Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (1999)

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: 23.11.2025** 

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



Nr. 1 / 1999

# RegionalAkzént

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

# INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE	R1
DIENSTLEISTUNGEN	R2
TREFFPUNKTE	R3
FREIZEIT	R3
KURSANGEBOTE	
KUNST UND KULTUR	R4
NATUR UND UMWELT	R6
WISSEN HEUTE	R8
MUSIK, MALEN, GESTALTEN	R9
SPRACHEN	R10
SPORT UND WELLNESS	R11
Gym 60-Turnen und Turnen	R11
Laufspass mit dem Laufpass Schwimmen mit Wassergymnastik Aquafitness	R12
Aquafit Volkstanz, Gesellschaftstanz Minitennis, Tischtennis, Tennis Geistige Fitness, Rhythmische Gymnastik	R13
Jazz-Gymnastik, Atemkurs	

Selbstverteidigung,

Feldenkrais, Velofahren

Qi-Gong, Tai-Ji

WANDERN

Rückentraining, Beckenbodenkurs R14

R15

**R15** 

# In eigener Sache

Sie mögen sich vielleicht erinnern: Vor drei Jahren durften wir unser neues Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93 eröffnen. Das Haus – die ehemalige Seidenfabrik der Familien Sarasin und Thurneysen – besticht durch seine ideale Lage. Nahe beim St. Alban-Tor gelegen, ist es mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Spaziert man vor oder nach einem Kurs durch die Dalbe oder an den Rhein hinunter, so mag bei vielen ein Hauch von Ferienstimmung, von Geniessen und Freizeit aufkommen.

Stichwort Freizeit: Vermutlich haben noch nie so viele Menschen quer durch alle Schichten über soviel Einkommen, Freizeit und Mobilität verfügt, wie dies seit den Sechzigerjahren dieses Jahrhunderts der Fall ist. Dies gilt in hohem Masse auch für ältere Menschen. Pro Senectute Basel-Stadt hat die daraus resultierenden Bedürfnisse erkannt und mit ihrem grossen Bildungs- und Sportangebot eine entsprechende Antwort darauf gefunden.

Angefangen hat alles sehr bescheiden: 1971 wurde erstmals ein Mal-, Französisch- und Trockenblumenkurs durchgeführt. Wenn heute, 28 Jahre später, in etwa 70 Gruppen moderne und alte Sprachen, ja sogar Baaseldytsch unterrichtet werden, die Führungen auf grosses Interesse stossen und wir laufend neue EDV- und Internet-Kurse auf die Beine stellen dürfen, so ist das für uns Beweis genug, dass wir mit unserem Kursangebot auf dem richtigen Weg sind. Und, was wir immer wussten, bestätigt sich hier einmal mehr: ältere Menschen sind offen für Neues und ausgesprochen lernfreudig.

Mit der St. Alban-Vorstadt konnten wir dann endlich unseren lang gehegten Traum verwirklichen: ein eigentliches Bildungszentrum für unsere vielen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Vier Unterrichtsräume, ein Bewegungsraum, ein Malatelier konnten eingerichtet werden, sogar eine gemütliche Caféteria fand ihren Platz. Bereits im Verlauf des letzten Jahres zeichnete sich aber ab, dass sich das Zentrum seiner Kapazitätsgrenze nähert. Und einmal mehr hatten wir Glück: wir konnten auf dem gleichen Stock zwei weitere Schulräume dazumieten. Um unser Kurszentrum noch kundenfreundlicher zu gestalten, entschlossen wir uns, gleichzeitig das KursteilnehmerInnen-Sekretariat in die Dalbe zu verlegen. Denn: ist es nicht praktisch, wenn

BASEL-STADT.

Sie vor oder nach Ihrem Kursbesuch beim Sekretariat vorbeigehen können, um sich für einen neuen Kurs anzumelden oder weitere Informationen einzuholen?

Unsere beiden Mitarbeiterinnen geben Ihnen gerne Auskunft von Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr.

Sabine Währen

# **BKB-Forum: Der Weg zu Ihrer Bank**



Sicher kennen Sie den Weg zu Ihrer Bank, Sicher kennen Sie auch Ihre Beraterin oder Ihren Berater am Schalter oder im diskreten Sprechzimmer.

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Kundenberater lernte ich viele Kunden gut kennen und schätzen. Das gegenseitige Vertrauen

hat einen hohen Stellenwert. Seit meiner Pensionierung im Frühling dieses Jahres bin ich zwar nicht mehr in der Bank als Angestellter, ich bleibe aber in der Stadt und in der Region als interessierter Mensch, als Berater, Helfer und Problemlöser und führe so meine Aufgabe teilweise weiter. Nicht die materielle Seite steht im Vordergrund, sondern die ideellen Werte. Man kennt sich, grüsst sich, nimmt Anteil am Leben der Mitmenschen und spürt Gemeinsamkeiten.

Die heutige Technik hat zwar viele Vorteile, die Nachteile sind aber nicht übersehbar. Der Weg zur Bank wird seltener. Wir benützen unsere gute Bankkarte am Automaten und fragen per «cantophone» nach dem Kontostand. Unsere monatlichen Zahlungen schicken wir per Post an unsere Bank und erhalten monatlich einen ausführlichen Kontoauszug. Brauchen wir die Bank in unserem Quartier überhaupt noch?

Ich meine, ja. Die Basler Kantonalbank folgt nicht dem Trend der Zentralisierung und der unpersönlichen Abwicklung, sondern stellt mit viel Aufwand gutausgebildete Kundenberaterinnen und Kundenberater in Ihrem Quartier zu Ihrer Verfügung. Sollten Sie aber den Wunsch haben, eine persönliche Beratung zu Hause in Anspruch zu nehmen, ohne Kosten und ohne Verpflichtung, unser Kernteam 60+ ist für sie da, unkompliziert, hilfsbereit und privat.

Von der engen Zusammenarbeit zwischen der Pro Senectute (Tel. 206 44 44) und der Basler Kantonalbank sollten auch Sie profitieren. Wir vom Kernteam 60+ würden uns freuen.

> Heinz Schmassmann Berater Kernteam 60+

# Alle Jahre wieder

Wir helfen Ihnen, die Steuererklärung auszufüllen



Im März ist es wieder soweit: die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Seit der Kanton aus Spargründen keine Hilfe mehr beim Ausfüllen der Steuererklärung leistet, sind wir älteren Menschen behilflich, das Formular richtig auszufüllen. Betagten mit einem bescheidenen Einkommen sind wir selbstverständlich kostenlos behilflich. Wer es sich leisten kann, bezahlt für unsere Dienste einen Beitrag an die Unkosten.

Ihre telefonische Anmeldung nehmen wir gerne entgegen.

Telefon 206 44 44 Montag bis Freitag 08.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.30 Uhr.

# Frühlingsputz

Denken Sie nicht auch manchmal daran, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungseguipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, sie putzen auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen ist für sie selbstverständlich.

Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. übernehmen Umzüge und Wohnungsräumungen, bringen Ihren Garten in Schuss, weisseln die Küche und führen kleinere Reparaturen aus.

Rufen Sie uns an: Telefon 206 44 44

Montag bis Freitag, von 08.00 - 12.00 Uhr und von 14.30 -16.30 Uhr



# **Treffpunkte**

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

Telefon 691 66 10

### Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag und Mittwoch, 11.00 - 14.00 Uhr Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei Hannelore Fornaro oder Judith Rayot.

Telefon 206 44 44

### **Treffpunkt Storchengruppe**

Jeden Donnerstag von 14.30 - 16.30 Uhr. Programm auf Anfrage, Telefon 206 44 44. Barbara Bubendorf oder Judith Rayot verlangen.

### Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

### Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 - 16.30 Uhr

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

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei: Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 206 44 44 Annelies Schudel.

### Senioren Samschtig Z'Morge

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

# Geschenkgutscheine

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

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Administration



# Wissenswertes zum Testament

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

Diese Broschüre will erklären

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

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

# **Freizeit**

### **Orchester**

Wir spielen vor allem klassisch-romantische Musik. Dazu brauchen wir noch mehr Instrumente wie Bratschen und Geigen.

Zeit Montag, 09.15 - 11.00 Uhr Ort Im Rankhof 10 Leitung Werner Müller

Kosten Fr. 110.- pro Teilnehmer

### **Gitarrenspiel**

Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Zeit Ort Im Rankhof 10, Saal Leitung Werner Müller Kosten Fr. 110.- pro Trimester

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte: zusammen gemütlich velofahren oder schwimmen, Kleider abändern oder für die Enkelkinder neue

Die Fahrspesen und Eintritte gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die übrigen Kosten werden von Club 65 bezahlt.

### Kleider ändern, Kinderkleider nähen

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

Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 - 11.30 Uhr

Daten: März: 3., 17., 31.

> April: 14., 28. Mai: 12., 26.

Ort Rankhof 8 Leitung Helen Wehrli

# **Kurzentrum Rheinfelden**

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

Helen Ehrsam Leitung 461 39 15

Heidi Kressebuch

Silvia Meier

Daten Dienstag, 16. Februar – 16. März

und 6. April - 15. Juni

Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage

Kosten Fr. 11.- Eintritt

# Kursangebote

### **Auskunft und Anmeldung**

St. Alban-Vorstadt 93

Montag - Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

### Telefonische Auskunft und Anmeldung

Telefon 206 44 44

Montag - Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt.

# **Kunst und Kultur**

### **Beyeler-Museum**

Für die Monate März und Mai sind wieder Führungen im Beyeler-Museum vorgesehen.

Daten Tag/Zeit Treffpunkt 22. März und 17. Mai 1999 Montag von 14.30 - 15.45 Uhr 14.20 Uhr vor dem Eingang

Leitung Beveler Museum Fr. 21.- inkl. Eintritt Kosten Anmeldung bis 8. März und 3. Mai

# Die Faszination ägyptischer Kunst

Der Erfolg der Sonderausstellung «Augenblicke der Ewigkeit» hat bei vielen grosses Interesse für ägyptische Kunst-Geschichte ausgelöst. Anhand von Statuen, Reliefs und kunsthandwerklichen Erzeugnissen aus vier Jahrtausenden werden Sie durch die altägyptische Kunstund Kulturgeschichte geführt.

Datum

19. März

Tag/Zeit

Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort

Antikenmuseum,

St. Alban-Graben 5

Leitung

Dr. André Wiese, Konservator

Kosten

Fr. 12.- exkl. Eintritt

Anmeldung bis 8. März

### **Ausflug nach Colmar**

Führung durch das Musée Unterlinden, in dem der Isenheimer Altar, Grünewalds Hauptwerk, ausgestellt ist. Anschliessend Besichtigung der Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer.

Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 8.30 - 18.00 Uhr Treffpunkt 8.20 Uhr an der Gartenstrasse

(Achermann-Bus). Bitte Pass nicht

vergessen.

Leitung

Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 80.- exkl. Mittagessen

Anmeldung 8. März

### **Das Kloster Beinwil**

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

15. April Datum

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse,

18.00 Ankunft in Basel

Kloster Beinwil Leitung Fr. 48.-Kosten Anmeldung bis 29. März

### Vom Wasser haben wir's gelernt

Bäche, Flüsse, Seen, Meere haben Maler verschiedener Epochen immer wieder fasziniert. Das aufgeführte Programm hängt weitgehend von der jeweiligen Ausstellung der Gemälde im Kunstmuseum ab und ist somit Änderungen unterworfen.

Daten

16. April - 21. Mai (6x)

16. April: Einführung St. Alban-Vorstadt 93/

8.15 - 09.15 Uhr

23. April: Kunstmuseum, P. Birmann, C. Wolf

A.Calame

30. April: Kunstmuseum, K.Witz, N.E. Deutsch

7.Mai: Kunstmuseum, A. Böcklin,

F. Hodler

14. Mai: Kunstmuseum, E. Munch, C. Monet

21. Mai: Kunstmuseum. E. Nolde, P. Klee Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr 10.15 Uhr vor dem Kunstmuseum Treffpunkt

Leitung Hans Peter Gerhard

Kosten Fr. 63.-

26. März Anmeldung

### **Kloster Mariastein**

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

Datum 20. April

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr

13.45 Uhr vor dem Treffpunkt

Klostereingang in Mariastein

Leitung Kloster Mariastein Kosten Fr. 15.- inkl. Eintritt

Anmeldung bis 7. April

# **Tinguely-Museum**

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

Datum 22. April

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem

Museumseingang

Leitung Tinguely-Museum Kosten Fr. 15.- exkl. Eintritt

(AHV Fr. 3.- oder Museumspass)

Anmeldung bis 7. April



# Ausflug nach Oltingen/ BL

Die Kirche von Oltingen ist ein Kleinod spätmittelalterlicher Wandmalerei.

Datum Tag/Zeit 22. April

Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr 13.50 Uhr Gartenstrasse Treffpunkt

(Achermann-Bus) Gilbert Uebersax

Leitung Fr. 37.-Kosten

Anmeldung bis 26. März

# Freiburg, die Breisgaumetropole

Das Wahrzeichen Freiburgs, der Münsterturm, gilt als ein Meisterwerk von europäischer Bedeutung. Den «Bächle» folgend sehen Sie in der prächtigen Altstadt den Basler Hof, das Haus zum Walfisch – Zufluchtstätte von Erasmus von Rotterdam - und bei der Universität die wohl endgültige Bleibe der Musen von Bettina Eichin.

Datum 23. April

Tag/Zeit Freitag, 7.50 – 18.46 Uhr 07.35 Uhr Eingangshalle des Treffpunkt

Bad. Bahnhof. 07.50 Uhr Abfahrt

Leitung Hans-Peter Gerhard Kosten Fr. 45. – exkl. Mittagessen

Billett bitte selber lösen

Anmeldung bis 12. April

### Das Basler Münster

Vertrautes neu entdecken: Nachdem die Innenrenovation abgeschlossen ist, entdecken Sie die vielen Kostbarkeiten des Münsters auf drei verschiedenen Rundgängen. Sie hören von den Steinmetzen und Bruderschaften des Mittelalters, den verschiedenen Bauepochen, Renovationen und Ergänzungen und woher die Geldmittel gekommen sind. Dazu betrachten wir einzelne bedeutende Grabmäler und Ausschmückungen und gelangen auch an die Orte, die normalerweise nicht zugänglich sind.

Daten 26. April – 10. Mai (3x)
Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt Vor dem Haupteingang des

Münsters

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 45.— Anmeldung bis 12. April

### Solothurn - die «Ambassadorenstadt»

Rundgang durch Solothurn, eine der schönsten Barockstädte der Schweiz. Seit 1530 wurde sie durch die Präsenz der französischen Ambassadoren mit Glanz und Wohlstand beschenkt. Die St. Ursen-Kathedrale, die Sie am Nachmittag eingehend besuchen werden, gilt als eine der frühklassizistischen Kirchen der Schweiz. Zum Abschluss besuchen Sie noch die Jesuitenkirche mit ihrem hochbarocken Saalbau.

Datum 27. April

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 09.00 Uhr Bahnhof SBB auf dem

Perron nach Olten. 09.14 Uhr Abfahrt Frau Wyss-Flury

Kosten Fr. 52.– exkl. Mittagessen Besonderes Billett bitte selber lösen.

Anmeldung bis 12. April

Leitung

### Der Wolfgottesacker

In der Schweiz vermochte sich der Typus des landschaftlich gestalteten Friedhofs erst in der zweiten Hälfte des 19. Jh. durchzusetzen. Der Wolfgottesacker ist hierfür ein signifikantes Beispiel und stellt in seiner ursprünglichen Ausdehnung einen der schönsten künstlerisch gestalteten Friedhöfe dar.

Datum 5. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt Vor dem Haupteingang,

Tram 10 und 11

Leitung Anne Nagel Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 19. April

### **Schloss Waldegg**

Das Schloss Waldegg, erbaut 1682, Landsitz der einstigen Patrizier, ist eine stolze, barocke Perle in der Umgebung von Solothurn. Die Führung zeigt Ihnen die Wohnkultur von damals und die wunderschön angelegte Gartenanlage. Kaffee und Kuchen werden Ihnen im Schloss serviert.

Datum 11. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 17.30 Uhr Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt mit Acher-

mann-Bus an der Gartenstrasse

Leitung Schloss Waldegg

Kosten Fr. 62.- inkl. Eintritt und Kaffee

und Kuchen

Anmeldung bis 26. April

### Aus dem Leben erzählt...

Von Fred Spillmann zur Balair und dem Flughafen: In den 40er- und 50er-Jahren bekleidete sein Haus die Reichen und Berühmten um den ganzen Erdball. Astrid Baumann arbeitete als Schneiderin für Fred Spillmann in der Haute Couture, später flog sie als Stewardess um die Welt – ein Leben, reich an lustigen und spannenden Begebenheiten, die sie Ihnen erzählen wird.

Datum 18. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Astrid Baumann-Kummer

Kosten Fr. 12.– Anmeldung bis 3. Mai

# Schloss Steinbrugg und Verenaschlucht

Morgens besuchen Sie einige der Sommersitze der Solothurner Patrizier. Höhepunkt wird das Schloss Steinbrugg sein, welches 1672 für Johannes Josef von Sury von Steinbrugg erbaut wurde. Heute dient es dem Bistum Basel als Verwaltungszentrum. Nach dem Mittagessen spazieren Sie zur Verenaschlucht mit der Einsiedlei und den Kapellen. Noch heute wird die Eremitenklause von einem Einsiedler bewohnt, der dort seiner frommen Arbeit nachgeht.

Datum 20. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 09.00 Uhr Abfahrt mit Achermann-

Bus an der Gartenstrasse

Leitung Frau Wyss-Flury

Kosten Fr. 78.– exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 5. Mai

# **Kultur- und Kongresszentrum**

Der Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Vor allem der Konzertsaal, der mit Hilfe des Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat ganz neue klangliche Massstäbe gesetzt. Nach der Führung wird Ihnen ein Apéro offeriert.

Datum 26. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 15.00 Uhr Treffpunkt 11.40 Uhr auf dem Perron nach

Luzern. Abfahrt 11.53 Uhr

Leitung Kultur- und Kongresszentrum Kosten Fr. 36.– inkl. Eintritt und Apéro Besonderes Billett bitte selber lösen.

Annualding bis E Mai

Anmeldung bis 5. Mai

### **Puppenhausmuseum**

Sie werden in die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeiten entführt.

Datum 3. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt Vor dem Museum am

Barfüsserplatz

Leitung Puppenhausmuseum Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt Fr. 5.– Besonderes Museumspass ist nicht gültig.

Anmeldung 17. Mai

### **Ausflug nach Winterthur**

Besuch auf Römerholz (Reinhard-Sammlung), eine der schönsten Privatsammlungen der Schweiz. Anschliessend Besichtigung der Villa Flora (Hahnloser-Sammlung).

Datum 3. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 8.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 7.50 Uhr Gartenstrasse

(Achermann-Bus)

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 82.– exkl. Mittagessen

Anmeldung 17. Mai

# **Schloss Wildegg**

Das Schloss stammt aus dem 13. Jh. welches Julie von Effinger 1912 der Eidgenossenschaft vermachte. Die 30 Schlossräume zeigen die Wohnkultur des 18. Jh. Der Schlossgarten, nach Plänen des 18. Jh. neu angelegt, dient auch heute noch als Lust- und Nutzgarten mit Gemüse, Obst, Beeren und Kräutern.

Datum 28. Mai

Tag/Zeit Freitag, 9.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 8.55 Uhr an der Gartenstrasse.

09.00 Uhr Abfahrt mit

Achermann-Bus

Leitung Schloss Wildegg Kosten Fr. 75.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 5. Mai

### Sternstunden der Basler Geschichte

Zu den Geschlechtern, die Basel im Verlauf der letzten Jahrhunderte prägten und deren intensives Wirken noch heute aktuell ist, gehört die Familie Platter aus dem Wallis. In diesem Zyklus soll das Werden, das Sein und das Auftreten vor allem von Thomas und Felix Platter näher betrachtet und in den Basler Rahmen gestellt werden.

Daten **8. März – 19. April** (ohne 5.4.) Tag/Zeit: Montag, 09.00 – ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt: 8. März, Kreuzgang vom Münster Leitung Dr. Markus Fürstenberger

Kosten Fr. 56.– Anmeldung bis 1. März

### Der Geburtsort der Familie Platter

Der Ausflug nach Grächen, dem Geburtsort von Thomas Platter, folgt den Spuren der Familie Platter.

Datum 7. Juni

Tag/Zeit Montag von 7.00 – ca. 20.00 Uhr Treffpunkt 7.00 Abfahrt, Gartenstrasse mit

Achermann-Bus

Leitung Dr. Markus Fürstenberger Kosten Fr. 79.– exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 21. Mai

# **Natur und Umwelt**

### Die Löwenburg

1956 kaufte die CMS das grosse Hofgut Löwenburg im Jura. Dort gilt die Grundregel «Ökonomie und Ökologie» in Einklang zu bringen. 1997 stellte die Löwenburg auf die biologische Betriebsführung um. In der alten Gebäudegruppe ist auch ein kleines Museum untergebracht.

Datum 11. März

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt mit Acher-

mann-Bus an der Gartenstrasse

Leitung Löwenburg Kosten Fr. 43.- exkl. Kaffee

Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!

Anmeldung bis 24. Februar

### Das Brüglinger Hofgut

Ursprünglich gehörte das Land der Brüglinger Ebene dem Ehepaar Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt. 1824 wurde es ihnen als Hochzeitsgeschenk vom Vater Christoph Merian übertragen. Die Brüglinger Ebene ist ein einzigartiges Ensemble. Nach biologisch-organischen Methoden werden auf dem Brüglingerhof Gemüse, Obst und Beeren produziert. Neben dem Hof ist das Mühlenmuseum eingerichtet.

Datum 16. März

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt Eingang Botanischer Garten,

St. Jakob. Tram 14 oder Bus 36.

Andreas Breymaier, Leitung

Abt. Städt. Aufgaben CMS

Fr. 12.— inkl. Kaffee im Café Merian Kosten Besonderes Die Führung beinhaltet: Botani-

scher Garten mit Berri-Scheune und Pächterhaus - Erlebnissteg -Brüglingerhof - Mühlenmuseum -

Villa / Café Merian

Anmeldung bis 1. März

### **Basler Trinkwasser-Gewinnung**

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen, das Pumpwerk und alles was es zur Trinkwasseraufbereitung braucht.

Datum 17. März

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt Eglisee, Endstation Tram 2

Leitung Gewässeramt Kosten Fr. 12.-

Besonderes ca. 10 Min. Fussweg zum

Pumpwerk

Anmeldung bis 3. März

### **Der Schlatthof in Aesch**

Der CMS-eigene Hof umfasst 120 ha Land. Der

neue Mutterkuhstall mit der freien und natürlichen Tierhaltung wie auch die Schweinemast zeigen den Menschen eindrücklich, wie wichtig der Schlatthof die Einhaltung von Tierschutznormen nimmt. An bester Südlage wächst der namenseigene «Clos Merian»-Wein heran.

23. März Datum

Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 14.00 Uhr Tram 11

Station Reinach-Süd

Leitung Schlatthof Fr. 12.-Kosten

Anmeldung bis 5. März

### Weleda - Eine Betriebsführung

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.

24. März Datum

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 - ca. 11.30 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation

Stollenrain (Arlesheim, Tram 10

Richtung Dornach)

Weleda Leitung

Kosten Fr. 15.- inkl. Eintritt

Anmeldung bis 10. März

### Wachsen - Leben - Sterben

Blumen für die Toten. Auf einem Rundgang über den Friedhof Hörnli werden Sie über die Grabbepflanzung informiert und Ihre Fragen beantwortet. Anschliessend wird die Möglichkeit bestehen, das Krematorium, d.h. Ofenraum und technische Anlage zu besichtigen.

25. März Datum

Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Friedhof Hörnli, Haupteingang, Treffpunkt

Bus 31

Friedhof Hörnli Leitung

Fr. 12.-Kosten Anmeldung bis 8. März

### **ProRheno**

Anhand einer Tonbildschau mit Vortrag lernen Sie die Funktionsweise der Abwasserreinigungs- und Schlammbehandlungsanlage kennen. Anschliessender Rundgang durch das ganze Areal, vom Rohwasserpumpwerk bis zum Laboratorium.

Datum 12. April

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr Kleinhüningen,

**Endstation Tram 8** 

Leitung ProRheno Kosten Fr. 15.-

Besonderes Spaziergang von ca. 15 Min.

Anmeldung bis 24. März

### **Botanischer und China-Garten**

Am Morgen besuchen Sie den Botanischen

Garten in Zürich, bekannt durch seine Tropenhäuser und die grösste Pflanzensammlung der Schweiz (ca. 1.5 Std.). Anschliessend ist im Restaurant Hegibach reserviert. Am Nachmittag gehen Sie in den China-Garten. Für die Chinesen waren Bäume und Blumen nicht nur Abbild, sondern auch Quellen der Gefühle und Hoffnungen der Menschen.

Datum 13. April

Tag/Zeit Dienstag, 8.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 8.05 Uhr auf Perron nach Zürich.

Abfahrt 08.20 Uhr. Billette bitte

selber lösen.

Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt Kosten Fr. 55.- exkl. Mittagessen

inkl. Eintritte

Anmeldung bis 24. März

### **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 14. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Saline,

Bus 70 ab Aeschenplatz

Salzmuseum Leitung Kosten Fr. 15.- inkl. Eintritt Anmeldung bis 28. März

### Führung bei der Meteotest Bern

Woher kommt das Wetter, wie kann es vorausgesagt werden? Fragen, auf die Sie in einem Vortrag mit anschliessender Führung durch die Meteotest Auskunft bekommen werden.

16. April Datum

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 12.50 Uhr Bahnhof SBB auf dem

Perron nach Bern, Abfahrt 13.03

Uhr. Billett bitte selber lösen

Leitung Dr. Ralph Rickli Kosten Fr. 22.-

Anmeldung bis 24. März

### **Sternwarte**

In der Sternwarte werden Sie anhand eines Dia-Vortrages in die Unendlichkeit des Weltraumes und die moderne Astronomie eingeführt. Wenn die Witterung es zulässt, ist ein Blick durch das grosse Fernrohr geplant.

Datum 21. April

Tag/Zeit Mitwoch, 19.45 – ca. 21.30 Uhr Treffpunkt 19.10 Uhr vor dem Eingang zum

Astronomischen Institut Basel, Venusstrasse 7 in Binningen

Leitung Lukas Labhardt Kosten Fr. 15.- inkl. Eintritt

Anmeldung bis 24. März

### Vogelbestimmung in der Stadt

Es wird Frühling: Sie können auf dem Spaziergang durch die Stadt, vom Kannenfeldpark, dem Rheinbord entlang zum Alt-Rheinweg und zur Wiese, die Vielzahl der Vögel in unserer Stadt beobachten.

Datum 28. April

Mittwoch, 9.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 9.00 Uhr Kannenfeldplatz,

Tramstation 1

Jean-Pierre Biber, Leitung

Ornithologische Gesellschaft

Fr. 15.-Kosten

Bei zweifelhafter Witterung Besonderes

Tel. 1600 anrufen

Anmeldung bis 14. April

### Grün 99

Der «Drei-Länder-Garten», Grün 99, wurde nach dem Vorbild der Gartenschau «Grün 80» getauft. Als 17. Landesgartenschau in Baden-Württemberg wird sie an der Schwelle zum neuen Jahrtausend Visionen entwickeln für die künftige Gestaltung von Gärten und Landschaften.

Datum 4. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr Treffpunkt 13.15 Uhr beim Claraplatz (Brun-

nen), 13.30 Uhr Abfahrt mit Bus Oskar Frey, Gartenarchitekt

Leitung Kosten Fr. 25.- inkl. Eintritt

Anmeldung bis 19. April

### **Englische Gärten**

Nicht nur in botanischer und architektonischer Hinsicht begründete der Englische Garten eine neue Epoche der Gartengestaltung in Europa. Im 18. Jh. war er der Inbegriff politischer und bürgerlicher Emanzipation. Der Dia-Vortrag gibt Einblick in die grossen Vorbilder der englischen Gartenkunst in England und Europa.

Datum 6. Mai

Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Juliane Kerlen Leitung Fr. 17.-Kosten Anmeldung bis 21. April

### Die Schweizerischen Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsorten wie das Speisesalz, Regeneriersalz für Geschirrspüler, Pharma-Salz, techn. Salz etc. Mit einer Tonbildschau wird Ihnen die Salzgewinnung, Veredelung, Verpackung, Vertrieb etc. erklärt. Im Anschluss Besichtigung des Geländes.

19. Mai Datum

Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Tag/Zeit 13.40 Uhr Aeschenplatz. Treffpunkt

> Bushaltestelle 70, 13.48 Uhr Abfahrt, 16.06 Uhr Rückfahrt

Schweiz. Rheinsalinen Leitung Fr. 12.- inkl. Eintritt Kosten

Anmeldung bis 3. Mai

### **Petite Camargue Alsacienne**

Bei dem Rundgang im Naturschutzgebiet ist viel zu entdecken: bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder, Feuchtbiotope, Riedwiesen, Trockenrasen, Auenwald und mehr.

Datum 25. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 - 17.30 Uhr Treffpunkt 13.30 Uhr Schifflände, Bus 604

bis Neuweg. 13.38 Uhr Abfahrt. 17.05 Uhr Rückfahrt, Ankunft in Basel 17.37 Uhr. Billett bitte

selber lösen

Leitung «Petite Camarque»

Kosten Fr. 20.- inkl. Eintritt, exkl. Kaffee Besonderes Es ist ein Spaziergang von ca.

21/2 Stunden. Gute Schuhe an-

ziehen.

Anmeldung bis 28. April

# Vogelbestimmung in den Langen Erlen

Es ist Frühling: viele Vögel sind am Brüten oder befinden sich auf dem Zug nach Norden in ihre Brutgebiete. Sie haben die Gelegenheit, die Vögel auf ihren Rastplätzen wie Weihern und Feldern zu beobachten.

Datum 31. Mai

Montag, 9.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Eglisee, Endstation Tram 2 Leitung

Jean-Pierre Biber, Ornithologische Gesellschaft

Kosten Fr. 15 .-

Besonderes Bei zweifelhafter Witterung

Tel. 1600 anrufen

Anmeldung bis 17. Mai

### Unser Zolli im neuen Kleid

Die neuen Erkenntnisse der Tiergartenbiologie sollen in den nächsten Jahren auch im Zolli Schritt für Schritt und mit Respekt vor der einmaligen Parkanlage umgesetzt werden. Sie werden die Gründe und Hintergründe, Wege und Ziele der Zollipläne erfahren.

Datum 1. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 9.30 - 11.30 Uhr Treffpunkt Vor dem Zoo-Haupteingang/

Tram 10

Leitung Dr. Joseph Seiler Kosten Fr. 15.- exkl. Eintritt

Anmeldung bis 17. Mai

### **Erdgas**

Nach einem Video werden Sie durch das Areal geführt vom Gasverbund Mittelland. Bei Kaffee und Gipfeli wird die Problematik (Treibhauseffekt) und die Energieversorgung in der Zukunft, aber auch neue Technologien erläutert.

Datum 2. Juni

Mittwoch, 9.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit 8.55 Uhr Tramstation Stollenrain, Treffpunkt

Tram 10 Richtung Dornach

Leitung Kurt Schmidlin Kosten Fr. 12.-Anmeldung bis 17. Mai

## **Die Ermitage in Arlesheim**

Die Ermitage wurde im 18. Jh. nach dem Vorbild der Englischen Landschaftsgärten angelegt. Über 1000 Besucher aus aller Welt besichtigten sie im Jahr ihrer Entstehung. Und noch heute gilt sie als der grösste Landschaftsgarten der Schweiz.

Datum 4. Juni

Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit 14.00 Uhr Tram 10/ Treffpunkt

Arlesheim Dorf Juliane Kerlen

Leitung Kosten Fr. 23.-

Besonderes Gut zu Fuss! Wenn es regnet

Tel. 1600 anrufen. Nachholtermin 11. Juni.

Anmeldung bis 19. Mai

### **Insel Mainau**

Das Blumenparadies auf dem Bodensee. 125 Jahre alt ist der romantische Mainaupark. 1930 schenkte die Königin Viktoria von Schweden die Mainau Insel dem Grafen Bernadotte und seinem Vater Prinz Wilhelm von Schweden. Damals war die Insel ein vollständig verwildertes Eiland. Langsam entstand ein wunderschöner Park mit tausenden von Pflanzenarten und herrschaftlichen Bäumen.

Datum 9. Juni

Mittwoch, 8.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Gartenstrasse. Abfahrt 08.00 Uhr

mit Reisebus Schärer

Oscar Frey, Gartenarchitekt Leitung Kosten Fr. 75.- exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 19. Mai

### Der Ricola-Kräutergarten

Fahrt mit Zug und Postauto nach Nenzlingen. Führung durch den Ricola-Kräutergarten. Ein «z'Nüni» wird im Garten offeriert. Findet nur bei schönem Wetter statt.

Datum 10. Juni

Donnerstag, 9.15 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 08.10 Uhr auf dem Perron nach Treffpunkt

Laufen – Delémont. Abfahrt 8.22 Uhr. Bitte Billett selber lösen

durch Ricola Leitung Kosten Fr. 15.-

Besonderes Der Kräutergarten ist 15 Gehmi-

nuten von der Busstation entfernt. Bei unsicherer Witterung rufen Sie bitte Tel. Nr. 1600 an.

Anmeldung bis 25. Mai

### **Gartenkurs**

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

April - Oktober Daten

Montag, 09.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Gartenareal Reibertweg Ort

(Burgfeldergrenze)

Jürgen Blume Leitung Fr. 195.- pro Saison Kosten Anmeldung bis 24. März

# **Wissen heute**

### EDV

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

Die Kurse werden auf verschiedenen Niveaus und in den Aufbaukursen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten.

laufend auf Anfrage Termine

Pro Senectute Kurszentrum Kursort

St. Alban-Vorstadt 93

### Einführungskurs

Sie werden in die Welt des Computers eingeführt. Mit dem Betriebssystem Windows 95 und dem Anwendungsprogramm Works für Windows 4.0 lernen Sie wichtige Grundbegriffe und diverse Möglichkeiten der Textverarbeitung kennen.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr 300.- inkl. Unterlagen.

### Aufbaukurs - Textverarbeitung

Anhand der Version Word 7.0 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Textdokumente. Absatzeinzüge, Spaltensatz, Wordart, Clipart sind Ihnen nach dem Kurs keine Fremdwörter mehr. Sie lernen, mit Vorlagen zu arbeiten und eigene zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95 und/oder Besuch des Einführungskurses.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit zur weiteren Vertiefung der Textverarbeitungskenntnisse in einem Folgekurs.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr 320.- inkl. Unterlagen.

# Aufbaukurs - Arbeiten mit

## **Datenbank und Text**

Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse und erweitern Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung. Anhand des Anwendungsprogramms Works for Windows 4.0 erfahren Sie, was eine Datenbank ist und wie sie eingesetzt werden kann. Anhand praktischer Beispiele üben Sie deren Anwendungsmöglichkeiten: Sie erstellen eine Adressdatenbank und lernen Listen, Etiketten und Couverts drucken, mischen Text und Datenbank, um Serienbriefe zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95 und/oder Besuch des Einführungskurses.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, in einem Folgekurs das Arbeiten mit Tabellenkalkulationen zu erlernen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 320.- inkl. Unterlagen.

### Workshop

Der Inhalt eines Workshops wird individuell auf Ihre konkreten Fragen im fortgeschrittenen Umgang mit dem PC abgestimmt.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungsund mind, eines Aufbaukurses.

Kosten à 12 Lektionen: Fr. 300.-

### **Surfen im Internet**

In einer kleinen Gruppe mit 3 TeilnehmerInnen werden Sie in die Welt des Internet und dessen vielfältige Möglichkeiten eingeführt. Dabei erhalten Sie Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, Informationen gezielt zu suchen und abzurufen und per E-Mail zu kommunizieren.

Kosten für Internetkurse à 4 Doppellektionen: Fr 265.- inkl. Kursmaterial

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

## **Besichtigung der Chocolat Frey**

Nach einem Kaffee und Gipfeli können Sie in einem Film 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.

18. März Datum

Donnerstag, 07.10 - ca. 12.40 Uhr Tag/Zeit

Buchs (Aargau) Ort

Schalterhalle Bahnhof SBB Treffpunkt

Chocolat Frey Leitung

Fr. 19.50 inkl. Kaffe, Gipfeli und Kosten

Busfahrt in Buchs

Besonderes Zugbillett nach Aarau bitte selber

lösen. Nur für gute Fussgänger

geeignet.

Anmeldung bis 25. Februar

### Besuch bei der PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren. Beim anschliessenden Zusammensein im Personalrestaurant besteht die Möglichkeit zur Beantwortung offengebliebener Fragen.

25. März Datum

Donnerstag, 17.00 -19.00 Uhr Tag/Zeit Vorplatz des Café Merkur Treffpunkt

Leitung Kosten Fr. 11.-

Besonderes Nur für gute FussgängerInnen

geeignet

Anmeldung bis 9. März



### Schlachthof

Eine Tonbildschau informiert Sie über die Geschichte und Ablauf der Tierzucht und -schlachtung. Im Anschluss können Sie die Fleischverarbeitung im Schlachthof mitverfolgen.

14. April Datum

Tag/Zeit Mittwoch, 14.50 – 16. 20 Uhr Treffpunkt Bushaltestelle der Nr. 50/

Zentralwäscherei

Dr.med.vet. H.P. Gurdan, Direktor Leitung

Kosten Fr. 11.-Anmeldung bis 29. März

### **BVB** Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen. Anschliessend sind Sie zu einem gemeinsamen Cafébesuch eingeladen.

21. April Datum Tag/Zeit Mittwoch,

15.00 Uhr - ca. 16.45 Uhr

Treffpunkt BVB, Claragraben 55

Leitung Kosten Fr. 11.-Anmeldung bis 6. April

### **Chrischona Sendeturm**

Nach einer informativen Tonbildschau zu Geschichte und Entstehung des «Rucksackträgers» werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt. Es besteht im Anschluss Gelegenheit zu einem gemeinsamen Besuch des Chrischona Restaurants.

Datum 22. April

Donnerstag, 14.50 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)

Chrischona Sendeturm

Leitung Fr. 16.-Kosten Anmeldung bis 6. April

### Kostümfabrik

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

Datum 27. April

Tag/Zeit Dienstag, 14.45 - 16.30 Uhr Treffpunkt Tram Nr. 11 Endhaltestelle in

Aesch (danach ca. 10 Gehminuten zur Fabrik)

Leituna Kostüm Kaiser Kosten Fr. 10.-Anmeldung bis 13. April

**Feng Shui** 

Feng Shui ist eine alte chinesische Lehre, die sich mit Energieströmen befasst, deren Gesetzmässigkeiten beim Bau und der Gestaltung von Landschaft, Gebäuden und Räumen berücksichtigt werden. Der Vortrag informiert Sie über Hintergründe, Sinn und Zweck dieser aktuellen «ökologischen Kunst».

Datum 28. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.15 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Bill Retsch Leitung Fr. 10.-Kosten Anmeldung bis 13. April

### Crossair

Nach einer kurzen Filmvorführung werden Sie durch das Konferenz- und Trainingscenter geführt, besichtigen Simulatoren, Hangar und Werkstätten und evtl. auch ein Cockpit.

4. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 14.55 – 17.00 Uhr Treffpunkt Bushaltestelle (Nr. 50 Flughafen)

Leitung Crossair Kosten Fr. 10.-Anmeldung bis 20. April

### Musikautomatenmuseum

Besuchen Sie mit uns das Musikautomatenmuseum in Seewen. Sie erfahren dabei Wissenswertes zur Geschichte der Musikautomaten und erhalten einige musikalische Kostproben. Zum Auftakt laden wir Sie zu Kaffee und Kuchen ein.

6. Mai Datum

Donnerstag, 13.30 - ca. 17.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt

Bahnhof SBB, Perron

(Zug nach Grellingen: 13.38 Uhr)

Musikautomatenmuseum Leitung Kosten Fr. 22.- inkl. Eintritt,

Kaffee und Kuchen

Besonderes Billett bitte selber lösen. Nur für

gute FussgängerInnen geeignet

Anmeldung bis 20. April

### **IMAX** im Verkehrshaus Luzern

Sie werden hinter die Kulissen, sprich: in die Projektionsräume des IMAX-Filmtheaters geführt. Dabei erfahren Sie etwas über den technischen Aufwand, die Geschichte und Entwicklung des IMAX. Anschliessend tauchen Sie mit einem Film in die «kosmische Kinowelt» ein. (Bei schönem Wetter besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen im Gartenrestaurant RIGI; Rückreise ist dann entsprechend später.)

Datum 18. Mai

Dienstag, 9.05 Uhr - 14.20 Uhr Tag/Zeit

Bahnhof SBB, Perron Treffpunkt

(Abfahrt nach Luzern 09.14 Uhr)

Verkehrshaus Luzern Leitung

Fr. 42.- inkl. Imax Eintritt und Kosten

Führung.

Besonderes Billett bitte selber lösen

Anmeldung bis 4. Mai

### **Bally Schuhmuseum**

Sie werden durch das Schuhmuseum geführt und über die Geschichte und Herstellung des Schuhs informiert. Zu besichtigen sind Schuhe aus verschiedensten Ländern und Epochen. Anschliessend besteht die Möglichkeit, den BALLY Fabrikladen zu besuchen. Zum Abschluss laden wir Sie zu einer gemeinsamen Tasse Kaffee ein.

Datum 26. Mai

Mittwoch, 12.55-18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Bahnhof SBB, Perron

(Zug nach Olten:13.02 Uhr)

Schuhmuseum Leitung

Kosten Fr. 14.-

Besonderes Billett bitte selber lösen.

Anmeldung bis 6. Mai

## **Geistige Fitness / Gedächtnistraining**

Info und Daten siehe unter Sport und Wellness.

### Schönheitspflege - Vortrag und Kurs

Info und Daten siehe unter Sport und Wellness.

# Musik, Malen, Gestalten

### Langzeitkurse

### **Malen und Mischtechnik**

Donnerstag, 9.30 - 11.00 Uhr

Nassmalen, Mittwoch, 9.30 - 11.30 Uhr Aquarellieren, Dienstag, 9.00 - 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

**Altflötenkurse** 

Mittwoch, 8.30 - 09.30 Uhr Mittwoch, 9.30 - 10.30 Uhr Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 9.30 - 10.45 Uhr

Chor, Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

**Anmeldung** 

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

Kursdauer

1 Trimester: 13 Lektionen

### Musikgeschichte hören

Hören Sie gerne Musik? Interessiert es Sie aus welcher Zeit sie kommt, wie sie entstanden ist und welche Bedeutung sie in ihrer Zeit einnahm? Der Grundkurs Musikgeschichte soll Ihnen helfen, gehörte Musik der entsprechenden Zeitepoche zuzuordnen und sich im Dschungel der Begriffe «Renaissance, Barock, Klassik» etc. ein wenig zurecht zu finden.

14. April - 2. Juni (8x) Daten

Mittwoch, 08.30 - 9.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elisabeth Buess Kosten Fr. 55.-

Anmeldung bis 22. 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 über fünfzig Sprachkurse an, in den vier Hauptsprachen:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

### Stufen

Anfängerinnen und Anfänger Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger Leichtere Mittelstufe Mittelstufe Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

### **Englisch**

Anfängerinnen und Anfänger: Kurszeiten auf Anfrage

### Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 8.30 Uhr (2) Montag, 10.40 Uhr Montag, 14.00 Uhr Dienstag, 8.20 Uhr Mittwoch, 8.15 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Mittwoch, 16.00 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr Donnerstag, 16.30 Uhr Donnerstag, 17.30 Uhr Freitag, 9.30 Uhr

### Leichtere Mittelstufe:

Montag, 9.15 Uhr Montag, 9.35 Uhr Montag, 10.15 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 8.15 Uhr Donnerstag, 9.15 Uhr Freitag, 8.30 Uhr

### Mittelstufe:

Montag, 9.30 Uhr Montag, 15.00 Uhr Dienstag, 8.30 Uhr Dienstag, 9.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr (2) Mittwoch, 15.00 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr

### Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 8.30 Uhr

#### Französisch

Anfängerinnen und Anfänger: Kurszeiten auf Anfrage

### Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr

### Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr

### Mittelstufe:

Donnerstag, 08.30 Uhr

# Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 10.30 Uhr

### **Italienisch**

# Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

# Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 10.20 Uhr

### Leichtere Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

### Mittelstufe:

Donnerstag, 11.00 Uhr



### Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 9.20 Uhr Dienstag, 8.45 Uhr Mittwoch, 10.45 Uhr

### Spanisch

# Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

### Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Freitag, 10.00 Uhr

### **Leichtere Mittelstufe:**

Donnerstag, 9.40 Uhr Freitag, 9.00 Uhr

### Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.40 Uhr

### **Anmeldung**

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

#### Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

### Kurskosten

Fr. 105.- pro Trimester

### **English Conversation Club**

Informationen auf Anfrage

### Club de Conversation française

Informationen auf Anfrage

### Latein für Fortgeschrittene

Informationen auf Anfrage

# Neue Kurse für Anfängerinnen

### und Anfänger

Sprache **Englisch** ab 15. April Datum

Donnerstag, 8.45 - 9.35 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Chris Gerber

Leitung Fr. 105.- pro Trimester Kosten

Anmeldung bis 30. März

**Italienisch** Sprache ab 14. April Datum

Mittwoch, 8.30 - 9.20 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Inès Stoeckli Leitung

Fr. 105.- pro Trimester Kosten

Anmeldung bis 30. März Sprache Spanisch Datum ab 14. April

Mittwoch, 9.30 - 10.45 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Erica Chavez-Künzle

Leitung Fr. 105.- pro Trimester Kosten

Anmeldung bis 30. März

### Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Ihren Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe zugeschnitten ist.

Preis auf Anfrage

### **Baaseldytsch-Dichter**

Mer wegge d Erinnerig an Baaseldytsch-Dichteren und Dichter wie Emma Kron, Th. Baerwart, Dom. Müller, F. Liebrich, Blasius und anderi. Mer leeren iir Lääben und Wärgg kenne.

Daten Tag/Zeit Ort

13. April - 4. Mai (4x) Dienstag, 14.00 - 14.50 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Carl Miville Leitung Fr. 40.-Kosten Anmeldung bis 30. März

# **Sport und** Wellness

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

### **Gym 60-Turnen**

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes ver-

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement** Fr. 85.-

## Grossbasel

**Christoph Merian-Schulhaus** 

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

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, 9.00 Uhr und 10.00 Uhr Donnerstag, 9.00 Uhr und 10.00 Uhr

### Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7 Dienstag, 08.30, 09.30 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. Das Ziel unserer Gruppenstunden ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Gleichgewicht zu schulen. Spiel, Spass und Musik sind ebenso enthalten wie Atmung und Entspannung. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Die 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, 14.45 Uhr

### **Eglise française**

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.30 h

Freitag, 9.00 Uhr (nur Frauen)

### **Nuovo Centro Pro Senectute**

St. Alban-Vorstadt 93 corso tenuto in lingua italiana

lunedi, ore 10.30 giovedi, ore 9.00

### **Gundeldingerhof Alterssiedlung**

Bruderholzweg 3 Donnerstag, 9.00 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, 08.45 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

### Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5 Dienstag, 09.00 Uhr

# **Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

# **Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag, 15.00 Uhr

### **Tituskirche**

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

# Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

# Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9 Donnerstag, 10.00 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, 14.00 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

### Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7 Dienstag, 10.30 Uhr Dienstag, 14.15 Uhr

### Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88 Montag, 15.00 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

Monique Mattarelli-Deslex Leitung Fr. 85.- pro Semester Kosten

jederzeit möglich Eintritt

### **Laufspass 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):

09.30 - 10.30 Uhr/ Dienstag

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

09.00 - 10.00 Uhr/ Freitag

**Exercise-Walking** (sportliches Gehen)

in Brüglingen

08.45 Uhr vor dem Pro Senec-Teffpunkt

tute-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/

Treffpunkt

Laufträff Allschwilerwald

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.

### Schwimmen mit Wassergymnastik

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden 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

09.30 Uhr, 10.15 Uhr Montag

> 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

### **Aquafitness**

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit ohne die Gelenke zu belasten. Die Aquafitness-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).

Die Angebote finden – ausser in den Schulferien - laufend statt.

### **Kleinbasel**

### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr Mittwoch

(\*Wassertiefe 2 m)



Leitung

### Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67 Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr Mittwoch 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse Mittwoch 15.30 Uhr

### **Aquafit**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Spezielle Westen, die Sie beim Aquafit tragen, ermöglichen eine schonende und leichte Art der Bewegung. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen jeden Alters.

Daten 13. April – 15. Juni (10x)
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Ursula Zoller

Kosten Fr. 130.— (exkl. Hallenbadeintritt; Einzeleintritt: Fr. 7.—, 12er-Abo: Fr. 70.—)

Anmeldung bis 16. März

### **Volkstanz**

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

Eintritt jederzeit möglich.

### **Halbjahres-Abonnement**

Fr. 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

### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

### Riehen

### Freizeitanlage Landauer

Bluttrainweg 12 Montag, 15.00 Uhr **Haus zum Wendelin** Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.30 Uhr

### Gesellschaftstanz

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

### AnfängerInnen

Daten
Tag/Zeit
Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort
Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung
Kosten
Fr. 85.—
Anmeldung
H. April – 16. Juni (10x)
Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung
Kosten
Fr. 85.—
Anmeldung
bis 29. März

### Mittelstufe

Daten

15. April – 24. Juni (10x)
(ohne 13.5.)

Tag/Zeit
Ort
Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34

Leitung
Bernhard Urfer
Kosten
Fr. 85.—
Anmeldung
bis 29. März

### **Minitennis**

Ort

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

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr

St. Jakobshalle

Leitung Eva Guiglia Kosten Fr. 160.— pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe,

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**

Mit Spiel und Spass lernen Sie die Grundschläge und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschläge. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Kursleiterin vor.

Daten **14. April – 16. Juni (10x)** Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr Ort Tenniszentrum Münchenstein,

Reinacherstrasse 66,

Münchenstein Evelyne de Roche

Kosten Fr. 211. – bei 4 TeilnehmerInnen

Fr. 290.— bei 3 TeilnehmerInnen Fr. 420.— bei 2 TeilnehmerInnen

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Ge-

spielt wird auf Sandplätzen.

Anmeldung bis 29. März

# **Geistige Fitness / Gedächtnistraining**

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf vergnügliche Art. Diverse Anregungen, Tips und Memoriertechniken erleichtern Ihnen das Umsetzen in Ihrem Alltag.

### Grundkurs

Daten

11. März – 6. Mai
(8x, ohne 8. April)

Tag/Zeit
Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort
Luftgässlein 3
Leitung
Kosten
Fr. 138.–
Anmeldung
bis 23. Februar

# Fortsetzungskurse

Sie erhalten Tips für Namens-, Personen- und Zahlengedächtnis und lernen Assoziationstechniken sowie Mind-Mapping kennen. Spiel, Spass und Phantasie werden nicht zu kurz kommen. Voraussetzung: Besuch des Grundkurses. Termine laufend; auf Anfrage

# **Rhythmische Gymnastik**

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

Daten 12. April – 21. Juni (9x)

(ohne 10.5. und 24.5.)
Tag/Zeit Montag, 09.20 – 10.20 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Eva Däppen

Kosten Fr. 81.—
Anmeldung bis 29. März

# **Ganzheitliches Sehtraining**

Mit Hilfe von gezielten Sehspielen, Entspannungs- und Bewegungsübungen fördern Sie die Sehkraft, entdecken neue Sichtweisen und lernen «augenfreundliches» Verhalten im Alltag.

Daten
12. April – 10. Mai (5x)
Tag/Zeit
Ort
Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Anna Hirt, Sehlehrerin

Kosten Fr. 58.–

Besonderes geeignet für Normal-

und Fehlsichtige

Anmeldung bis 29. März

### Jazz-Gymnastik

Ein Kurs für alle, die sich gerne bewegen und moderne Musik mögen. Auch für AnfängerIn-

nen! Daten

Tag/Zeit

13. April - 15. Juni (10x) Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der

Eglise française, Holbeinplatz 7

Franziska Thomke Leitung

Kosten Fr. 90.-Anmeldung bis 30. März

### **Atemkurs**

Einfache Atem-, Entspannungs- und Körperübungen helfen, das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Durch eine volle, fliessende Atmung können Sie Verspannungen, Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen vorbeugen.

### AnfängerInnen

Daten **13. April – 15. Juni** (10x) Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

### **Fortgeschrittene**

Ort

15. April - 24. Juni Daten

(10x, ohne 13.5.)

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

> und 10.00 - 11.00 Uhr Studio für Atem- und

Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 140.-Anmeldung bis 30. März

### Selbstverteidigung

Sie lernen, sich selbst zu behaupten und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken: Sie trainieren Abwehrstrategien und entdecken dabei Ihre eigene Kraft und Energie.

# Schnuppern

Datum 30. März

Dienstag, 9.45 - 10.45 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr. 10.-

# Grundkurs

Daten 13. April - 1. Juni (8x) Dienstag, 9.45 - 11.15 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr. 130.-

## **Aufbaukurs**

Für TeilnehmerInnen, die bereits einen Grundkurs besucht haben.

13. April – 1. Juni (8x) Daten Dienstag, 8.30 - 9.30 Uhr Tag/Zeit Fr. 90.- für Aufbaukurs Kosten St. Alban-Vorstadt 93 Ort Mädi Hauert Leitung

Anmeldung bis 16. März für Schnuppertermin

bis 30. März für die Kurse



# Schönheitspflege – Vortrag und Kurs

Sie erhalten eine theoretische Einführung zur Pflege und Gesunderhaltung der Haut. In drei weiteren praktischen Kurssequenzen beschäftigen Sie sich mit einer auf Ihren individuellen Hauttyp abgestimmten Pflege, den Möglichkeiten eines dezenten Make-Ups und einer gepflegten Maniküre.

13. April - 4. Mai Daten Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Doris Hediger, dipl. Kosmetikerin Leitung Fr. 115.- inkl. Material Kosten

Besonderes Der Vortrag kann auch separat besucht werden (Fr. 14.-)

Anmeldung bis 29. März

# Rückentraining

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

Daten 15. April - 17. Juni (9x) (ohne 13.5.)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.45 – 16.45 Uhr Pro Senectute Kurszentrum Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Fr. 82.-Kosten Anmeldung bis 26. März

### Beckenbodenkurs für Frauen

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

### Grundkurs

Leitung

16. April - 21. Mai (5x) Daten

(ohne 30.4.)

Tag/Zeit Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr

# **Aufbaukurs**

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

16. April - 21. Mai (5x) Daten

(ohne 30.4.)

Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort St. Alban-Vorstadt 93

Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Kosten Grundkurs: Fr. 68.- und Fr. 5.-

> Kursunterlagen, Aufbaukurs: Fr. 45.-

Anmeldung bis 23. März

### Qi-Gong - der fliegende Kranich

Qi-Gong harmonisiert den Energiefluss im Körper und führt zu seelischem und körperlichem Gleichgewicht. Der Kranich ist das Symbol für langes Leben. Seine Bewegungen sind ruhig, kraftvoll, gelassen und leicht. Sie dienen als Vorbild für die Qi-Gong-Übungen dieses Kur-

20. April - 15. Juni (9x) Daten Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort St. Alban-Vorstadt 93

Dieter Raake Leitung Fr. 126.-Kosten Anmeldung bis 6. April

### Tai-Ji

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

### Anfängerinnen

20. April - 15. Juni (9x) Daten Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

## **Fortgeschrittene**

20. April - 15. Juni (9x) Daten Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr Tag/Zeit Bürgerliches Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel Dieter Raake Leitung

Fr. 126.-Kosten Anmeldung bis 6. April

### **Feldenkrais**

Durch feine, achtsame Bewegungen lernen Sie, Ihre körperlichen Gewohnheiten - die oft zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen - besser wahrzuneh-

Daten 21. April - 16. Juni (8x)

(ohne 12. Mai)

Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort St. Alban-Vorstadt 93

Monika Ulrich, Feldenkrais-Leh-Leitung

rerin, Physiotherapeutin

Fr. 95.-Kosten Anmeldung bis 6. April

### 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

Godi Egloff, Tel. 461 12 73 Auskunft

### **Teilnehmerbeiträge**

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

### Anforderungsstufen

Mehrheitlich flaches Gelände, Stufe 1 nur sanfte Steigungen

Stufe 2 Mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigun-

Stufe 3 Mehrere starke Steigungen oder

längere mittlere Steigungen

Mo 19. April Bushaltestelle 31 (Rankstrasse) Grenzach - Wyhlen - Lärgen -13.30 Uhr

Kraftwerk - Augst (Zvieri) -Pratteln - Muttenz - St. Jakob.

Stufe 1, ca. 30 km.

Walter Grünblatt Leitung

Do 29. April Hüninger Zoll (Novartis)

13.30 Uhr Huningue - Kanal - Rosenau -

Kembs (Zvieri) - Loechle -Schleuse - Märkt - Friedlingen -Lange Erlen (Resslirytti). Stufe 1, ca. 35 km.

Hugo Düblin Leitung

Mo 10. Mai Lange Erlen (Resslirytti)

09.00 Uhr Friedlingen – Haltingen – Eimeldingen (Znüni) - Binzen - Rümganztags

mingen - Kandern (Rest. Ochsen) - Riedlingen - Egringen -Märkt - Lange Erlen (Resslirytti).

Stufe 1-2, ca. 60 km.

Hans Soder Leitung



Do 20. Mai St. Jakob (Gartenbad)

Münchenstein - Aesch - Zwin-09.00 Uhr gen - Dittingen (Znüni) - Lauganztags

fen - Wahlen - Büsserach (Rest. Reh) - Zwingen - Grellingen – Aesch – Reinach Münchenstein (Spengler).

Stufe 1-2, ca. 60 km.

Hans Soder Leitung

Di 25. Mai Hegenheimerstr. (Alter Zoll) Hegenheim - Blotzheim - Mi-08.30 Uhr

chelbach le Bas - Hellfrantzganztags

evtl. Do. 27.5. kirch (Znüni) - Tagsdorf - Luemschwiler - Didenheim - Mulhouse (Café de Mulhouse) -Riedisheim - Niffer - Kembs -

> Huningue (Zoll). Stufe 1-2, ca. 85 km

Hugo Düblin Leitung

Mo 31. Mai St. Jakob (Gartenbad)

Münchenstein - Reinach - Ettin-13.30 Uhr

gen - Flüh - Leymen (Zvieri) -Biel-Benken - Therwil - Oberwil -Binningen (Schulhaus).

Stufe 1, ca. 30 km Rosmarie Wittenbach

Leitung

# Wandern

### Wandern

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

Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möch-

### **Teilnehmerbeiträge**

Fr. 5.-Einzelbeitrag Semesterbeitrag Fr. 85.-

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts

anderes vermerkt ist).

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram-Mitzuund Bahnabonnemente (U-Abo, nehmen:

Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte

bei evtl. Grenzübertritt

# Montag

 $2^{1/2} - 3$  Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

### Leitung

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

1. März

Aeschenplatz Tram 10

12.10 Uhr

Abfahrt 12.16 Uhr nach Arlesheim-Dorf. Wanderung: zur Eremitage - Schloss Reichenstein -Asphof – Hofmatt.

20. März

Schalterhalle SBB

09.55 Uhr

Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden. Mit Bus nach Rothenfluh. Wanderung: Rothenfluh -Anwiler Weiher - Wenslingen -Ruine Odenburg – Ormalingen.

26. April

Schalterhalle SBB

10.00 Uhr

Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg. Mit Bus bis Etzgen. Wanderung: Etzgen - Mettau -Schwarzrain - Rheinsulz - Laufenburg.

31. Mai

Schalterhalle SBB

09.35 Uhr

Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick, Mit Bus bis Effingen. Wanderung: Effingen – auf den Spuren der Römer nach Stalden - Linn -Sägemühletäli – Effingen.

### Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

23. März

Schalterhalle SBB

11.40 Uhr

Abfahrt 11.53 Uhr nach Liestal. Mit Bus nach Titterten.

Wanderung: Titterten - Gugger -Niederdorf.

20. April

Schalterhalle SBB

11.15 Uhr

Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach. Mit Bus auf Wintersinger Höchi. Wanderung: Wintersinger Höchi auf Umwegen nach Wintersingen.

11. Mai

Schalterhalle SBB

10.00 Uhr

Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg. Mit Bus nach Oberhofen. Wanderung: Oberhofen - Rhein-SUIZ.

# Dienstag 2

3 – 4 Stunden

Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

16. März

Schalterhalle SBB

09.20 Uhr

Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelter-

kinden. Mit PTT nach Rünen-

berg. Wanderung: Rünenberg -Hofmatt - Weid - Mapprach -Wisen – Hupp – Läufelfingen.

13. April 12.20 Uhr

Allschwil Endstation Tram 6 Abfahrt 12.29 mit Bus nach

Schönenbuch.

Wanderung: Schönenbuch - Hagenthal - Neuwiller - Allschwil. ID und für Elsässer-Zvieri FF oder SFr mitnehmen

18. Mai

Schalterhalle SBB

09.10 Uhr Abfahrt 09.22 nach Laufen. Mit PTT nach Nunningen.

Wanderung: Nunningen - Dietel - Bretzwil - Balsberg - Bärsberg - Eichen - Reigoldswil.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

10. März

Schalterhalle SBB Abfahrt 10.38 Uhr nach Grellin-10.20 Uhr

gen, Bus Nr. 116 bis Welschhans. Wanderung: Herrenmatt -

Hochwald.

14. April

Schalterhalle SBB

Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelter-10.15 Uhr kinden. Bus Nr. 103 nach Oltin-

gen. Wanderung: Winterholden (unterhalb der Zigfluh) - Zeglingen, am Schluss ca. 1/4 Std. ab-

wärts.

12. Mai 10.00 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg, Postauto bis Oberhofen/ AG. Wanderung: Maiacher -Maihalden - Rheinsulz.

Viel Wald, Grillplatz.

Mittwoch 2

2 – 3 Stunden

Leitung

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

3. März

Schalterhalle SBB

Abfahrt 10.51 Uhr nach Rhein-10.35 Uhr felden, mit dem Postauto 11.12

Uhr nach Buus. Wanderung: Untere Farnsburg - Chienberg -

Magden.

31. März Aeschenplatz, Tramhaltestelle 10 10.30 Uhr

Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach. Mit dem Postauto 11.15 Uhr nach Hochwald. Wanderung: Seewen - Baslerweiher - Bretz-

wil.

28. April

Schalterhalle SBB 10.00 Uhr

Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg. Mit dem Postauto 11.05

Uhr nach Oberbüren.

Wanderung: Laubberg - Wil AG, Steigungen ca. 230 m.

26. Mai

Schalterhalle SBB

09.35 Uhr Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal. Mit der Waldenburgerbahn 10.05

nach Langenbruck.

Wanderung: Bärenwil - Holderbank. Einkehr im Restaurant

Chilchli in Bärenwil.

Freitag

ca. 2 Stunden

Leitung

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

19. März

Schalterhalle SBB

10.00 Uhr

Abfahrt 10.15 Uhr nach Mumpf. Wanderung: dem Rhein entlang evtl. Abstecher zum Säckinger Münster - Sisseln. ID mitnehmen.

23. April

Aeschenplatz Tram 10 10.35 Uhr

Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach,

Bus 67 nach Gempen.

Wanderung: nach Büren, evtl.

Lupsingen.

21.Mai

Schalterhalle SBB 10.00 Uhr

Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden, Bus 102 bis Anwil. Wanderung: über die Fluh -

Wegenstetten.

