Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1999)

Heft: 4

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: 20.11.2025

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



Nr. 4 / 1999

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

In eigener Sache INHALT REGIONALTEIL

Die GGG und Pro Senectute

Als 1917 fünf Pfarrherren in Winterthur «zur Unterstützung notleidender Greise» die Stiftung für das Alter gründeten, geschah das unter dem Patronat der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft. Die Verbundenheit mit der SGG ist geblieben. Als nationales Hilfswerk ist Pro Senectute nach wie vor Mitglied des Dachverbandes, dem auch die Basler GGG angeschlossen ist.

Nun hat Pro Senectute. anders als die zentraler orientierten Pro Infirmis und Pro Juventute, eine ausgeprägte föderalistische Struktur. Das gilt auch für Pro Senectute Basel-Stadt, die seit 1918 Teil des Sozialen Basels ist. Kein Wunder, dass sich im zu Ende gehenden Jahrhundert die Wege unserer Stiftung mit denjenigen der



GGG oft gekreuzt haben. Von Seiten der GGG durften wir immer wieder Unterstützung erfahren. So wurde uns beim Aufbau des Mahlzeitendienstes geholfen. Beiträge erhielten wir zu Gunsten unseres Reinigungsdienstes und des Seniorentreffs Kaserne. Unserer Tischtennisgruppe bezahlt die GGG die Lokalmiete im Lukassaal am Rümelinsplatz. In diesem Jahr bekamen wir eine grosszügige Spende für die Anschaffung von Gymnastikgeräten und -material für unsere neue Turnhalle im Waisenhaus. Dies, nebenbei bemerkt, hat beinahe eine nostalgische Dimension. Den aufmerksamen Leserinnen und Lesern dieser AKZENT-Nummer wird nicht entgangen sein, dass die GGG ihr Engagement für «die körperliche Ertüchtigung» zu Beginn dieses Jahrhunderts weitgehend einstellte, als der Sport in der Gesellschaft einen anerkannten Stellenwert erhielt und der Staat den Turnunterricht für Buben und Mädchen übernahm. Ob wohl mit dem Beitrag für den Alterssport eine GGG-Tradition wieder aufgenommen wird?

Die GGG engagiert sich auch in der Altersarbeit, wobei ihr Schwerpunkt eher im stationären Bereich liegt. Sie betreibt das Tagesheim Egliseeholz und ihr gehört der Bläsistift mit seinen Alterswohnungen. Die Betreuung dieser Alterssiedlung hat, im Auftrag der GGG, vor kurzem Pro Senectute Basel-Stadt übernommen. Partnerschaftliche Zusammenarbeit zu Gunsten älterer Menschen hat es zwischen den beiden Institutionen immer gegeben und das wird auch in Zukunft der Fall sein.

IN EIGENER SACHE	R1
HERAUSGEPICKT	R3
TREFFPUNKTE	R4
FREIZEIT	R4

KURSANGEBOTE

FÜHRUNGEN	R!
Kultur	R!
Betriebe	R
Natur	R
AUSFLÜGE	R

VORTRÄGE	R8
Vultur	DO

Kultur	R8
Gesundheit	R9
HIND AHCCEPDEM	PO

	STREET,
COMPUTER	R9

PRACHEN	ı	R10

MUSIK,	MALEN	i, GESTALTEI	N R11

SPORT	I UND V	VELLNE	55	R11
	0 55	-		-

0,11100	,	- dillion	
C	421.		042

O j minio tin		
Schwimmen	mit Wassergymnastik,	

och villing in the vidood Symmath	10,
Aquafit, Tanzen,	
Laufspass mit dem Laufpass	R13

Tischtennis, Minitennis, Tennis,	
Selbstverteidigung, Atemkurs,	
Tai-Ii, Oi-Gong,	R14

Body and Mind, Rückentraining,
Beckenbodenkurs, Ferienwoche
Langlauf, Wintersportferien

WANDERN **R15**

R15

Werner Ryser

BKB-Forum: Wertpapiersparen mit Anlagefonds



Die Zinssätze für Spar- und Seniorenkonti sind derzeit sehr niedrig. Welche anderen Möglichkeiten bieten sich, um eine bessere Rendite zu erreichen?

Eine echte Alternative bietet sicherlich eine Anlage in Fonds. Mit wenig Geld in einem Anlagefonds können alle an den Renditechancen eines grösseren Vermögens teilhaben. Den Anlagefonds liegt die Idee zugrunde, gemeinschaftlich Kapital aufzubringen und dies gewinnbringend anzulegen.

Wie funktioniert eigentlich ein Anlagefonds?

Das von verschiedenen Anlegern eingebrachte Fondsvermögen wird von und - je nach Zielsetzung des Anlagefonds - in Obligationen, Aktien, Immobilien usw. angelegt. Damit kommen Sie zu einer professionellen und leistungsstarken Vermögensverwaltung, und dies zu sehr geringen Kosten. Mit einem Anlagefonds bekommen Sie hohe Qualität, denn heute bieten fast alle Schweizer Banken Anlagefonds an und setzen sich damit einem harten Wettbewerb aus.

Wie steht es nun aber mit dem Risiko? Geldanlagen sind grundsätzlich nicht frei von Risiken, sie unterliegen den Gesetzmässigkeiten des Marktes. Wer mehr Ertrag anstrebt, muss mehr Risiken in Kauf nehmen. Dabei ist jedoch auf die Tatsache hinzuweisen, dass die Fondsindustrie viele Produkte entwickelt hat, die sich besonders für Anleger eignen, die grossen Wert auf Sicherheit und regelmässige Erträge legen und die Kursschwankungen so gering wie möglich halten möchten.

Natürlich gibt es ebenfalls Anlagen für Anleger, die bewusst ein höheres Risiko akzeptieren und einen mehr

ausgewiesenen Fachleuten verwaltet oder weniger grossen Aktien- oder Fremdwährungsanteil zulassen.

> Die geschilderten Vorteile von Anlagefonds sind bestechend, aber für einen privaten Anleger ist es angesichts des grossen Angebotes fast unmöglich, diejenigen Fonds zu wählen, die der persönlichen Situation am besten zugeschnitten sind.

> Um den richtigen Anlagefonds zu wählen, der Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten am besten entspricht, können Sie jederzeit die Mitarbeiter des Beraterteams 60+ in Anspruch nehmen. Rufen Sie einfach Pro Senectute Basel-Stadt unter Tel. 206 44 44 an. um Ihnen einen Berater zu vermitteln.

> > Urs Zellmeyer Mitglied des Beraterteams Pro Senectute Basel-Stadt/ Basler Kantonalbank

Selbständig Haushalten und Wohnen im Alter

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen - wer wünscht sich das nicht? Doch mit zunehmendem Alter stellen Einschränkungen in Bewegung und Reaktionsvermögen besondere Anforderungen an Sicherheit im Haushalt: Unfallbzw. konkret «Um-Fall-Verhütung» sind hier gefragt.

Umfassende Beratung durch einen Spezialisten bietet hier die Möglichkeit, Schwachstellen und mögliche Unfallquellen aufzuspüren und durch Ausstattung der Wohnung mit entsprechenden Hilfsmitteln Unfällen vorzubeugen. Beispielsweise stellen Treppen für ältere Menschen oft ein grosses Sicherheitsrisiko dar. Die Installation eines Treppenliftes macht das sichere Überwinden der Stufen wieder möglich. Oder man denke an Rutschgefahr auf glatten Bodenbelägen oder im Bad - hier lässt sich mit geringem Aufwand ohne bauliche Veränderungen mit rasch Abhilfe schaffen. Nicht zu vergessen ist das Anbringen von speziellen Sicherheits-Haltegriffen am richtigen Ort in Bad und WC.

Solche Abklärungsgespräche bei Ihnen zu Hause macht die Firma Rehabilitations-Systeme AG in Allschwil. Die Erstberatung ist gratis und unverbindlich. Das 1926 gegründete Familienunternehmen hat sich auf Hilfsmittel für Menschen mit eingeschränkter körperlicher Bewegungsfreiheit spezialisiert. Neben den oben erwähnten Produkten für mehr Sicherheit im Haushalt steht eine breite Produktepalette an technischen Bewegungshilfen zur Auswahl, beispielsweise auch Gehhilfen aller Art.

Zur Vereinbarung eines unverbindlichen Abklärungsgespräches können Sie sich direkt an Frau Hügin von der Firma Rehabilitations-

einem rutschsicheren Spezialbelag Systeme AG, Binningerstrasse 110d, 4123 Allschwil, Tel. 061/487 94 42, Fax 061/487 94 09 wenden. Ihr Anruf genügt. Oder fragen Sie Ihre Sozialarbeiterin bei Pro Senectute Basel-Stadt. Sie wird dafür sorgen, dass die Kundenberatung der Firma Rehabilitations-Systeme AG sich mit Ihnen in Verbindung setzt.



Herausgepickt

Wir putzen - Sie geniessen

Denken Sie nicht auch manchmal daran, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungsequipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, sie putzen auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen ist für uns selbstverständlich. Ebenso selbstverständlich ist es, dass wir die Geräte - vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer - und die gesamten Reinigungsmittel und Putzlappen mitbringen. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern.

Übrigens: Wir machen nicht nur Grossreinigungen. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Putzarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Wohnungsräumungen, bringen Ihren Garten in Schuss, weisseln die Küche und führen kleinere Reparaturen aus.



Rufen Sie uns an: Telefon 206 44 44 Montag - Freitag 08.00 - 12.00 und 14.30 - 16.30 Uhr Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!

Geschenkgutscheine

Warum nicht einem Menschen. der einem lieb ist, mit einem Geschenkgutschein 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

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 14.00 - 16.00 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 oder Margrit Brunner verlangen.

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.

Tag/Zeit Ort

Montag, 09.15 - 11.00 Uhr

Im Rankhof 10 Leitung Werner Müller Kosten

Fr. 110.- pro Trimester

Gitarrenspiel

Tag/Zeit Ort

Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Im Rankhof 10, Saal

Leitung Werner Müller Kosten

Fr. 110.- pro Trimester

7 206 44 44

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte

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

Tag/Zeit

Mittwoch, 08.30 - 11.30 Uhr

Ort Rankhof 8

Helen Wehrli, Tel. 312 10 73 Leitung

Kurzentrum Rheinfelden

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 Treffpunkt jeweils am Dienstag

Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage Kosten Fr. 11.50 Eintritt pro Mal: Fr. 10.50 Carfahrt

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

Neu

Unsere

Sonnen-T-Shirts

für Fr. 25.-

Zu beziehen am:

- Schalter Luftgässlein 3
- Schalter Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

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

Montag - Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt.

Führungen

Kultur

Entdeckungen im alten Basel

Plätze - Strassen - Gassen - Kirchen - Häuser-Höfe - Menschen: Kunst und Geschichten. Sie werden jeweils zu einem «Bijou» aus der Geschichte unserer Stadt geführt.

Diese Zyklen von jeweils zwei Morgen sind voller Überraschungen!

- A) Montag, 10. und 24. Januar Anmeldung bis 20. Dezember
- B) Montag, 17. und 31. Januar Anmeldung: bis 3. Januar
- C) Montag, 7. und 21. Februar Anmeldung bis 24. Januar
- D) Montag, 14. und 28. Februar Anmeldung bis 14. Februar
- Montag, 20. März und 3. April Anmeldung bis 1. März

Tag/Zeit Treffpunkt Leitung

Montag, 09.30 - 11.00 Uhr jeweils beim Rathaus Dr. Markus Fürstenberger

Kosten

Fr. 28. – (pro Zyklus von 2 Morgen) Besonderes: Sitzgelegenheiten zwischendurch

vorhanden.

Allgemeine Bibliotheken der GGG

Die Allgemeinen Bibliotheken bestehen aus einer Hauptstelle, sieben Zweigstellen und einem Lesesaal. Zuerst erfahren Sie etwas über die Geschichte der Bibliotheken. Ein Rundgang durch die Bibliothek und eine Einführung in die Nutzung der verschiedenen Medien zeigt Ihnen, welche Titel vorhanden sind, wie Sie ein bestimmtes Buch suchen und den Computer benutzen können.

Datum Tag/Zeit Treffpunkt

Leitung

13. Januar

Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr 9.55 Uhr Rümelinsplatz 6, in der

Passage zum Schmiedenhof Laura Leuenberger

Fr. 15.-Anmeldung bis 16. Dezember

Die römische Kunst

Die römische Kunst ist immer wieder und ganz zu Unrecht als reine Nachahmerin der Kunst der alten Griechen abgeurteilt worden. Entdecken Sie die Römer und sehen Sie, dass sie sehr wohl einen eigenen Beitrag zur allgemeinen Kunstentwicklung geleistet haben.

Daten Tag/Zeit Ort

18. Jan. – 8. Februar (4x) Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Antikenmuseum und

Skulpturhalle

18. Jan. Eingang Antikenmuseum Treffpunkt Gilbert Uebersax Leitung

Fr. 45.- (exkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 5. Januar

Dom Arlesheim

Der Dom von Arlesheim ist der erste grosse barocke Kirchenbau der Nordwest-Schweiz. 1681 errichtet, wurde er siebzig Jahre später im damals herrschenden Rokokostil umgebaut.

Datum Tag/Zeit

20. Januar

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Treffpunkt Eingang beim Dom Helen Liebendörfer Leitung

Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 5. Januar

Gefängnis Schällemätteli

Mitten in der Stadt liegt das 1864 erbaute Gefängnis Schällemätteli. Anhand eines Referates wird Ihnen die Geschichte des Schällemättelis und der Alltag im Gefängnis vorgestellt. Anschliessend werden Sie durch das Gebäude und den Hof geführt.

Datum

20. Januar

Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr Tag/Zeit Spitalstr. 41, beim Haupteingang Treffpunkt René Novet

Leitung Kosten

Fr. 15.-

Besonderes Gut zu Fuss, Treppen laufen!

Anmeldung bis 3. Januar

Der Zunftsaal Schmiedenhof

Eines der Zunfthäuser in Basel ist dasjenige der Schmiedenzunft am Rümlinsplatz. Der spätmittelalterliche Bau mit seinen Malereien von Hans Sandreuter gehört heute der GGG. Der Zentralsekretär der GGG zeigt Ihnen das Haus und erzählt seine Geschichte.

Datum Tag/Zeit

Leitung

21. Januar

Treffpunkt

Freitag von 10.00 - 11.00 Uhr Rümelinsplatz 4,

vor dem Zunfthaus

Niklaus Merz, Zentralsekretär GGG

Fr. 15.-Kosten

Anmeldung bis 7. Januar

Juwelier Kurz

Datum

Datum

Nach einem Einführungsreferat zum Thema «Perlen und Edelsteine» können Sie das Atelier besuchen. Sie sehen Goldschmiedearbeiten, Reparaturen, Perlenaufreihen, die Prüfung der Edelsteine und erfahren Interessantes über das Berufsbild des Goldschmiedes. Anschliessend sind Sie zu einem Apéro eingeladen.

25. Januar

Dienstag, 17.00 - ca. 19.00 Uhr Tag/Zeit 17.00 Uhr im Ladengeschäft, Treffpunkt

Freie Strasse 39

Herbert Pamatter, Leitung Geschäftsführer

Fr. 15.- (inkl. Apéro) Kosten Anmeldung bis 11. Januar

Café und Kellertheater Zum Isaak

Führung durchs Kaffi Isaak. Dabei erzählt Ernst Stocker manche wahre und unwahre Geschichte.

2. Februar

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 9.30 Uhr, Münsterplatz 16

Leitung **Ernst Stocker**

Kosten Fr. 15.— (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung bis 19. Januar

Das Goetheanum

Von weitem schon ist es sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie. Das Goetheanum dient vor allem als Kongresszentrum mit öffentlichen Veranstaltungen und Aufführungen.

9. Februar Datum

Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Vor dem Goetheanum

Haupteingang Goetheanum Leitung Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 26. Januar

Wer fragt da nach der Zeit?

Die Uhrensammlung im Kirschgartenmuseum gehört zu den bedeutendsten und grössten in der Schweiz. Ihre Vielfalt verdankt sie vor allem vier ausserordentlichen Privatsammlungen.

Datum 11. Februar

Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr Treffpunkt Eingang Kirschgartenmuseum

an der Elisabethenstrasse Helen Liebendörfer Fr. 15.— (exkl. Eintritt)

Kosten Anmeldung bis 26. Januar

Leitung

Die Kunst der Gegenwart

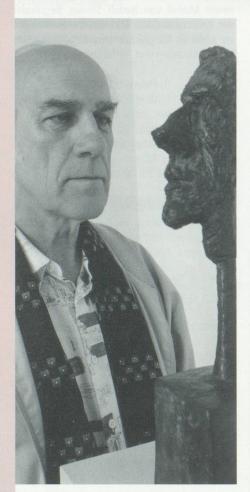
Kunst und Kunsttheorien sind im Verlaufe des 20. Jahrhunderts immer wieder neu diskutiert worden. Die Vielfalt der verschiedenen theoretischen Positionen von Künstlern und Kritikern machen es schwierig, die Frage nach der Kunst und was Kunst ist zu beantworten.

Daten	15. Februar – 28. März (5x)
	(ohne 7. und 14. März)
Tag/Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Gegenwartsmuseum
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 57.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 1. Februar

Froschmuseum

Der Froschkönig (Guinness-Buch der Rekorde) in Münchenstein zeigt in seinem kleinen Museum 10 000 Frösche. Bei einem Glas «Fröschliwein» und kleinem Snack werden Ihnen die Breitmäuler aus Holz, Wolle, Messing, Marzipan, Edelstein etc. vorgestellt.

Datum	16. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch von 15.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr Tram 11,
	Station Gartenstadt
Leitung	Elfi Hiss
Kosten	Fr. 19.– (inkl. Apéro)
Anmeldung	bis 2. Februar



Der Teufelhof – das Kunsthotel

Die neun Hotelzimmer des Kunst- und Kulturhotels Teufelhof wurden im August 1998 unter dem Thema «Zeit» 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.

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – ca. 16.00 Uh
Treffpunkt	Vor dem Eingang,
	Leonhardsgraben 49
	(Tram 3, Station Musikschule)
Leitung	Teufelhof
Kosten	Fr. 15 (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	his 9 Februar

17. Februar

Die Laternenmaler

Datum

Die Laternen sind die Kunstwerke der Basler Fasnacht. Sie besuchen zwei Künstler in ihren Ateliers und erhalten einen Einblick in das Gestalten und Malen von Fasnachtslaternen.

Daten	24. Februar und 2. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Spalentor, Tramstation 3
Leitung	Dr. Markus Fürstenberger
Kosten	Fr. 28.—
Anmeldung	bis 9. Februar

Basler Marionetten-Theater

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen, besuchen die Bühne und Werkstatt. Nach einem Apéro wird Ihnen eine Szene aus «Der Kleine Prinz» vorgeführt.

Datum	29. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Münsterplatz 8, Eingang
Leitung	Marianne Marx
Kosten	Fr. 42 (inkl. Apéro)
Besonderes	Treppen laufen!
Anmeldung	bis 14. Februar

Fasnachtsausstellung

Im Ortsmuseum Binningen befindet sich eine überaus charmante Ausstellung, vor allem von Fasnachtslarven. Nach der Führung mit Ruth Eidenbenz sind Sie zu einem Fasnachts-Apéro eingeladen.

Datum	Z. IVIATZ
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr Station Binningen
	(Hauptpost) Tram 2 oder Bus 37
Leitung	Ruth Eidenbenz-Tschudin
Kosten	Fr. 22 (inkl. Apéro/
	exkl. alkoholische Getränke)
Besonderes	Viel Treppen laufen!
Anmeldung	bis 18. Februar

Auf den Spuren von Isaak Iselin

Auf unserem Rundgang und auf den Spuren von Isaak Iselin – von seiner Grabplatte im Kreuzgang bis zur Statue im Schmiedenhof gewinnen Sie ein Bild dieses bedeutenden Baslers des 18. Jahrhunderts.

Datum	23. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	Münsterportal
Leitung	Helen Liebendörfer
Kosten	Fr. 15.—
Anmeldung	bis 6. März

Betriebe

Zentralwäscherei Basel

Die Zentralwäscherei wurde neu umgebaut. Der Rundgang führt durch diese hochtechnisierte Anlage und zeigt, wie und wo z.B. Spitäler, Heime, Hotels mit Wäsche versorgt werden.

Datum	11. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Bushaltestelle (Bus 50)
Restall	Zentralwäscherei,
	Richtung Flughafen.
Leitung	Martin Lavater
Kosten	Fr. 15.—
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 20. Dezember

Hotel Merian und Café Spitz

1986 hat die Christoph Merian-Stiftung das heutige Hotel Merian/Café Spitz übernommen. Sie werden durch das Hotel und Café geführt, von der Küche bis zu den Zimmern. Anschliessend geniessen Sie «Läberli und Rösti» im Merian-Saal.

Datum	26. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch von 15.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	Im Hoteleingang Rheingasse 2/
	Greifengasse
Leitung	Bodo Skrobucha
Kosten	Fr. 30.—
	(inkl. Abendessen/exkl. Getränke)
Anmeldung	bis 12. Januar

Weleda

Nach einem Kaffee und Gipfeli informiert Sie ein Dia-Vortrag 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.

Debuen abi	
Datum	1. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Tramstation Stollenrain
	(Arlesheim, Tram 10 Richtung
	Dornach)
Leitung	Weleda
Kosten	Fr. 15.—
Anmeldung	bis 15. Januar

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

3. Februar

Tag/Zeit Donnerstag von 15.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt Staatsanwaltschaft,

Binningerstr. 21

Staatsanwaltschaft Leitung Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 19. Januar

Die Basler Zeitung

Eine Diashow und ein Rundgang durch die BaZ geben Einblick in die faszinierende Welt der Presse und die moderne Produktionsweise einer Zeitung. Anschliessend wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.

Datum Tag/Zeit 4. Februar

Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt Eingang BaZ, Hochbergerstr. 15/

Bus 36 bis Hochbergerstrasse

von Bad. Bahnhof Leitung **Basler Zeitung** Kosten Fr. 15.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 21. Januar

Unser Bier

Nach der Begrüssung mit Bier wird Ihnen ein Videofilm gezeigt über die Heimbierbrauerei. Anschliessende Führung durch die Brauerei. Ein Bier-Apéro wird serviert, damit Sie die verschiedenen Biere probieren können, z.B. Weihnachtsbier, Fasnachts-Pils, Amber-Bier etc.

Datum

8. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt Laufenstr. 16, im Gundeli

Leitung Istvan Akos Kosten Fr. 25.- (inkl. Apéro) Anmeldung bis 25. Januar

Zahntechnik-Labor

Im Labor wird jegliche Art von künstlichem Zahnersatz hergestellt. Sie sehen die verschiedenen Techniken, von der abnehmbaren Zahnprothese bis zur Anfertigung von Kronen, Brücken, Teleskoparbeiten etc. Auch der Einsatz hochmoderner Lasertechnik wird gezeigt.

Datum

10. Februar

Donnerstag von 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

14.20 Uhr Claraplatz Treffpunkt Tramstation von Nr. 8

Leitung Lukas Mall, ZTM Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 28. Januar

Küche des Kantonsspitals

Bei einem Rundgang lernen Sie den Küchenablauf einer Grossküche kennen - von der Warenannahme bis zur Geschirrwäscherei. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, zum Gästepreis im Personalrestaurant zu essen.

Datum Tag/Zeit Treffpunkt

22. Februar Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr Hebelstr. 20 (in der Cafeteria)

Leitung Kantonsspital Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 7. Februar

Blindenheim

Ein Video zum Thema Sehen und Nichtsehen zeigt, was es heisst, nichtsehend zu sein. Anschliessender Rundgang durch das Gebäude und die Werkstatt der Korberei und Flechterei. Bei einem Kaffee wird zum Schluss die Braille-Schrift (Punkt-Schrift) erklärt.

Datum Tag/Zeit

25. Februar

Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang

Leitung Andreas Freiermuth Fr. 15.- (inkl. Kaffee) Kosten Anmeldung bis 9. Februar

Hotel Drei Könige

Wer kennt es nicht - zumindest von aussen, das berühmteste Hotel von Basel. Bei einem Rundgang werden Sie die öffentlichen Räumlichkeiten bewundern und einen Blick in die Zimmer werfen können. Anschliessend wird Ihnen ein Kaffee und Gipfeli serviert.

Datum Tag/Zeit 28. Februar

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Treffpunkt 09.30 Uhr Eingangshalle

Drei Könige, Blumenrain 8

Leitung Hotel

Fr. 15.- (inkl. Kaffee und Gipfeli) Kosten

Anmeldung bis 14. Februar

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

1. März

Mittwoch, 08.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Tramstation Hüningerstrasse,

Tram 11

Leitung Coop Bäckerei Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 16. Februar

Natur

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen - Affenmenschen, die Ähnlichkeit ist nicht zu übersehen und somit um so faszinierender. Über das Verhalten dieser Tiere wird in dieser Stunde berichtet.

Datum 12. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang

Zoologischer Garten, Tram 10

Leitung Dr. Jörg Hess Fr. 15.-, exkl. Eintritt Kosten Anmeldung bis 20. Dezember

Das Vivarium im Zoo Basel

Ein Biologe und ein Tierwärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums. Sie werden die Möglichkeit haben, einmal hinter die Vivariums-Kulissen zuschauen.

Datum 19. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt Zoo Haupteingang, Tram 10 Dr. Joseph Seiler, Biologe Leitung Fr. 20.— (exkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 20. Dezember

Vogelbestimmung

Dem Rhein entlang spazieren Sie zum Kraftwerk Birsfelden. Auf diesem Weg werden Sie die «Gäste», die uns im Winter besuchen und Vögel der Stadt beobachten können.

Datum 23. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt Café Spitz, oben an der Treppe

zum Rheinufer Jean Pierre Biber,

Leitung Ornithologische Gesellschaft

Fr. 15.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss



Ausflüge

Probe im Theater Tuchlaube Aarau

Am Morgen führen wir Sie durch Aarau, am Nachmittag erwartet Sie eine Theaterprobe des Stückes «Chesterfield», geschrieben und inszeniert von Thomas Hostettler. Die bekannten Schauspielerinnen Stefanie Glaser und Therese Bichsel spielen u.a. in diesem Stück. Der Probebesuch in Aarau ermöglicht den Einblick in die Arbeit und in den Betrieb eines Kleintheaters mit nationalem Ansehen.

7. Januar Datum

Freitag, 09.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit 09.05 Uhr Bahnhof SBB/ Treffpunkt

auf dem Perron nach Aarau. Abfahrt 09.20 Uhr.

Herr Müller und Herr Heller Leitung Fr. 39.- (exkl. Mittagessen, Kosten

Zugbillett selber lösen).

Anmeldung bis 16. Dezember

Bio-Strath

Nach dem Einführungsvortrag folgt ein Film über die Produktion der Naturheilmittel und das Phyto-Konzept. Dabei wird Ihnen das Aufbaupräparat Bio-Strath serviert. Im Anschluss erfolgt eine Führung durch den Betrieb.

Datum 27. Januar

Tag/Zeit Donnerstag von 08.00 -

ca. 13.00 Uhr

07.55 Uhr Gartenstrasse, Treffpunkt

Achermann-Bus

09.30 - 11.30 Uhr Führung

Bio-Strath Leitung Fr. 54.-Kosten

Anmeldung bis 14. Januar

Rolex in Biel

Rolex, die Königin der Uhren, wer kennt sie nicht? Nach einem Video werden Sie durch den Betrieb geführt. Dabei können Sie den Uhrenmachern bei der Herstellung eines Uhrwerkes/ Motors über die Schultern schauen.

Datum 24. Februar

Donnerstag, 08.15 - ca. 13.30 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 08.15 Uhr Gartenstrasse,

Pro Senectute-Bus

Führung 10.00 - 12.00 Uhr

Leitung Rolex Kosten Fr. 35.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 12. Februar

Die 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.

8. März

Tag/Zeit Mittwoch, 12.50 - 18.00 Uhr Treffpunkt 12.50 Bahnhof SBB auf dem Per-

ron nach Bern. Abfahrt 13.03 Uhr

14.30 - 16.30 Uhr Führung Leitung Dr. Ralph Rickli

Fr. 20.- (Zugbillett selber lösen) Kosten

Anmeldung bis 21. Februar

Kloster Beinwil

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

28. März Datum

Dienstag, 13.25 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 13.25 Uhr Gartenstrasse,

Achermann-Bus Führung 15.00 - 16.00 Uhr Leitung Kloster Beinwil Kosten Fr. 48.- (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 8. März

Ausflug nach Colmar

Besuch des Musée d'Unterlinden (Isenheimer Altar) und Besichtigung der Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer. Die beiden Künstler, Martin Schongauer und Meister Grünwald, sind grosse Repräsentanten der künstlerischen Auseinandersetzung am Beginn der Neuzeit.

30. März Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 - 18.00 Uhr Treffpunkt 08.20 Uhr an der Gartenstrasse

(Achermann-Bus)

Bitte Pass nicht vergessen

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 80.- (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 17. März

Basler Studientage

In Zusammenarbeit mit der Senioren-**Universität Basel**

Geschichte und Kultur im Elsass

Der Mont Sainte Odile, der «heilige Berg» des Elsass, südlich von Strassburg bei Ottrott, war und ist das spirituelle Zentrum des Elsass. Umgeben von der «Heidenmauer», dem bedeutendsten frühgeschichtlichen Baudenkmal des Elsass, liegt die ins 7. Jahrhundert zurückgehende Klostergründung der heiligen

An diesem Ort findet das Studienwochenende der Senioren-Universität statt. Es ist der elsässischen Geschichte und Kultur gewidmet. Gérard Leser führt in drei Vorträgen durch die Geschichte des Elsass von den Anfängen bis zur Gegenwart und stellt am Kaminfeuer die elsässische Sagenwelt vor. Kanonikus Charles Diss führt durch das Kloster, seine Kirche und Kapellen, und Dr. Francis Mantz begleitet auf einer dreistündigen Wanderung entlang der Heidenmauer.

Datum Freitag, 7. April bis Sonntag, 9. April Freitag, 15.00 Uhr Abfahrt Rückkehr Sonntag, 16.00 Uhr

> 14.45 Uhr, St. Louis Grenze, franz. Seite, Lysbüchel, Busparkplatz (zu erreichen mit Tram 11, End-

station, dann ca. 5 Min. zu Fuss) Gérard Leser Leitung

Dr. Francis Mantz Kanonikus Charles Diss

Fr. 524.-/Person (inkl. Busfahrt Kosten Basel-Mont Ste. Odile, Unterkunft mit Vollpension, Vorlesungen,

Führungen und Kursmaterial)

Voraus-

Treffpunkt

Gut zu Fuss setzung

Wanderausrüstung, auch für Mitnehmen

Regenwetter, Notizmaterial. ID oder Pass nicht vergessen!

bei der SeniorenUni Basel. Anmeldung

Tel. 269 86 70

Vorträge

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.

9. Dezember Datum

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

St. Alban-Vorstadt 93

Esther Hardman Zimmerli Leitung Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 26. November

Der Goldene Ring

Die mittelalterlichen Hauptstädte der russischen Fürstentümer bilden einen Ring mit kulturellen Schätzen und eindrucksvollen Sehenswürdigkeiten. Von Kiew nach Moskau, von Sagorsk nach Periaslavl-Saleski bis nach Rostov etc. geht die Reise. Die Kirchen und Klöster werden bei diesem Dia-Vortrag einen besonderen Schwerpunkt bilden.

Datum 21. März

Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Vladimir Poperechenko

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 6. März

Gesundheit

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.** I Tag/Zeit Donr

Ort

Leitung

16. DezemberDonnerstag von 14.30 – 15.30 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Prof. Dr. Hans Kummer

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 29. November

Was ist Diabetes?

Was ist eigentlich Zuckerkrankheit, Typ II Diabetes, Unterzuckerung – Überzuckerung. Spielt dabei die Ernährung eine Rolle? Wie wird Diabetes behandelt? Frau Mazko wird Sie zu diesem Thema rundum informieren und Ihnen Ihre Fragen beantworten.

Datum Tag/Zeit

Ort

8. Februar Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Jana Mazko, dipl. lic. phil I, Diabetesberaterin

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 24. Januar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Ursache von Schlafstörungen können negative Strahlungen sein. Anhand einer Messsonde und einer Wünschelrute wird Ihnen gezeigt, wie der Elektrosmog usw. «aufgespürt» werden kann. Sie erhalten Informationen, wie Sie negativen Orten ausweichen oder positiv beeinflussen können.

Datum 18. Februar

Leitung

Tag/Zeit Freitag von 09.00 – 11.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Werner Gastel,

Geologischer Fachberater

Kosten Fr. 19.— Anmeldung bis 2. Februar

Alzheimer-Krankheit

Alzheimer – eine Krankheit, die Angst macht. Ein Vortrag und ein Videofilm informieren Sie über die Krankheit. Anschliessend steht Zeit zur Verfügung für Fragen, wie etwa: «Wie erkennt man die Krankheit? Welche Ursachen führen dazu? Wie geht man damit um? Gibt es Hoffnung? Was tun zur Vorbeugung?».

Datum 28. März

Leitung

Tag/Zeit Dienstag von 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Doris Ermini-Fünfschilling,

Alzheimervereinigung beider

Basel

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 8. März

Und ausserdem...

Schachkurs für AnfängerInnen

Der Grossmeister Ivan Nemet lehrt Sie in 8 Doppelstunden die Grundkenntnisse des Schachspiels.

Daten 11. Januar – 29. Februar (8x)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Dornacherstrasse 86,
Basler Schachgesellschaft

Leitung Ivan Nemet Kosten Fr. 265.— Anmeldung bis 20. Dezember

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Grundkurs

Daten **17. Januar – 6. März** Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr

Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Daten 19. Januar – 8. März
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr

Daten 20. Januar – 9. März
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Theres Weigel-Gysel

Kosten Fr. 138.– Anmeldung bis 3. Januar

Gartenkurs

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

Daten April – Oktober
Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Gartenareal Reibertweg
(Burgfeldergrenze)

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

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.— (exkl. Fr. 20.— Kursunterlagen)

Textverarbeitung

Aufbaukurs

Anhand der Version Word 97 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)

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.

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

Italienisch

Französisch

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 (2) 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, 16.00 Uhr Donnerstag, 17.00 Uhr Freitag, 08.30 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 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, 09.15 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.15 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger: Kurszeiten auf Anfrage

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

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 Montag, 10.00 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

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 6. Januar - 8. Juni (20x)

(ohne 16.3., 20.4., 1.6.)

Tag/Zeit Donnerstag, 16.15 - 17.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Katrin Aegler Leitung Fr. 268.-Kosten Anmeldung bis 16. Dezember

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Nassmalen

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 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

Glückwunsch- 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.

Daten Tag/Zeit 6. und 13. Dezember

Ort

Montag von 14.00 - 17.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Kosten

Monique Studer Fr. 55.-, (plus Fr. 18.- Material)

Materialkosten direkt im Kurs

bezahlen.

Anmeldung bis 24. November

Papierfalt-Kurs

Oft fehlt für ein schönes Geschenk die richtige Verpackung. Werden Sie selbst zum Verpackungskünstler. Kalenderblätter/Poster werden verarbeitet zu phantasievollen, dekorativen Tragtaschen, Flaschenbeuteln und Couverts.

Datum

14. Januar

Tag/Zeit Ort

Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Monique Studer Leitung Kosten Fr. 28.-

Anmeldung bis 20. Dezember

Kalligraphie für AnfängerInnen

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

Daten Tag/Zeit Ort

25. Januar – 29. Februar (6x)

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Claire Mäder

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

Anmeldung bis 10. Januar

Papier-Collage

Mit Papier, Farben, Fotos, Postkarten, Draht, Sand, Stoff und und und... Spontan ohne Entwurf, aus dem Gefühl heraus entstehen Collage-Bilder und Karten.

Daten

4. und 11. Februar

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Monique Studer Leitung

Fr. 55.- (exkl. Material 15.-) Kosten

Anmeldung bis 19. Januar

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).

Das Gym60-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten 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

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

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

Lunedi, 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

16.00 Uhr

Giovedi, 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 Turnstunden finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.-

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 (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 Ökolampad 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, 14.30 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

Gymnastik für XXL

In einer entspannten Atmosphäre erleben Sie eine lockere Gymnastikstunde. Mit gezielten Übungen trainieren Sie ihre Problemzonen. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

6. Jan. - 23. März (10x) Daten (ohne 9. und 16. März)

Donnerstag, 09.45 - 10.45 Uhr Tag/Zeit Hort, Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7

Silvia Kessler Leitung Kosten Fr. 95.-

Anmeldung bis 16. Dezember

Sanfte Gymnastik

Mit sanften Dehn- und Mobilisationsübungen erhalten Sie sich die Beweglichkeit im Alltag. Kraft- und Entspannungsübungen ergänzen das ganze Training.

6. Jan. - 23. März (10x) Daten

(ohne 9. und 16. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort Hort, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Leitung Silvia Kessler Kosten Fr. 95.-

Anmeldung bis 16. Dezember

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 3. Januar - 20. März (10x)

(ohne 6. und 13. März)

Montag, 08.45 – 09.45 Uhr Tag/Zeit

Hort, Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7 Susanne Hattler-Kretzer Leitung

Fr. 95.-Kosten

Anmeldung bis 13. Dezember

Fitgymnastik

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

4. Januar - 21. März (10x) Daten

> (ohne 7. und 14. März) Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Ort

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Fr. 95.-Kosten

Turnschuhe und lockere Besonderes

Bekleidung

Anmeldung bis 14. Dezember

Jazz-Gymnastik

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

4. Januar - 21. März (10x) Daten

(ohne 7. und 14. März)

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Ort Gymnastikraum der

Eglise française Holbeinplatz 7

Franziska Thomke Leitung

Kosten Fr. 95.-

Anmeldung bis 14. Dezember



Schwimmen mit Wassergymnastik

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement: Fr. 130.- (inkl. Eintritt)

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

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

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr, Dienstag

14.45 Uhr

14.00 Uhr, 14.45 Uhr Mittwoch

Fit im Wasser

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

Eintritt jederzeit möglich.

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

Halbjahres-Abonnement: Fr. 130.- (inkl. Eintritt)

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr

(*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

08.30 Uhr, 09.15 Uhr Dienstag

08.30 Uhr, 09.15 Uhr Mittwoch

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.



4. Januar - 21. März (10x) Daten

(ohne 7. und 14. März) Dienstag, 13.30 - 14.20 Uhr Tag/Zeit Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89 Ort

Leitung Ursula Zoller

Fr. 130.- (exkl. Hallenbadeintritt; Kosten

Einzeleintritt Fr 7.- (12er-Abo: Fr. 70.-) Anmeldung bis 14. Dezember

Volkstanz

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.-

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Schnuppertag, 21. Januar

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr

Schnuppertag, 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, 3. Dezember, 7. Januar

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

Schnuppertage, 19. November, 26. November

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

5. Januar - 22. März (10x) Daten

(ohne 8. und 15. März)

Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Tanzschule Fromm, Ort

Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 85.-

Anmeldung bis 15. Dezember

Mittelstufe

6. Januar – 23. März (10x) Daten

(ohne 9. und 16. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr Ort

Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34

Bernhard Urfer Leitung

Kosten Fr. 85.-

Anmeldung bis 15. Dezember

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. 90.- pro Semester können Sie - nach Lust und Laune - an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr/

Laufträff Lange Erlen

09.30 - 10.30 Uhr/ Freitag

Laufträff Lange Erlen

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Öko-

nomiegebäude beim Sportplatz

Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

09.00 - 10.00 Uhr/ Mittwoch

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

09.00 - 10.00 Uhr/ Freitag

> **Exercise-Walking** (sportliches Gehen) in Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senec-

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

08.45 Uhr beim Garderobenge-Treffpunkt bäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine

Garderobe zur Verfügung.

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedenzunft

Rümelinsplatz 4

Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95 Donnerstag, 09.00 Uhr

Anmeldung unter Tel. 481 16 41

Minitennis

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr und Tag/Zeit

10.00 - 11.00 Uhr

St. Jakobshalle Ort 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.

5. Januar - 29. März (10x) Daten

(ohne 9.2., 8.3. und 15.3.)

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Tenniszentrum Münchenstein, Ort

Reinacherstrasse 66,

Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche Fr. 248. - bei 4 TeilnehmerInnen

Kosten

Fr. 335.- bei 3 TeilnehmerInnen Besonderes

Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Gespielt wird auf Sandplätzen.

Anmeldung bis 15. Dezember

Ganzheitliches Sehtraining

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

Daten **10. Januar – 7. Februar** (5x)

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.15 Uhr Ort Hort, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7 Anna Hirt, Sehlehrerin Leitung

Fr. 58.-Kosten

Besonderes geeignet für Normal-

und Fehlsichtige.

Anmeldung bis 13. Dezember

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 **11. Januar – 29. Februar** (8x) Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr Ort Hort, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7 Leitung Mädi Hauert Fr. 130.-

Kosten Anmeldung 14. Dezember

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Grundkurs besucht haben.

11. Januar – 29. Februar (8x) Daten Dienstag, 08.45 - 09.45 Uhr Tag/Zeit

Hort, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7 Mädi Hauert

Leitung Fr. 90.-Kosten 14. Dezember Anmeldung

Atemkurs

Ort

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

11. Januar - 28. März (10x) Daten (ohne 7. und 14. März)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Fortsetzungskurse

13. Januar – 30. März (10x) Daten

(ohne 9. und 16. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr oder

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 150.-

Anmeldung bis 16. Dezember

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

Daten 5. Januar - 22. März (10x) (ohne 8. und 15. März)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

5. Januar - 22. März (10x) Daten

(ohne 8. und 15. März)

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Ort

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung

Fr. 140.-Kosten Anmeldung bis 15. Dezember

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.

5. Januar - 22. März (10x) Datum: (ohne 8. und 15. März)

Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 - 9.30 Uhr Ort Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung

Fr. 140.-Kosten bis 15. Dezember Anmeldung

Feldenkrais

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

5. Januar - 22. März (10x) Daten

(ohne 8. und 15. März)

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Hort, Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7

Monika Ulrich, Leitung

Feldenkrais-Lehrerin,

Physiotherapeutin

Fr. 120.-Kosten

Anmeldung bis 15. Dezember

Body and Mind

In diesem Kurs bringen Sie mit sanften gymnastischen Übungen und dem Einsatz von Imagination Körper und Geist zusammen. Dadurch entwickeln Sie ein neues Körperbewusstsein.

6. Januar - 23. März (10x) Daten

(ohne 9. und 16. März)

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Hort, Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7

Silvia Kessler Leitung

Fr. 95.-Kosten

Anmeldung bis 16. Dezember

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 7. Januar – 24. März (10x)

(ohne 10. und 17. März)

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs

7. Januar - 24. März Daten

(10x, ohne 10. und 17. März)

Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit

Hort, Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

Fr. 95.-Kosten

Anmeldung bis 16. Dezember

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

28. Januar - 25. Februar (5x) Daten Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Fr. 73.- (inkl. Kursmaterial) Kosten

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

28. Januar – **25.** Februar (5x)

Daten Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr 45 -

Leitung

Turnhalle Pro Senectute, Ort

Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7 Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

Anmeldung bis 14. Januar

Ferienwoche Langlauf

Auch in diesem 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.

8. - 15. Januar 2000 Datum

Seefeld/Tirol Ort LeiterInnen der Leitung

Pro Senectute Basel-Stadt

Fr. 820.- bis Fr. 880.-, Kosten

je nach Teilnehmerzahl Besonderes Für nähere Angaben verlangen

Sie bitte unser Detailprogramm.

Wintersportferien in Meiringen/Hasliberg

In dieser Woche wird ein vielfältiges Programm angeboten von Skifahren über Langlauf, von Schneeschuhtouren über Schwimmen und Gymnastik. Bei jedem Angebot werden Sie durch professionelle SportlehrerInnen betreut. Das Sportprogramm, das Skiabo, die div. Eintritte, die Miete für Sportmaterial und Halbpension sind in den Kosten inbegriffen.

Eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Datum 17. - 22. Januar

Ort Meiringen/Hasliberg BE Fr. 1050.- bis Fr. 1275.-Kosten

(zur Auswahl stehen ein ***

bzw. **** Hotel)

Besonderes Für nähere Angaben verlangen

Sie das Detailprogramm.

Wintersporttage

Pro Senectute Basel-Stadt organisiert Wintersporttage in Engelberg oder Andermatt für Langläufer, Alpinskifahrer und Wanderer.

25. November Daten

2./9./16. Dezember

20./27. Januar

Tag/Zeit jeweils Donnerstag Ort

Engelberg oder Andermatt Langlaufleiter der Pro Senectute Leitung

(Alpinskifahrer und Wanderer

ohne Begleitung)

Fr. 40.- (mit Reisecar) Fahrkosten

Treffpunkt Gartenstrasse

Anmeldung bis jeweils am Vortag des Wintersporttages, Mittwoch 12 Uhr

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 möchten.

Teilnehmerbeiträge

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

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts

anderes vermerkt ist).

Mitzu-

Gute Schuhe, Regenschutz, Tramnehmen und 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

29. November

Aeschenplatz 70er-Bus, Abfahrt 11.10 Uhr 11.18 Uhr nach Augst.

Wanderung: Kraftwerk - Markhof - Volkertsberg - Rührberg (Einkehr) - St. Chrischona. ID-Karte und evtl. DM mitnehmen.

13. Dezember

12.00 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.20 Uhr nach Liestal, mit Bus bis

Bubendorf. Kurzwanderung mit weihnächtlichem Ausklang.

bis spätestens 3. Dezember. Anmeldung Tel. 281 33 94 oder Tel. 421 03 74.

31. Januar

11.15 Uhr Heuwaage. Abfahrt 11.22 Uhr nach Witterswil.

Wanderung: Witterswil - Ettingen - Känelmatt - Hunterlind -

Reinacherhof.

28. Februar

11.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach Blauen.

> Wanderung: Blauen - Blauen-Platten - Pfeffingen.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leituna

Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87 Marie Claire Grob Telefon 401 42 86

14. Dezember

12.12 Uhr

Aeschenplatz, Haltestelle 14er-Tram, Abfahrt 12.22 Uhr nach Muttenz. Wanderung: Muttenz - Rüttihard - Grün 80.

18. Januar

11.55 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.07 Uhr nach Frenkendorf/Füllinsdorf. Wanderung: Füllinsdorf -Augst, alles der Ergolz entlang.

15. Februar

12.05 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.15 Uhr nach Stein-Säckingen. Wanderung: von Stein über den Rhein nach Säckingen, anschliessend Stadtbesichtigung. Pass oder ID nicht vergessen!

Dienstag 2

3 – 4 Stunden

Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

Mittwoch, 1. Dezember

Adventsbummel und Brunch in der Burechuchi 09.20 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach Zeglingen. Wanderung: Erlimatt - Mälchtel-

wald - Schafmatt - Oltingen.

4. Januar

09.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal und Waldenburg, mit dem Postauto nach Holderbank.

Wanderung: Holderbank - Balsthal (Einkehr) - St. Wolfgang -Burg Neu-Falkenstein - Holderbank.

1. Februar

10.25 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.38 Uhr nach Grellingen und mit dem Postauto nach Himmelried. Wanderung: Himmelried - Unterackert - Fulnau - Eigenhof (Einkehr) – Neutal – Grellingen.

Mittwoch 1

2 - 3 Stunden

Leitung

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

Donnerstag, 16. Dezember

12.40 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.51 Uhr nach Rheinfelden. Wanderung: Gemeinsame Wan-

derung und Waldweihnachten mit der Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeiten sind vorhanden. Bitte sich der Witterung entsprechend warm anziehen.

12. Januar

11.15 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 11.30 Uhr nach Itingen.

Wanderung: nach Ramlinsburg -Furlen – Lausen.

9. Februar

10.25 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.38 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto nach Pfeffingen.

Wanderung: über den Glögglifels nach Nenzlingen, evtl. bis Blauen.

Mittwoch 2

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

Leitung

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

29. Dezember Jahresabschlusswanderung

10.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Liestal.

Wanderung: Liestal – Tierpark Weihermätteli - Schauenburgerweid - Pratteln.

26. Januar

11.00 Uhr

Aeschenplatz Reigoldswiler Bus, Abfahrt 11.18 Uhr nach Augst. Wanderung: Kraftwerk Augst -Deutscher Rheinuferweg Grenzach Zoll - Kraftwerk Birsfelden – Birsfelden. Pass oder ID nicht vergessen!

23. Februar

10.40 Uhr

Tramhaltestelle Theater. Abfahrt 10.58 Uhr nach Bottmingen. Wanderung: Bottmingen - Chnebelacker - Spitzenhegli - Ettingen.

Donnerstag

Für trainierte Seniorinnen und Senioren, die 4 – 5 Stunden sportlich wandern wollen. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Christa Kuster Telefon 401 35 86 25. November

09.30 Uhr

BLT-Station Oberwil.

Wanderung: Oberwil - Biel-Benken - Oser-Denkmal - Leymen -Landskron - Flüh. Einkehr; Pass oder ID nicht ver-

gessen.

9. Dezember

11.00 Uhr

Riehen Schwimmbad.

Wanderung: Schlipf - Tüllingerhügel - Käferholz - Oetlingen -Rebenweg – Riehen. Gemütliches Beisammensein in Oetlingen; Pass oder ID nicht vergessen.

20. Januar

08.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.51 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach Maisprach.

Wanderung: Maisprach - Buus -Rickenbacher Höchi - Wintersingen Höchi - Alpbad - Zelgli -Sissach. Einkehr

24. Februar

10.00 Uhr

Endstation 11er-Tram, Aesch. Wanderung: Aesch - Ruine Pfeffingen - Nenzlingen - Blauen -Dittingen – Laufen. Einkehr

Freitag

ca. 2 Stunden

Leitung

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

Donnerstag, 16. Dezember 12.40 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.51 Uhr nach Rheinfelden.

Wanderung: Gemeinsame Wanderung und Waldweihnachten mit der Mittwochgruppe 1.

Warme Getränke und Grillmöglichkeiten sind vorhanden. Bitte sich der Witterung entsprechend warm anziehen.

28. Januar

10.30 Uhr

Aeschenplatz, Tramhüsli beim Tram 15. Wanderung: übers Bruderholz nach Ettingen.

Februar

Die Februarwanderung fällt aus.