung Nenzlingerweid –  
 Ruine Pfeffingen – Aesch.

**15. Dez.** Im Hof vom Rathaus Basel  
 13.20 Uhr Abmarsch 13.30 zur «Klein»-  
 Wanderung

**26. Jan.** Aeschenplatz Tram 10  
 13.00 Uhr Abfahrt 13.06 Uhr bis **Hofmatt**.  
 Wanderung über Asphof –  
 Unt. Gruet – Rütihard – Grün 80.

**23. Feb.** Allschwil Endstation Tram 6  
 12.55 Uhr Abmarsch 13.00 Uhr dem  
**Mülibach** entlang –  
 Oser-Denkmal – Biel-Benken.

**Dienstag 1**

ca. 2 Stunden

**Leitung**

Esther Stauffer Telefon 271 76 16  
 Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

**16. Dez.** Schalterhalle SBB  
 11.40 Uhr Abfahrt 11.53 nach  
**Lampenberg** – Überraschung –  
 Bubendorf

**13. Jan.** Heuwaage, Tramhaltestelle 10  
 12.40 Uhr Abfahrt 12.48. **Überraschung**

**17. Feb.** Schalterhalle SBB  
 11.40 Uhr Abfahrt 11.51  
 nach **Maisprach** – Buus

**Mittwoch 1**

2–3 Stunden

**Leitung**

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

**18. Dez.** Treffpunkt 14.10 Endstation  
**Donnerstag** Tram 14 Pratteln  
 (Zone 3 oder U-Abo).  
 Gemeinsame Wanderung und  
 Waldweihnacht von Mittwoch-  
 gruppe 1 und Freitaggruppe 1.

**14. Jan.** Endstation Tram 14 Pratteln  
 10.45 Uhr Wanderung **Pratteln** –  
 Zunftacher – Obersulz – Paradis –  
 Muttenz, Wanderzeit ca. 2 Std.

**11. Feb.** Schalterhalle SBB  
 11.25 Uhr Abfahrt 11.38 nach **Zwingen**.  
 Wanderung auf wenig bekannten  
 Wegen nach Brislach, Wanderzeit  
 ca. 2 Std.

**Mittwoch 2**

2–3 Stunden

**Leitung**

Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69  
 Juliette Kieffer Telefon 601 68 09

**26. Nov.** Aeschenplatz Tramstation 10er  
 10.40 Uhr Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach.  
 Mit dem Postauto 11.15 Uhr nach  
**Gempfen**. Wanderung nach  
 Muttenz. Wanderzeit ca. 3 Std.

**Dezember** keine Wanderung wegen  
 Feiertagen

**28. Jan.** Aeschenplatz Bus Nr. 70  
 10.35 Uhr Abfahrt 10.48 nach Bubendorf  
 Zentrum, umsteigen in Bus Nr. 71  
 nach **Titterten**. Wanderung nach  
 Niederdorf, Wanderzeit ca. 2 Std.  
 Steigung ca. 60 m.

**25. Feb.** Schalterhalle SBB  
 10.40 Uhr Abfahrt 10.53 nach Sissach, mit  
 dem Postauto 11.12 nach **Tenni-**  
**ken**. Wanderung nach Ramllins-  
 burg, Wanderzeit ca. 2½ Std.

**Donnerstag**

3–4 Stunden

Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

**Leitung**

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

**18. Nov.** Schalterhalle SBB  
 10.00 Uhr Abfahrt 10.15 nach **Augst**.  
 Wanderung Augst –  
 Schleifenberg – Liestal.

**11. Dez.** Schalterhalle SBB  
 10.30 Uhr Abfahrt 10.38 nach Duggingen.  
**Adventswanderung**  
**Duggingen** – Bergmatt –  
 Oberäsch – Aesch.

**29. Jan.** Schalterhalle SBB  
 11.40 Uhr Abfahrt 11.53 nach Liestal –  
 Hölstein und mit dem Postauto  
 nach **Bennwil**. Wanderung

Bennwil – Langgarben –  
 Zunzgerberg – Ramllinsburg –  
 Station Lampenberg.

**26. Feb.** Schalterhalle SBB  
 10.40 Abfahrt 10.53 nach Liestal, mit  
 dem Postauto nach **Nuglar**.  
 Wanderung Nuglar – Büren –  
 Hobelrank – Dummeten – See-  
 wen.

**Freitag 1**

ca. 2 Stunden

**Leitung**

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

**18. Dez.** Treffpunkt 14.10 Endstation  
**Donnerstag** Tram 14 Pratteln  
 (Zone 3 oder U-Abo).  
 Gemeinsame Wanderung und  
 Waldweihnacht von Mittwoch-  
 gruppe 1 und Freitaggruppe 1.

**23. Jan.** Allschwil Dorf, Endstation Tram 6  
 11.00 Uhr Winterbummel nach **Schönen-**  
**buch**, ca. 1½ Std.

**20. Feb.** Pratteln Endstation Tram 14  
 11.00 Uhr Wanderung über den  
**Bienenberg**, ca. 2 Std.

**Gemütliches Wandern – Freitag 2**

ca. 1½ Std.

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte. Einmal  
 im Monat zusammen gemütlich wandern:  
 Ihr Beitrag wird durch Club 65 bezahlt.

**Leitung**

Annemarie Zurflüh 421 56 16  
 Alice Weber 461 56 94  
 Peter Hoferer

**9. Jan.** Theater Tram 10  
 12.40 Uhr Abfahrt 12.51 nach **Flüh**.  
 Wanderung über die Ebene nach  
 Therwil.

**6. Feb.** Aeschenplatz Tram 10  
 12.45 Uhr Abfahrt 12.56 nach **Hofmatt**.  
 Wanderung der Birs entlang nach  
 Dornach.

**6. März** Schalterhalle SBB  
 13.00 Uhr Abfahrt 13.15 nach Laufenburg,  
 mit Bus nach **Rhein-Sulz**.  
 Wanderung zum schönen Städt-  
 chen Laufenburg.