Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (1999)

Heft: 3

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: 22.11.2025** 

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



Nr. 3 / 1999

# RegionalAkzént

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

## INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE	R1
SPORTFEST	R2
SCHNUPPERZYT	R3
TREFFPUNKTE	R4
FREIZEIT	R4
KURSANGEBOTE	
FÜHRUNGEN	R5
Kunst und Kultur	R5
Betriebe	R6
Natur, Gesundheit	R7
AUSFLÜGE, VORTRÄGE	R8
UND AUSSERDEM	R9
COMPUTER	R9
SPRACHEN	R10
MUSIK, MALEN, GESTALTEN	R12
SPORT UND WELLNESS	R12
Gym60-Turnen	R12
Turnen, Gymnastik	R13
Schwimmen mit Wassergymnastik Aquafit, Tanzen	R14
Laufpass mit dem Laufpass Tischtennis, Minitennis, Tennis	R15
Selbstverteidigung	
Atemkurs	
Tai-Ji, Qi-Gong, Rückentraining Velofahren	R16
Gemütliches Velofahren	R17

WANDERN

# In eigener Sache

Eine Turnhalle in der Kartause für Jung und Alt

Man erinnert sich: In den frühen Siebzigerjahren schossen hierzulande die Hallenbäder wie Pilze aus dem Boden. So auch im Waisenhaus, wo grosszügige Spender den Bau einer Schwimmhalle möglich gemacht hatten. Die Eröffnung war ein Riesenfest. Der Architekt warf, zur Feier des Tages, den Waisenvater ins Wasser und iedermann freute sich über das wunderschöne Mosaik zum Thema Dschungel an der Ostwand, das der Zeichnungslehrer Chiquet mit den Kindern des Heimes entworfen und realisiert hatte.

Es gehörte zum Geist des Hauses, dass man das Bad auch anderen öffnete: Schulklassen kamen, Pro Senectute Schwimmgruppen und sogar die Nonnen aus dem benachbarten Katholischen Waisenhaus tummelten sich im kühlen Nass. Unter Ausschluss der Öffentlichkeit, versteht sich.

Tempi passati. Die Hallenbad-Euphorie, die bis weit in die Achtzigerjahre das ganze Land erfasst hatte, liess nach. Andere Sportarten überholten das Schwimmen auf der Beliebtheitsskala: Basketball und Volleyball bei den Jungen, Gymnastik und Jogging bei den Älteren. Und mit der rückläufigen Nutzung von Hallenbädern rückten vermehrt die Kosten ins Licht. Allein die Waisenhaus-Schwimmhalle kostete so viel, dass der Waisenvater eines Tages seufzte, es wäre billiger, jede Woche einmal mit dem ganzen Heim nach Pfäffikon ins Alpamare zu fahren. Als dann, nach fast 30-jähriger Betriebsdauer, Renovationskosten in sechsstelliger Höhe anstanden, musste man ernsthaft die Frage stellen, ob sich – angesichts der schlechten Nutzung - die Weiterführung eines Hallenbades überhaupt rechtfertigen lasse.

Vor diesem Hintergrund entstand das gemeinsame Projekt von Pro Senectute und dem Waisenhaus, das Bad in eine Turnhalle umzubauen. Das Kinderheim stellte die Gebäudehülle zur Verfügung, Pro Senectute übernahm den Löwenanteil der Baukosten und darf dafür die Turnhalle während 25 Jahren gratis benutzen. Der Vertrag zwischen den beiden Institutionen dient allen Beteiligten. Die Kinder und Jugendlichen des Waisenhauses verfügen über eine Sporthalle, in der sie an zwei schulfreien Nachmittagen und jeden Abend Spiel und Sport frönen dürfen, Pro Senectute Basel-Stadt, mit ihren weit über 2000 Seniorensportlerinnen und

-sportlern hat - endlich - eine eigene zweckmässige Halle.

Sicher, jenen, die sich vor 30 Jahren für die Schwimmhalle einsetzten, tut die «Trockenlegung» weh. Andererseits, wenn heute täglich rund 100 ältere Menschen in fröhlicher Gemeinschaft etwas für ihre Fitness tun und daneben Kinderlärm die neue Halle erfüllt, ist das doch ein Stück jener generationenübergreifenden Gesellschaft, die immer wieder gefordert wird.

Werner Ryser

P.S. Neue Zeiten, neue Aufgaben: Auch die Nonnen vom Lindenberg kommen nicht mehr. Das Katholische Waisenhaus ist vor kurzem geschlossen



BASEL-STADT SPORTFEST

# Sportfest am 4. September 1999

**Programm** 

Wir feiern 30 Jahre Alter + Sport...

...und weihen unsere neue Turnhalle ein.

Wann Samstag, 4. September 1999 Wo in und um unsere neue Turnhalle auf dem Areal des Bürgerlichen Waisenhauses Theodorskirchplatz 7 Von 14.00 - 18.30 Uhr Mit

Sport, Spiel und Spass Vorführungen und aktivem Mitmachen

Musik und Verpflegung



**OL-Stempelsprint** 14-16 Uhr Velo-Fitness-Test Minitennis Turnen Jazz-Gymnastik Volkstanzen

16-17 Uhr Einmarsch und Vorstellen der Sportarten Velofahren, Wandern, Tennis, Schwimmen,

Jogging-Walking

Rhönrad, Jazztanz 17-18 Uhr

14-18 Uhr Robispielaktionen - Spiel und Spass für Gross und Klein

Offene Tür der Musikwerkstatt

18 - 18.30 Uhr Fussball-/Handballmatch Grossräte treten gegen

Bürgerräte an

Eine sympathische Idee: Für Jung und Alt eine gemeinsame Turnhalle für Sport, Spiel und Spass!

## 77er-Fest

Runde Geburtstage werden oft ganz gross gefeiert. Wir von Pro Senectute aber feiern mit Menschen, die zu uns kommen, Jahr für Jahr den 77. Geburtstag.

Sind Sie im Jahr 1922 geboren und haben Lust, mit uns im November mit einem kleinen Fest Ihren Geburtstag zu feiern? Dann schicken Sie eine Karte an:

> **Pro Senectute Basel-Stadt** 77er-Fest Luftgässlein 3 4010 Basel

Bitte vermerken Sie darauf Ihren Namen, Vornamen sowie Ihre genaue Adresse. Sie werden im September eine Einladung mit den genauen Angaben und einer Karte für Ihre definitive Anmeldung erhalten.

Wir von Pro Senectute freuen uns schon jetzt, wenn wir gemeinsam mit Ihnen feiern dürfen.

## **BKB-Forum: Was erwarten Seniorinnen und** Senioren von ihrer Bank?



Die Palette der Bankprodukte ist in den vergangenen Jahren um ein Vielfaches angewachsen: In den Medien werden laufend neue Produkte vorgestellt und neue Möglichkeiten aufgezeigt. Vielen fällt es schwer sich in dieser Produktevielfalt zurechtzu-

Wir pensionierten «Bänkler» der BKB wollen mit unserer jahrzehntelangen Berufserfahrung (die wir durch laufende Schulungen auch immer aktuell halten!) Seniorinnen und Senioren in den zunehmend schwie-

riger werdenden Finanzentscheidungen unterstützen.

Unser Pensioniertenteam stellt dabei die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden in den Mittelpunkt:

- Wir haben auch in der heutigen Hektik Zeit, mit Ihnen ein ruhiges Gespräch über Bankgeschäfte zu
- Wir wollen Sie kennen lernen, um gemeinsam mit Ihnen den für Sie richtigen Weg in anstehenden Geldgeschäften zu finden.
- Wir helfen Ihnen, jetzt die Fragen anzugehen, die Sie schon lange erledigen wollten.
- Wir hören Ihnen zu und wollen zusammen mit Ihnen die beste Lösung für Ihre Anliegen finden. Konkret kann das beispielsweise heissen
  - die richtigen Konti für Ihre Bedürfnisse auswählen;

- Ihr Wertschriftendepot fachgerecht aufbauen:
- den besten und sichersten Weg für die Bezahlung Ihrer Rechnungen aufzeigen.

Das BKB-Pensioniertenteam steht Ihnen natürlich auch bei allen anderen Finanzfragen mit Rat und Tat zur

Um ein Mehrfaches könnte vorerwähnte Auflistung erweitert werden. Zögern Sie nicht, verlangen Sie einen Beratungstermin. Über Tel. 206 44 44 der Pro Senectute Basel-Stadt können Sie uns erreichen. Das Beratungsteam steht Ihnen ohne Verpflichtung und kostenlos zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Willi Brändli Mitglied des Beratungsteams Pro Senectute/Basler Kantonalbank

# Schnupperzyt

Kennen Sie unser grosses Sport- und Wellnessangebot? Wissen Sie, dass wir seit Anfang September über eine eigene Turnhalle verfügen? Alle, die Lust haben, uns und unsere Kurse kennen zu lernen, laden wir herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

Datum: 20. – 24. September

Turnhalle oder Horst, Waisenhaus, Ort:

Theodorskirchplatz 7

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:



## In der Turnhalle

Montag, 20.9.99	Dienstag, 21.9.99	Mittwoch, 22.9.99	Donnerstag, 23.9.99	Freitag, 24.9.99
<b>Gym60-Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Qi-Gong</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr	Beckenboden 8.30 – 9.30 Uhr (nur Frauen)
<b>Gym60-Turnen</b> 9.30 – 10.30 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 9.30 – 10.30 Uhr	<b>Tai-Ji</b> 9.45 – 10.45 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 9.30 – 10.30 Uhr	AS Ast Concern appared of the season of the
<b>Gym60</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	Senioren-Turnen 10.30 – 11.30 Uhr	Oktober 13. und 27. Nosemilier 10-und 24. um Rockers 10-und 24. um	Gym60 Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	313
<b>Gym60-Turnen</b> 14.00 – 15.00 Uhr	Senioren-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr	ZINT WEST ONLY	<b>Gym60-Turnen</b> 14.00 – 15.00 Uhr	iva C. Dienes to trastolne Gs. Alagae pig capnod reite
Senioren-Turnen 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 15.00 – 16.00 Uhr	schend as the second of the se	<b>Gym60-Turnen</b> 15.00 – 16.00 Uhr	Sare, Spiele Films Achide Sare, Spiele Films Achide Latter Komen.
<b>Gym60-Turnen</b> (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	Fitgymnastik 16.00 – 17.00 Uhr	neu y Motor storour des Kunst de l'establich y pergage mit a co in August 70 neu persalie	<b>Gym60-Turnen</b> 16.00 – 17.00 Uhr	service Sameship Chin

#### **Im Horst**

Montag, 20.9.99	Dienstag, 21.9.99	Mittwoch, 22.9.99	Donnerstag, 23.9.99	Freitag, 24.9.99
Rhythmische Gymnastik 8.30 – 9.30 Uhr		3112011638	Body and Mind 8.30 – 9.30 Uhr	n menezej
	<b>Atmen</b> 9.00 – 10.00 Uhr			<b>Rückentraining</b> 9.00 – 10.00 Uhr
<b>Sehtraining</b> 10.30 – 11.30 Uhr	Selbstverteidigung 10.15 – 11.15 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 10.30 – 11.30 Uhr		to the control of the

Wie wird's gemacht? - einfach und unkompliziert: Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit in die Turnhalle oder in den Horst. Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe oder Gymnastikschläppli.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schnupperzyt im Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# **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

Telefon 691 66 10 / 206 44 44

## Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei Hannelore Fornaro oder Judith Rayot. Telefon 206 44 44

## Treffpunkt Storchengruppe

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

#### **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. 6.-

## **Freizeit**

#### **Orchester**

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

Montag, 09.15 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Ort Im Rankhof 10

Leitung Werner Müller Kosten Fr. 110.- pro Teilnehmer

#### **Gitarrenspiel**

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

## Kleider ändern, Kinderkleider nähen

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte

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

Mittwoch, 8.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Daten: September: 1. und 15.

> Oktober: 13. und 27. November: 10. und 24.

Ort Rankhof 8 Helen Wehrli

#### **Kurzentrum Rheinfelden**

Leitung

Ein Geschenk von Club 65:

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

Leitung Helen Ehrsam 461 39 15 Heidi Kressebuch

Silvia Meier

Daten jeweils am Dienstag Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage Treffpunkt

Fr. 11.50 Eintritt Kosten Fr. 10.50 Carfahrt pro Mal:

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

## Freud mache -Freud haa

Ort Theodorskirche (Wettsteinplatz) Datum Samstag, 20. November 16.00 - 17.30 Uhr Zeit

## **Programm**

- Lieder aus der Deutschen Messe von Franz Schubert
- Lieder aus der Schwarzwälder Bauernmesse von Hermann X. Egner und Gerhard Jung
- weitere Lieder von verschiedenen Komponisten
- Flötenmusik von Georg Friedrich Händel, W. A. Mozart und J. H. Bach, Tänze aus dem Barock
- Texte über «Freud mache und Freud haa»
- Lieder zum Mitsingen

Chor und Flötengruppe von Mitwirkende

Pro Senectute Basel-Stadt

Ferienwoche für körperlich Kollekte

behinderte Betagte

## 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.



# 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

08.30 - 12.00 Uhr Montag - Freitag

14.00 - 16.30 Uhr

Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt.

# Führungen

#### Kunst und Kultur

#### **Thomas und Felix Platter wirken in Basel**

Zu den Geschlechtern, die Basel im Verlauf der letzten Jahrhunderte prägten und deren intensives Wirken noch heute spürbar ist, gehört die Familie Platter aus dem Wallis. In diesem Zyklus folgen Sie den Basler Spuren von Thomas und Felix Platter.

Daten 6. Sept. - 25. Okt. (6x),

(ohne 27.9. und 4.10.99)

Montag, 09.30 - ca. 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 6. September, Kreuzgang vom

Münster

Dr. Markus Fürstenberger Leitung

Fr. 56.-Kosten Anmeldung bis 23. August

#### Gefängnis Schällemätteli

Mitten in der Stadt liegt das 1864 erbaute Gefängnis Schällemätteli. Das Gefängnis seine Geschichte und sein Alltag - ist Thema des Referates. Anschliessend werden Sie durch das Gebäude und den Hof geführt.

Datum 12. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr Treffpunkt Spitalstr. 41, beim Haupteingang

Leitung Rene Novet Kosten Fr. 15.-

Besonderes Gut zu Fuss, Treppenlaufen!

Anmeldung bis 22. September

### **Öffentliche Kunst in Basel**

Vom Tinguely-Brunnen am Theaterplatz über die «Liebespaare» von N. Stöcklin zum «Lällekönig» bis hin zur Helvetia von B. Eichin.

14. September Datum

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt

Leitung

Theaterplatz beim Brunnen **Basler Tourismus** 

Fr. 15.-Anmeldung bis 1. September

### Das Waisenhaus einst und jetzt

Wo heute frohes Kinderlachen ertönt, haben früher Kartäusermönche ein frommes und sehr stilles Leben geführt.

Sie betrachten die verschiedenen interessanten Räumlichkeiten und hören aus der langen und bewegten Geschichte dieses besondern Ortes im Kleinbasel.

Datum 16. September

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt Eingang Waisenhaus, Tram 2 und

15 bis Wettsteinplatz

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 1. September

## Bern - eine Stadtführung

Auf einem Rundgang mit einer Stadtführerin und einer Schauspielerin erleben Sie die Geschichte der Stadt Bern hautnah. Dabei steht die Rolle der Frauen in den vergangenen Jahrhunderten im Mittelpunkt. Die Führung ist für Frauen und Männer interessant.

23. September Datum

Donnerstag, 08.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 7.50 Uhr auf dem Perron nach

Bern, Abfahrt um 8.02 Uhr

Leitung Stadt Bern Kosten Fr. 35.-

Zugbillette bitte selber lösen

Besonderes Gutes Schuhwerk, der Rundgang

dauert 2 Std.

Anmeldung bis 8. September

## Der Teufelhof – das Kunsthotel

Die neun Hotelzimmer des Kunst- und Kulturhotels Teufelhof wurden mit dem Thema «Zeit» im August 98 neu gestaltet. Das Kulturgasthaus bietet aber auch Theater- und Gastronomieerlebnisse. Sie werden durch die Zimmer geführt und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum 21. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt Vor dem Eingang,

Leonhardsgraben 49 (Tram 3)

Leitung Teufelhof Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 6. Oktober

## Basler Münster-Bilder

Datum

Beim Besuch der Sonderausstellung (Eröffnung am 14. Okt.) in den wunderschönen Räumen des Klingentalmuseums erfahren Sie, wie das Basler Münster sich im Laufe der Jahrhunderte gewandelt hat.

27. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 - 15.15 Uhr Treffpunkt Eingang Klingentalmuseum,

Unt. Rheinweg 26

Leitung Helen Liebendörfer Fr. 15.-, exkl. Eintritt Kosten Anmeldung bis 11. Oktober

### **Das Theater Basel**

Ein Blick hinter die Theater-Kulissen: In das Bühnenbildlager, auf die Hinter- und Seitenbühne, auf die Unterbühne und den Malsaal.

Datum 2. November

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr Treffpunkt Bühneneingang bei den

Pyramiden, Elisabethenstr. 16

Leitung Theater Kosten Fr. 15.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 18. Oktober

## **Tinguely-Museum**

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

Datum 11. November

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang

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

(AHV Fr. 3.- oder Museumspass)

Anmeldung bis 25. Oktober

### Joseph Beuys im Zyklus

Das Ende der Kunst oder ein erweiterter Kunstbegriff? Die zeitgenössische Kunst erfordert eine immer stärkere Auseinandersetzung mit diesem Fragenkomplex.

16. Nov. – 14. Dez. (5x) Daten Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Vor dem Museum für Gegenwartskunst

Leitung Gilbert Uebersax Fr. 49.-, exkl. Eintritt Kosten Anmeldung bis 1. November

## Puppenhausmuseum

Eine Führung durch die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeit.

17. November Datum

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Vor dem Museum am Barfüsserplatz

Leitung Puppenhausmuseum Kosten Fr. 15.-, exkl. Eintritt,

Museumspass ist nicht gültig.

Anmeldung bis 3. November

#### Synagoge in Basel

Führung in der Synagoge.

26. November Datum Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Leimenstrasse 24 Leitung Synagoge organisiert

Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 10. November

#### Krippenausstellung

Das Museum der Kulturen zeigt wunderschöne Krippen aus ganz Europa.

Datum 2. Dezember

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Treffpunkt Haupteingang,

Augustinergasse 2 Leitung Museum der Kulturen Kosten Fr. 15.-. exkl. Eintritt

Anmeldung bis 17. November

#### Adventsbesuch in der Peterskirche

Unser Adventsbesuch gilt in diesem Jahr der stimmungsvollen Peterskirche. Unter anderem «treffen» Sie dort den schönsten Verkündigungsengel von Basel und hören als Ausklang ein vorweihnachtliches Orgelkonzert.

Datum 7. Dezember

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Vor dem Haupteingang Leitung Helen Liebendörfer An der Orgel Frieder Liebendörfer

Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 22. November

#### Betriebe

#### **Besuch der Markthalle**

Besuchen Sie die Markthalle während ihrer lebhaftesten Zeit – frühmorgens. Während des Rundganges erhalten Sie Informationen zu Geschichte und «Innenleben» der Markthalle. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Gipfeli eingeladen.

Datum 3. September

Freitag, 05.30 - ca. 07.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Viaduktstrasse 10 (grosses Tor)

Markthalle Leitung Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 18. August

## Wie im Krimi?

Schauen Sie einer Strafverfolgungsbehörde auf die Finger! Wie vollzieht sich eine Spurensicherung? Welche kriminaltechnischen Vorrichtungen braucht es? Wie sieht ein Verhörraum aus? Und was hat das alles mit einem Fernsehkrimi zu tun?!

Datum 26. Oktober

Dienstag, 15.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

Staatsanwaltschaft, Treffpunkt

Binningerstr. 21

Staatsanwaltschaft Leitung

Fr. 15.-Kosten

Anmeldung bis 11. Oktober

#### **Das Salzmuseum**

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

Datum 26. Oktober

Dienstag von 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Saline/

Bus 70 ab Aeschenplatz

Leitung Salzmuseum Kosten Fr. 15.-, inkl. Eintritt Anmeldung bis 11. Oktober

## **Migros Betriebszentrale**

In der Betriebszentrale in Münchenstein ist die gute Logistik zentral, denn sie garantiert frische Produkte rund um die Uhr. Zudem hilft eine moderne Infrastruktur, Energie zu sparen.

28. Oktober Datum

Donnerstag von 9.00 – 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 8.50 Uhr Tramstation Tunnelweg,

Tram 11 Richtung Aesch.

Herr Casari Leitung Besonderes Gut zu Fuss! Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 13. Oktober

### Zu Besuch bei Hoffmann-La Roche

Sie erhalten per Video, Vortrag und Laborbesichtigung Einblick in die ersten 100 Jahre Firmengeschichte, die aktuelle Bio- und Gentechnologie und die Herstellung pharmazeutischer Spezialitäten. Im Anschluss offeriert Ihnen Hoffmann-La Roche ein Menü.

3. November

Datum Tag/Zeit Ort

Mittwoch von 9.00 – 14.00 Uhr Hoffmann-La Roche, Grenzacher-

strasse 124, 4058 Basel Treffpunkt Firmeneingang Hoffmann-La Roche

Leitung Kosten

Fr. 18.-Anmeldung bis 18. Oktober



### Die Schweizerischen Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Wussten Sie, dass die Rheinsalinen die Schweiz mit über 30 Sorten Salz, vom Speisesalz, Regeneriersalz, Pharmasalz bis zu technischen Salzen, versorgen? Eine Tonbildschau und die anschliessende Führung durch das Gelände zeigen Ihnen die Gewinnung, Veredelung, Verpackung und Vertrieb des Salzes.

Datum 9. November
Tag/Zeit Dienstag von 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.40 Aeschenplatz bei Bus 70.
Abfahrt 13.48 Uhr. Rückfahrt 16.06 Uhr
Leitung Rheinsalinen
Kosten Fr. 15.—
Anmeldung bis 25. Oktober

## Schautöpferei

Besuch der Schautöpferei in Rheinfelden: vom Formen des Tons, zum Malen, Glasieren und Brennen sehen Sie Schritt für Schritt, was Töpfern heisst. Sie können Keramikartikel vor Ort erstehen.

Datum
Tag/Zeit
Treffpunkt
Treffpunkt
Teitung
Kosten
Anmeldung
Tag/Zeit
Donnerstag, 14.05 – 16.45 Uhr
Bahnhof SBB, Perron Zug nach
Rheinfelden (ab: 14.15 Uhr)
Töpferei
Fr. 15.—
Anmeldung
bis 25. Oktober

## **Elco Papier AG**

Ein Video gibt Ihnen einen ersten Einblick in das Unternehmen, das jährlich 15 000 t Papier verarbeitet. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt und lernen den Produktionsablauf verschiedener Papier- und Büroartikel kennen. Zum Abschied erhalten Sie ein «ELCO-Bhaltis».

Datum
Tag/Zeit
Treffpunkt
Treffpunkt
Leitung
Kosten
Anmeldung
Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Eingang Elco (erreichbar mit Tram
Nr. 6 bis «Merkurstrasse»)
Elco Papier
Fr. 15.—
Anneldung
Datum
Eingang Elco (erreichbar mit Tram
Nr. 6 bis «Merkurstrasse»)
Elco Papier
Fr. 15.—
Bis 1. November

#### Coop Bäckerei

Nach einem Frühstückskaffee werden Sie durch den Backbetrieb geführt und verfolgen sämtliche Arbeitsabläufe bis hin zur Verpackung der frischen Backwaren. In einer Diaschau lernen Sie weitere Handelswaren kennen.

Datum
Tag/Zeit
Treffpunkt
Treffpunkt
Treffpunkt
Treffpunkt
Treffpunkt
Tremhaltestelle der Nr. 11:
Hüningerstrasse
Leitung
Kosten
Fr. 15.—
Anmeldung
Dienstag von 8.30 – 11.00 Uhr
Tramhaltestelle der Nr. 11:
Hüningerstrasse
Leitung
Kosten
Fr. 15.—
bis 8. November

#### Weleda

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

Datum
Tag/Zeit
Mittwoch von 9 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt
8.45 Uhr Tramstation Stollenrain
(Arlesheim, Tram 10 → Dornach)
Weleda
Kosten
Fr. 15.–

Anmeldung bis 12. November

#### **Feuerwehr**

Führung durch die Räumlichkeiten und den Fahrzeugpark der Basler Feuerwehr, von den Werkstätten, der Einsatzzentrale bis hin zur berühmten «Stange». Im Museum entdecken Sie alte Löschgeräte sowie «gerettetes Gut». Anhand einer Tonbildschau verfolgen Sie den Feuerwehr-Einsatz bei einem Grossbrand.

Datum
Tag/Zeit
Treffpunkt
Leitung
Kosten
Anmeldung
Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Kornhausgasse 18, Basel
Feuerwehr
Fr. 15. –
bis 8. November

## Natur

Datum

#### Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen, die Ähnlichkeit ist unübersehbar und faszinierend. Das Verhalten von Menschenaffen wird Ihnen im Zolli anschaulich gezeigt.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang
Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung Dr. Jörg Hess
Kosten Fr. 15.–, exkl. Eintritt
Anmeldung bis 23. August

2. September

#### 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
Tag/Zeit
Treffpunkt
Teffpunkt
Treffpunkt

Dienstag von 20.00 – 22.00 Uhr
20.00 vor dem Eingang des
Astronomischen Instituts BS,
Venusstr. 7 in Binningen.
Leitung
Kosten
Kosten
Anmeldung
Lukas Labhardt
Fr. 15.—
Anmeldung

#### Grün 99

Der «Drei-Länder-Garten», die 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
Tag/Zeit
Treffpunkt
Treffpunkt
Leitung
Kosten
Anmeldung
Tag/Zeit
Freitag von 14.00 – 17.00 Uhr
13.30 Uhr beim Claraplatz
Brunnen, 13.45 Abfahrt mit Bus
Oscar Frey, Gartenarchitekt
Fr. 25. –
Anmeldung
Steptember

### Tropenhaus - Steppenhaus - Victoriahaus

Führung durch die drei Tropenhäuser mit ihren Tropenpflanzen – Wüstenpflanzen – Wasserpflanzen.

Datum 13. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch von 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Haltestelle Spalentor,
Tram 3
Leitung Bruno Erny
Kosten Fr. 15.—
Anmeldung bis 22. September

## Die Käfer sind da

Mit über drei Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfersammlung der Welt. Die Führung durch die Sammlung, die nicht öffentlich zugänglich ist, macht Sie mit dieser faszinierenden Welt bekannt.

Datum
Tag/Zeit
Treffpunkt
Leitung
Kosten
Besonderes
Anmeldung

4. November
Donnerstag von 9.30 – 10.30 Uhr
Eingangshalle des Museums
Michel Brancucci
Fr. 20.—, inkl. Eintritt
Keine Sitzmöglichkeiten
bis 20. Oktober

#### Gesundheit

### Heilpflanzen in unserer Region

Sie bestimmen bis zu 40 Heilpflanzen: Ihre Wirkstoffe und Anwendung in Form von Salben, Tinkturen, Tropfen, Wickeln usw.

Datum
Tag/Zeit
Treffpunkt
Treffpunkt
Teffpunkt
Teffpunkt
Teffpunkt
Torden Eingang des Restaurant
Seegarten (Grün 80). Findet bei
jedem Wetter statt.
Leitung
Sacha Biener,
staatl. dipl. Naturarzt
Kosten
Fr. 26.—
Anmeldung

### Heiltee

Der Tee als Mittel zum Heilen, Beruhigen, Entkrampfen und Schlafen. Welche Pflanzen eignen sich für die verschiedenen Teemischungen und wie werden sie verarbeitet?

29. September Datum

Mittwoch von 9.00 – 11.30 Uhr Tag/Zeit Vor dem Eingang des Restaurant Treffpunkt

Seegarten (Grün 80). Findet bei

jeder Witterung statt.

Sacha Biener, Leitung

staatl. dipl. Naturarzt

Fr. 26.-Kosten

Anmeldung bis 15. September

#### **Die Mistel**

In den Laboratorien der Hiscia wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt. Der Rundgang zeigt Ihnen die Geschichte der Pflanze und den Weg von der Mistel zum Iscador.

20. Oktober Datum

Mittwoch von 9.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 9.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Treffpunkt

Dorf / Tram 10 Richtung Dornach

Laboratorium Leitung Fr. 15.-Kosten

Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke

Anmeldung bis 6. Oktober

### **Hildegard Drogerie**

Beim Besuch der Hildegard Drogerie erfahren Sie Interessantes über gesunde Ernährung und Aufbaumittel gemäss der Lehre von Hildegard von Bingen. Gleichzeitig gewinnen Sie Einblick ins Berufsleben eines Drogisten.

Datum 4. November

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt Hildegard Drogerie,

Aeschenvorstadt 25, 4051 Basel

Leitung Hildegard Drogerie

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 13. Oktober

## **Ita Wegman Klinik**

Die Klinik in Arlesheim ist das erste anthroposophische Krankenhaus, das noch von Ita Wegman und Rudolf Steiner gegründet wurde. Die Führung gibt Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung.

16. November Datum

Dienstag von 14.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/

Tram 10 Leitung Ruth Slama Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 1. November

## **Ausflüge**

#### Das neue Europaparlament

#### in Strassburg

Das neue Europaparlament wird 1999 eröffnet. Am Morgen werden Ihnen das neue Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags führt Sie Herr Dr. Friedrich Meyer an die schönsten Plätze in der wunderschönen Altstadt von Strassburg.

14. Oktober Datum

Donnerstag, 08.30 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt

8.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Achermann-Bus

Leitung Dr. Fritz Meyer

Kosten Fr. 70.-, exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 22. September

## Kirche Meiringen und Meringues

Am Morgen werden Sie die alte Kirche von Meiringen besichtigen. Den Spuren von Sherlock Holmes folgend, gelangen Sie zur Meringues-Versandbäckerei. Dort erwartet Sie eine Führung mit anschliessendem Meringues-Z'Vieri im Tea-Room Lüthi.

Datum 29. Oktober

Leitung

Tag/Zeit Freitag, 08.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 7.50 Uhr Gartenstrasse,

> Achermann-Bus Gilbert Uebersax

Kosten 79.-, inkl. Eintritt und Kaffee

mit Meringues Anmeldung 13. Oktober

#### Kultur- und Kongresszentrum Luzern

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

Datum 12. November

Freitag, 13.30 - 15.00 Uhr Tag/Zeit 11.40 Uhr auf Perron nach Treffpunkt

Luzern, Abfahrt 11.53 Uhr. Bitte Billette selber lösen.

Kongresszentrum

Leitung Kosten Fr. 36.-, inkl. Apéro (ohne Alkohol)

Anmeldung bis 25. Oktober

#### Donaueschingen

Nach einer Fahrt durchs Wiesental zum Feldberg nach Donaueschingen, verbunden mit einem Besuch der Donauguelle, besichtigen Sie nach dem Mittagessen die Fürstliche Sammlung am Karlplatz. Dort sind Werke von Grünwald, H. Holbein dem Älteren und eine

Anzahl Bilder vom Meister aus Messkirch ausgestellt. Die Rückfahrt führt über den Titisee, das Höllental und Freiburg nach Basel.

Datum 25. November

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 - 18.00 Uhr Treffpunkt

8.20 Uhr Gartenstrasse/ Achermann-Bus

Gilbert Uebersax Leitung Kosten Fr. 78.-, inkl. Eintritt/

exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 8. November

## **Basler Studientage**

In Zusammenarbeit mit der Seniorenuniversität Basel führen wir im Winterhalbjahr 1999/2000 zwei Wochenendkurse durch, an denen Sie Lernen und Freizeit miteinander verbinden können.

#### Voranzeige **Geschichte und Kultur im Elsass**

7.-9. April 2000 auf dem Mont Saint Odile mit Gérard Leser, Historiker und Volkskundler. Nähere Details erfahren Sie in der nächsten Ausgabe unseres Akzents oder direkt bei der Seniorenuniversität Basel, Freie Strasse 39.

# Vorträge

## Einheimische Schmetterlinge

Vom Ei über die Raupe und Puppe zum ausgewachsenen Falter: Eine Diashow zeigt Ihnen diese faszinierenden Entwicklungsschritte.

Datum 3. November

Tag/Zeit Mittwoch von 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Peter Frei Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 17. November

#### Aus meinem Leben erzählt

Jugendjahre einer Schweizerin in Ägypten zur Zeit des Königs Farouk (1934 – 50). Als Ehefrau eines britischen Berufsoffiziers in Berlin und auf Jamaika. 1991 Besuch in der ägyptischen Heimat. Mit Dias führt Sie Frau Hardman durch ihr aufregendes Leben.

Datum 9. Dezember

Donnerstag von 14.30 – 16.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Esther Hardman Zimmerli Leitung

Fr. 15.-Kosten

Anmeldung bis 26. November

#### **Beschwerden im Alter?**

Mit zunehmendem Alter ist es nicht mehr selbstverständlich, gesund zu sein, Einschränkungen und Beschwerden machen sich manchmal bemerkbar. In seinem Vortrag erläutert Professor Kummer, Ordinarius für Innere Medizin der Universität Basel und ehemaliger Chefarzt am Kantonsspital Bruderholz, ob und wann ein Arzt aufgesucht werden muss, welche Beschwerden harmlos sind und hinter welchen eine ernsthafte Erkrankung stecken könnte.

Datum 16. Dezember

Tag/Zeit Donnerstag von 14.30 – 15.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Prof. Dr. Hans Kummer

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 29. November

## **Basler Studientage**

In Zusammenarbeit mit der Seniorenuniversität Basel führen wir im Winterhalbjahr 1999/2000 zwei Wochenendkurse durch, an denen Sie Lernen und Freizeit miteinander verbinden können.

## Voranzeige Geschichte und Kultur im Elsass

7.—9. April 2000 auf dem Mont Saint Odile mit Gérard Leser, Historiker und Volkskundler. Nähere Details erfahren Sie in der nächsten Ausgabe unseres Akzents oder direkt bei der Seniorenuniversität Basel, Freie Strasse 39.

# Und ausserdem...

## Träume besser verstehen

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

Schnuppern

Datum 14. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Annette Wildi Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 30. August

Kurs

Datum **12. Okt. – 30. Nov.** (8x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93, 4052 Basel

Leitung Annette Wildi Kosten Fr. 170.—

Anmeldung bis 27. September

#### Jassen

In 8 Doppellektionen werden Sie in die Geheimnisse des schweizerischen Nationalsports eingeführt.

Datum 1 Tag/Zeit M Treffpunkt K

**13. Okt. – 1. Dez.** (8x) Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr Kaserne, Klybeckstrasse 1b,

4057 Basel

Leitung A. Winzenried Kosten Fr. 105.— Anmeldung bis 29. September

## **Biografiearbeit**

Biografiearbeit ist eine Möglichkeit, sich und andere besser verstehen zu lernen. Sie setzen sich schreibend, malend und erzählend mit Ihrer eigenen Biografie auseinander.

Schnupperlektion

Datum 14. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Judith Handschin

Kosten Fr. 12.–

Anmeldung bis 29. September

Kurs

Datum
28. Okt. – 2. Dez. (6x)
Tag/Zeit
Donnerstag, 14.00 – 17.30 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Judith Handschin Kosten Fr. 195.— Anmeldung bis 14. Oktober

# Computer

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

Termine laufend auf Anfrage

Kursort Pro Senectute Kurszentrum 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.

## **Textverarbeitung**

#### Aufbaukurs

Anhand der Version Word 97 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Textdokumente. Ab-

satzeinzüge, 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.

#### **Arbeiten mit Datenbank und Text**

#### **Aufbaukurs**

Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse und erweitern Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung. Sie erfahren, 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 schreiben.

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.



## **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-Kenntnissen durchgeführt.

#### Semesterkurs

Gemeinsam mit anderen AnwenderInnen, die wie Sie schon längere Zeit mit dem Computer arbeiten, vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Sie erhalten Tipps und lernen, mit dem Betriebssystem Windows, diversen Anwendungsprogrammen und dem Internet effizient zu arbeiten. Sie erfahren, wie Bild- und Tonbearbeitung funktionieren und wie neue Programme oder Hardware installiert werden.

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse von Windows und Anwendungsprogrammen bzw. Besuch von mehreren Kursen.

Daten: 15. Oktober - 4. Februar

(9x; vierzehntägig)

Tag/Zeit Freitag, 8.00 - 9.50 Uhr Leitung Georg Borer

Kosten Fr. 220.-Anmeldung bis 30. September

#### **Basler Studientage**

In Zusammenarbeit mit der Seniorenuniversität Basel führen wir im Winterhalbjahr 1999/2000 zwei Wochenendkurse durch, an denen Sie Lernen und Freizeit miteinander verbinden können.

#### **EDV-Weekend in Tramelan**

Freitag, 19. November bis Datum Sonntag, 21. November

In Gruppen haben Sie die Möglichkeit, die Welt des Computers kennen zu lernen, resp. zu vertiefen. Sie können dabei zwischen den folgenden Varianten wählen:

#### Variante 1

Ein Einführungskurs für AnfängerInnen: Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen des PC und in den Umgang mit der Windows 95-Oberfläche. Sie erlernen die Bedienung von Maus und Tastatur sowie Grundlagen der Textverarbeitung wie etwa Texterfassung und Textkorrektur. Ebenfalls nehmen Sie Einblick in die Welt des Internet und erfahren, welche Möglichkeiten es Ihnen bietet.

#### Variante 2

Ein Aufbaukurs für fortgeschrittene AnfängerInnen: Sie erweitern Ihre Grundlagen bezüglich Windows 95 und erlernen den versierten Umgang mit Dateien. Ebenfalls erfahren Sie, wie einfache Programme installiert werden. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse der Textformatierung und lernen Serienbriefe zu erstellen. Welche Möglichkeiten Ihnen das Internet bietet und wie Sie gezielt nach Informationen suchen können, erfahren Sie ebenfalls in diesem Kurs.

Erholung und geselliges Beisammensein kommen dabei nicht zu kurz. So werden Sie Gelegenheit haben, das imposante Solarkraftwerk Mont Soleil, das Windkraftwerk Mont Crosin und das Longines Uhrenmuseum zu besuchen.

Freitag 19.11.99, ab Basel, Abfahrt Gartenstrasse, 13.00 Uhr

Sonntag, 21.11.99 in Basel, Rückkehr Gartenstrasse, ca. 18.00 Uhr

Kursleitung EDV-KursleiterInnen der

Pro Senectute BS

Begleitung Dr. med. Rudolf Schmidt Kosten Fr. 580.-

Anmeldung bis 11. Oktober

Im Preis inbegriffen sind die folgenden Leistungen:

■ Unterkunft (DZ) im \*\*\*Hotel «CIP» in Tramelan

- Begrüssungsapéro
- Vollpension
- Reise mit Achermann-Car
- 10 Lektionen EDV inkl. Kursunterlagen
- Miete der Kursräume in Tramelan
- Museumsführung

Im Preis nicht enthalten:

- obligatorische Reiseannullationsversicherung
- Zuschlag für Einzelzimmer: Fr. 40.—
- Führung und Besichtigung Wasser- und Solarkraftwerk: Fr. 10.-

Bitte verlangen Sie unser Detailprogramm

# **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, 08.30 Uhr Montag, 10.40 Uhr Montag, 14.00 Uhr Dienstag, 08.20 Uhr Dienstag, 17.30 Uhr Mittwoch, 08.15 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Mittwoch, 16.00 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr Donnerstag, 10.45 Uhr Donnerstag, 16.30 Uhr Donnerstag, 17.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

## **Leichtere Mittelstufe:**

Montag, 09.15 Uhr Montag, 09.35 Uhr Montag, 10.15 Uhr Montag, 14.00 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Donnerstag, 09.15 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

## Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr Montag, 15.00 Uhr Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Mittwoch, 09.15 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.15 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr

#### Französisch

## Neuer Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:

Datum

Kursbeginn am 15. Oktober (Langzeitkurs, 1 Lektion pro Woche)

Tag/Zeit Freitag von 14.00 – 14.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Gabrielle Kägi

Leitung Fr. 81.- für 10 Lektionen Kosten Anmeldung bis 24. September

## Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 09.45 Uhr

#### **Leichtere Mittelstufe:**

Montag, 09.00 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr

#### Mittelstufe:

Donnerstag, 08.30 Uhr

## Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 15.00 Uhr

#### **Italienisch**

## Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

## Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 10.20 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr

#### Leichtere Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

## Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr Mittwoch, 10.45 Uhr

#### Spanisch

## Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

## Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr

#### **Leichtere Mittelstufe:**

Freitag, 10.00 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 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

## Sprachkurse für Kleingruppen

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

### **English Conversation Club**

Informationen auf Anfrage.

#### Club de Conversation française

Informationen auf Anfrage.

## Latein für AnfängerInnen

In einer Kleingruppe von 4-6 Personen erhalten Sie eine erste Einführung in die lateinische Sprache und Kultur.

11. Oktober - 31. Januar Daten (15x, ohne 20.12. und 27.12.)

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

St. Alban-Vorstadt 93

Dr. Friedrich Meyer Leitung

Fr. 420.-Kosten

Anmeldung bis 21. September

## Latein für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir die kulturgeschichtlichen Kapitel aus «Germania» von Tacitus sowie andere Texte zum gleichen Thema lesen und besprechen.

Daten 15. Oktober - 4. Februar

(15x, ohne 24.12, und 31.12.) Freitag, 10.00 bis 11.15 Uhr

Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Dr. Friedrich Meyer

Leitung Fr. 235.-Kosten

Anmeldung bis 23. September

#### **English Refresher Course**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon einmal mit Englischlernen angefangen haben und nun einen Neustart wagen und ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Daten 12. Oktober - 1. Februar

(15x, ohne 21.12.99 und 28.12.) Dienstag, 10.45 – 12.00 Uhr

Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Ruth Keller Leitung Fr. 200.-Kosten

Anmeldung bis 22. September

für Personen, die bisher 1-2 Besonderes

Semester Englischunterricht besucht haben (nicht für komplette AnfängerInnen)

#### **Englisch Reisekofferkurs**

## für Anfängerinnen

Eine erste Einführung in die englische Sprache mit speziellem Blick auf Wortschatz, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten 14. Oktober - 9. März

(20x, ohne 23.12. und 30.12.) Donnerstag, 14.45 – 16.00 Uhr

Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Katrin Aegler Leitung Fr. 268.-Kosten

Anmeldung bis 23. September

## Russisch für AnfängerInnen

In einer Kleingruppe von 4 – 6 Personen erhalten Sie eine erste Einführung in die russische Sprache.

4. November - 24. Februar Daten

(15x, ohne 23.12. und 30.12.) Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr Tag/Zeit

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Inna Belotti-Moros Leitung

Fr. 420.-Kosten Anmeldung bis 19. Oktober

## Musik, Malen, Gestalten

## Langzeitkurse

Ort

#### **Malen und Mischtechnik**

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

#### Nassmalen

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

#### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Malen und Zeichnen

Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

## **Altflötenkurse**

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

## **Blockflötenspiel**

Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

#### Anmeldung

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

#### Kursdauer

1 Trimester: 13 Lektionen

#### **Kalligraphie**

Einführung in die schwungvolle Anglaise. Diese alte Schrift eignet sich gut zum Schreiben von Einladungen, Tischkärtli, Menü- und Glückwunschkarten.

### Für AnfängerInnen

Daten 14. Sept. - 19. Okt. (6x) Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Vreni Albert

Kosten Fr. 110.- (plus Fr. 20.- Material)

Anmeldung bis 30. August

#### Für Fortgeschrittene

Die schwungvolle Anglaise-Schrift wird in diesem Kurs weiter geübt und vertieft.

7. September - 26. Oktober Daten

(ohne 28.9. und 5.10.99) Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Claire Mäder Leitung

Fr. 110.- (plus Fr. 20.- Material) Kosten

Anmeldung bis 23. August

#### Neu: Malen und Zeichnen

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

15. Okt. - 17. Dez. (10x) Daten Freitag von 9.30 – 11.30 Uhr Tag/Zeit Ort

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Suzanne Senn Kosten Fr. 185.-, exkl. Material

Anmeldung bis 22. September

## Altblockflötenkurs für Anfängerinnen

Möchten Sie in einer Gruppe das Altblockflötenspiel von Grund auf lernen? Schon bald werden Sie einfache Stücke mehrstimmig spielen können.

13. Oktober - 1. März (20x) Daten Mittwoch von 8.30 - 9.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Elisabeth Buess

Leitung Fr. 160.-Kosten

Besonderes Eine Altblockflöte mitzubringen

ist erwünscht, aber nicht

Bedingung.

Anmeldung bis 29. September

### Glück- und Weihnachtskarten

Viele Tipps und Ideen werden Sie erfahren, um Ihre ganz persönlichen Kunstkarten gestalten zu können. Ob Sie mit Fotos, Papier- und Stoffresten, Federchen, Pailletten, Glasperlen etc. arbeiten wollen, alles ist möglich. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Datum 6. und 13. Dezember

Tag/Zeit Montag von 14.00 - 17.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Monique Studer Leitung

Fr. 55.- (plus Fr. 18.- Material) Kosten

Materialkosten direkt im Kurs

bezahlen.

Anmeldung bis 24. November

## Sport und Wellness

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## **Gym60-Turnen**

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

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

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement** Fr. 90.-

#### Gotthelfschulhaus

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

## Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34 Mittwoch, 14.30 Uhr

## **Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstr. 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

#### **Turnhalle Pro Senectute**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr Montag 16.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana Dienstag, 08.30, 09.30 und 15.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 und

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

### 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. 90.-



### 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 (seulement des femmes)

Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

#### Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

## **Gundeldingerhof Alterssiedlung**

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

## St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

### **Oekolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

#### **Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen),

10.00 Uhr (nur Männer)

#### **Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46

Mittwoch, 14.30 Uhr

## Radsporthalle

Luzernerringbrücke

Dienstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 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 (wegen Umbau bis ca.

Ende Jahr im St. Johannes Gemeindehaus,

Am Krayenrain 7)

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

### **Glaibasel Altersheim**

Sperrstrasse 100

Donnerstag, 14.00 Uhr

### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

#### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71 Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag, 14.45 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

## St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

#### **Turnhalle Pro Senectute**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 und 14.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

#### Riehen

#### **Andreashaus**

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer)

### Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr

## St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Kornfeldkirche Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

## **Rhythmische Gymnastik**

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

Daten

11. Okt. - 13. Dez. (10x)

Tag/Zeit Ort

Montag, 08.45 - 09.45 Uhr Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler

Fr. 90.-Kosten

Besonderes Besuchen Sie unverbindlich die Schnupperlektion am 20.9. von

8.30 - 9.30 Uhr

Anmeldung bis 27. September

#### **Fitgymnastik**

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

**12. Okt. – 14. Dez.** (10x) Daten Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Ort Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Fr. 90.-Kosten

Besonderes Turnschuhe und lockere

Bekleidung

Schnuppern Sie unverbindlich

am 21.9.

Anmeldung bis 28. September

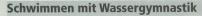
## Jazz-Gymnastik

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

Daten **12. Okt. – 14. Dez.** (10x) Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Gymnastikraum der Eglise Ort française, Holbeinplatz 7 Franziska Thomke Leitung

Fr. 90.-Kosten

Anmeldung bis 28. September



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. 130.-, inkl. **Eintritt**

### Grossbasel

## **Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

09.30 Uhr, 10.15 Uhr Montag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr Dienstag

#### 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

## **Fit im Wasser**

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit-im-Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergym-



nastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).

Eintritt jederzeit möglich.

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

#### Halbiahres-Abonnement: Fr. 130.-, inkl. Eintritt

### **Kleinbasel**

## Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr

(\*Wassertiefe 2 m)

#### **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. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen jeden Alters.

Daten Tag/Zeit Ort Leitung

12. Okt. - 14. Dez. (10x)

Dienstag, 13.30 - 14.20 Uhr Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89 Ursula Zoller

Kosten

Fr. 130.- (exkl. Hallenbadeintritt; Einzeleintritt: Fr 7.-, 12er-Abo:

Fr. 70.-)

Anmeldung bis 28. September

## Tanzen – die schönste Art fit zu bleiben

Die Pro Senectute der Kantone Basel-Stadt und Baselland fordern zum Tanz auf unter dem Motto: Alle Generationen - eine Gesellschaft. Deshalb sind Interessierte aller Generationen herzlich eingeladen, zwischen 15 und 16 Uhr aktiv mitzutanzen.

Datum Samstag, 23. Oktober 1999 Zeit 14.00 - 20.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr **Jekami** Kultur- und Sportzentrum Ort Münchenstein KUSPO, Tram Nr.

10 Haltestelle Hofmatt, dann 5 Minuten Beschilderung folgen Turnschuhe oder Gymnastik-

schläppli, die Halle darf nicht mit Schuhen - auch Tanzschuhen - mit Absätzen be-

treten werden.

Für Interessierte gratis Kosten Für Gruppenmitglieder 15 Fran-

ken inklusive Nachtessen

Anmeldung Für Interessierte nicht nötig Für Gruppen durch die Leiterin

Auskunft Susanne Bolliger-Heuss

(Tel. 421 84 37)

## **Volkstanz**

Mitbringen

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

**Halbjahres-Abonnement** 

Fr. 90.-

#### Grossbasel

#### **Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143 Freitag, 15.00 Uhr

Schnuppertag, 27. August, 24. September,

12. November, 21. Januar

**Stephanus Kirchgemeindehaus** 

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr

Schnuppertag, 29. Oktober, 31. März

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

Schnuppertage, 5. November, 3. Dezember,

7. Januar

#### **Kleinbasel**

#### **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

Schnuppertage, 5. und 12. November

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

Schnuppertage, 19. November, 26. November

#### Gesellschaftstanz

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

Anfängerinnen

Daten **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,

Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm Kosten Fr. 85.—

Anmeldung bis 29. September

#### Mittelstufe

Daten
Tag/Zeit
Ort
Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer Kosten Fr. 85.– Anmeldung bis 29. September **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 (ab Okt. Fr. 90.–) 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)

(sportliches Gehen in Brüglingen 09.00 – 10.00 Uhr/

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr/
Exercise-Walking
(sportliches Gehen)

in Brüglingen

Teffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglinger-

> strasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr/

Vita-Parcours Allschwilerwald

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Rich-

tung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

## Tischtennis

#### Lukas-Saal der Schmiedezunft

Rümelinsplatz 4

Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr St. Matthäus Gemeindehaus

St. Matthaus Gemeinden Klybeckstrasse 95

Donnerstag, 09.00 Uhr Anmeldung unter Tel. 481 16 41

#### **Minitennis**

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

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

Ort St. Jakobshalle Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 170. – pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur

Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

#### **Tennis**

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

Daten
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

Leitung Evelyne de Roche

Kosten Fr. 248. – bei 4 TeilnehmerInnen

Fr. 335.– bei 3 TeilnehmerInnen Besonderes Tennisrackets können gratis zur

Verfügung gestellt werden.

Gespielt wird auf Sandplätzen.

Anmeldung bis 29. September

## Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf vergnügliche Art, basierend auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung. Diverse Anregungen, Tipps und Memoriertechniken erleichtern Ihnen das Umsetzen in Ihrem Alltag.

#### Grundkurs

Daten **14. Okt. – 9. Dez.** (8x)

(ohne 21.11.)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 17.00 Uhr

## Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Daten **11. Okt. – 6. Dez.** (8x)

(ohne 15.11.) Tag/Zeit Montag, 15.30 – 17.00 Uhr

oder

Daten 13. Okt. – 1. Dez. (8x)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Theres Weigel-Gysel Kosten Fr. 138.—

Anmeldung bis 27. September

#### **Ganzheitliches Sehtraining**

Mit Hilfe von gezielten Sehspielen, Entspannungs- und Bewegungsübungen fördern Sie die Sehkraft, entdecken neue Sichtweisen und lernen «augenfreundliches» Verhalten im Alltag. Daten 11. Okt. - 8. Nov. (5x) Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.15 Uhr Horst, Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7 Anna Hirt, Sehlehrerin Leitung

Fr. 58.-Kosten

Besonderes geeignet für Normal-

und Fehlsichtige.

Anmeldung bis 27. September

## Selbstverteidigung

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

#### Grundkurs

Daten **12. Okt. – 30. Nov.** (8x) Dienstag, 9.45 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Horst, Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7 Mädi Hauert Leitung Fr. 130.-Kosten

Anmeldung bis 28. September

#### **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 willkommen

**12. Okt. – 14. Dez.** (10x) Daten Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

#### **Fortsetzungskurse**

**14. Okt. – 16. Dez.** (10x) Daten Tag/Zeit Donnerstag, 9.00 - 10.00 Uhr oder Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung,

Blotzheimerstrasse 28 Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

Fr. 150.-Kosten Anmeldung bis 29. September

#### 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

13. Okt. - 15. Dez. (10x) Daten Tag/Zeit Mittwoch, 9.45 – 10.45 Uhr

## **Fortgeschrittene**

Daten **13. Okt. – 15. Dez.** (10x) Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr Ort Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 Meister Xinhua Zhu

Leitung Fr. 140.-Kosten

Anmeldung bis 29. September

## Qi-Gong

Qi-Gong harmonisiert den Energiefluss im Körper und führt zu seelischem und körperlichem Gleichgewicht. Die Übungen verbinden Bewegung, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration.

13. Okt. - 15. Dez. (10x) Datum: Mittwoch, 8.30 - 9.30 Uhr Tag/Zeit Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung

Fr. 140.-Kosten

Anmeldung bis 29. September

#### **Feldenkrais**

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

13. Okt. - 1. Dez. (8x) Daten Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Horst, Waisenhaus, Ort Theodorskirchplatz 7

Monika Ulrich, Feldenkrais-Leitung

Lehrerin, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 95.-

Anmeldung bis 28. September

## **Body and Mind**

Wellness vereint Wohlgefühl und Fitness. In diesem Kurs bringen Sie Ihren Körper und Geist durch ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Training in Schwung.

14. Okt. - 25. Nov. (7x) Daten Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Leitung Silvia Kessler, Wellness-Trainerin Kosten Fr. 65.-

Anmeldung bis 30. September

## 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.

#### Grundkurs

Daten 15. Okt. - 10. Dez. (9x) Tag/Zeit Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr

## **Fortsetzungskurs**

15. Okt. - 10. Dez. (9x) Daten

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung Physiotherapeutin Fr. 82.-Kosten

#### Beckenbodenkurs für Frauen

Anmeldung bis 30. September

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

#### Grundkurs

29. Okt. - 26. Nov. (5x) Daten Tag/Zeit Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr

#### **Aufbaukurs**

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten 29. Okt. - 26. Nov. (5x) Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7 Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Grundkurs: Fr. 73.-Kosten (inkl. Kursmaterial) Aufbaukurs: Fr. 45.-

Anmeldung bis 15. Oktober

## Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich

Auskunft Godi Egloff, Tel. 461 12 73

Tourenleiter Hugo Düblin, Tel. 311 14 04

Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53 Hans Soder, Tel. 601 07 77 Georg Uecker, Tel. 381 03 92 Rosmarie Wyttenbach, Tel. 311 23 20

#### Immer mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz und für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Geld in fremder Währung.

## Ausrüstung des Velos

Licht und Rückstrahler nach vorne und hinten, intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

## Teilnehmerbeiträge

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

Stufe 1 Mehrheitlich flaches Gelände,

nur sanfte Steigungen

Stufe 2 Mehrere kurze mittlere

Steigungen oder längere leichte

Steigungen

Stufe 3 Mehrere starke Steigungen oder

längere mittlere Steigungen

Montag, 23. August, 09.00 Uhr (ganztags), ca. 60 km Stufe 1-2-3

> St. Jakob (Gartenbad) – Muttenz – Pratteln – Liestal – **Büren** (**Znüni**) – Seewen – **Bretzwil** (**Rest. Sonne**) – Nunningen – Grellingen – Aesch – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 2. September

13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1-2-3

Hegenheimerstrasse (Alter Zoll) – Hegenheim – Hagenthal – Bettlach – **Cäsarhof (Zvieri)** – Folgensburg – Haesingen – Hegenheim – Allschwil (Zoll)

Tourenleiter: Georg Uecker

Dienstag, 7. Sept. oder Do., 9. Sept. Tagestour, ca. 68 km Stufe 1

Gemüsetour Bielersee

Hin- und Rückfahrt mit der Bahn

nach Biel

Auskunft: Hugo Düblin (Tel. 311 14 04)

Montag, 13. September, 09.00 Uhr (ganztags), ca. 65 km Stufe 1-2-3

Lange Erlen (Resslirytti) — Friedlingen — Märkt — **Efringen** (**Znüni**) — Egfringen — Feuerbach — Liel — **Schliengen** (**Rest. Holzschopf**) — Bellingen — Istein — Efringen — Haltingen — Weil — Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttenbach

Donnerstag, 23. September, 08.30 Uhr (ganztags), ca. 70 km Stufe 1-2-3

Dorenbachcenter Binningen – Oberwil – Therwil – Leymen – **Wollschwiller (Znüni)** – Hippoltskirch – Blochmont – **Kiffis** (**Mitagessen**) – Rückfahrtsroute nach Absprache

Tourenleiter: Georg Uecker

Montag, 4. Oktober 13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2

> Lange Erlen (Resslirytti) – Friedlingen – Märkt – Eimeldingen – Egringen – **Schallbach (Zvieri)** – Rümmingen – Binzen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttenbach

Donnerstag, 14. Oktober, 09.00 Uhr (ganztags), ca. 65 km Stufe 1-2-3

St. Jakob (Gartenbad) – Muttenz – Pratteln – Liestal – **Sissach (Znüni)** – Diegten – **Bennwil (Rest. Ochsen)** – Hölstein – Liestal – Augst – Pratteln – St. Jakob

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 25. Oktober 13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2

St. Jakob (Gartenbad) – Münchenstein – Reinach – Ettingen – Witterswil – Benken – **Oberwil (Zvieri)** – Bottmingen – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttenbach

**Gemütliches Velofahren** 

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

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

Organisation Arlette Winzenried,

Tel. 331 86 27

Tourenleiter Werner Vogel, Tel. 702 23 03

Hugo Düblin, Tel. 311 14 04 Hans Soder, Tel. 601 07 77 Georg Uecker, Tel. 381 03 92

Mittwoch, 18. August

13.30 Uhr St. Jakob Gartenbad – Muttenz –

Pratteln – Frenkendorf –

St. Jakob, ca. 23 km

Leitung: Hans Soder

Mittwoch, 1. Sept.

13.30 Uhr Dorenbachcenter Binningen -

Oberwil – Therwil – **Flüh** – Witterswil – Ettingen – Bin-

ningen, ca. 26 km

Leitung: Hans Düblin

Mittwoch, 15. Sept.

13.30 Uhr Schorenmatten - Friedlingen -

Märkt – Binzen – **Haltingen** – Weil – Lange Erlen, ca. 23 km

Leitung: Werner Vogel

Mittwoch, 29. Sept.

**13.30 Uhr** St. Jakob Gartenbad – der Birs

entlang nach Dornach – **Grellingen** – Aesch – Münchenstein –

St. Jakob, ca. 23 km

Leitung: Georg Uecker.

In den Ortschaften, welche fett gedruckt sind, wird jeweils ein Restaurant aufgesucht!

## **Ferienwoche Langlauf**

Auch im kommenden Winter bieten wir wieder unsere beliebte Langlaufwoche in Seefeld an. Unsere Skiwanderungen sind so ausgewählt, dass sie sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermassen gut eignen.

Datum 8. – 15. Januar 2000

Ort Seefeld/Tirol

Leitung LeiterInnen der

Pro Senectute Basel-Stadt

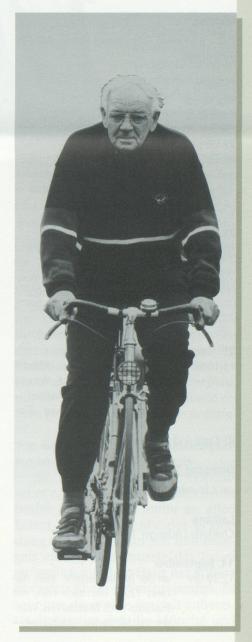
Kosten Fr. 820.– bis Fr. 880.–,

je nach Teilnehmerzahl

Besonderes Für nähere Angaben verlangen

Sie bitte unser Detailprogramm

Anmeldung bis 29. Oktober



## 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

## **Teilnehmerbeiträge**

Einzelbeitrag Semesterbeitrag Fr. 5.-Fr. 90.-

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

#### Montag

21/2 - 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

#### Leitung

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

## 27. September

09.35 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick, mit Postauto nach Bözen. Wanderung: Bözen -Eichhof - Wolftel - Frick.

#### 25. Oktober

10.40 Uhr

Aeschenplatz Tram 10, Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach Hochwald. Wanderung: Hochwald - Bürenfluh -Wacht - Gempen (Einkehr) -Arlesheim.

#### 29. November

11.10 Uhr

Aeschenplatz 70er-Bus, Abfahrt 11.18 Uhr nach Augst. Wanderung: Kraftwerk - Markhof -Volkertsberg - Rührberg (Einkehr) - St. Chrischona.

ID-Karte und evtl. DM mitnehmen.

## Dienstag 1

ca. 2 Stunden

#### Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

#### 14. September

12.30 Uhr

an der Tramhaltestelle Flüh, Abfahrt 12.45 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach Metzerlen. Wanderung: Metzerlen - Mariastein -

Flüh – Bättwil mit Besichtigung des Kräutergartens.

#### 12. Oktober

12.15 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.30 Uhr nach Sissach. Wanderung: auf den Leuenberg bei Hölstein.

#### 2. November

12.45 Uhr

am Theaterplatz, Abfahrt 13.01 Uhr mit dem 6er-Tram Richtung Riehen. Wanderung: Bettingen evtl. Chrischona - Riehen.

### Dienstag 2

3 – 4 Stunden

Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

#### Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

## 21. September

10.30 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.38 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach Liesberg Dorf. Wanderung: Huggerwald, Röschenzer Allmend und um den Bueberg nach Laufen.

#### 26. Oktober

09.40 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 9.53 Uhr nach Liestal und Waldenburg, mit Postauto nach Langenbruck. Wanderung: Langenbruck, Bärenwil, Schlosshöchi, Egg, Tiefmatt, Alp (Einkehr), Oberbuchsiten.

#### 23. November

11.40 Uhr Aeschenplatz Reigoldswiler Bus, Abfahrt 11.48 Uhr nach Augst und Giebenach. Wanderung: Giebenach, Ramschberg, Rankhof, Arisdorf (Einkehr), Sennweid, Dorn, Magden.

#### Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

### Leitung

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

#### 8. September

11.15 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach Rünenberg. Wanderung: nach Thürnen, evtl. Sissach, ca. 21/2 Std., viel Wald.

## 13. Oktober

10.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Sissach, mit Postauto nach Oberdiegten. Wanderung: Dietisberg - Buckten, ca. 21/2 bis 3 Std.

#### 10. November

10.20 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.35 Uhr nach Stein, mit Postauto nach Kaisten. Wanderung Kaisten – Oeschgen – Frick, ca. 21/2 Std., über viel offenes Feld.

#### Mittwoch 2

21/2 - 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

#### Leitung

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

## 25. August

10.10 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen. Wanderung: Challpass - Burg. Ca. 3 Std.

#### 29. September

10.20 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.35 Uhr nach Stein-Säckingen, mit Postauto nach Sisseln. Wanderung: von Sisseln dem Rhein entlang nach Rheinsulz. Ca. 3 Std., wenig Steigungen.

## 27. Oktober

11.15 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.30 Uhr nach Lausen. Wanderung: von Lausen durchs Ergolztal nach Rothenfluh. Ca. 3 Std., wenig Steigungen.

#### 24. November

11.25 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38 Uhr nach Grellingen, mit Postauto nach Himmelried. Wanderung: Himmelried - Duggingen -Aesch. Ca. 3 Std., Steigungen ca. 150 m.

## **Freitag**

ca. 2 Stunden

#### Leitung

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

## 24. September

10.20 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach - Sommerau. Wanderung: nach Rünenberg -Ruine Scheideck - Gelterkinden, ca. 21/4 Std.

## 22. Oktober

10.35 Uhr

Aeschenplatz Tram Nr. 10 Richtung Dornach. Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach Gempen. Wanderung: über Sichtern nach Liestal, ca. 2 Std.

#### 19. November

10.25 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.35 Uhr nach Rheinfelden. Wanderung: dem Rhein entlang nach Riburg – Möhlin, ca. 21/4 Std.