

Zeitschrift:	Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber:	Pro Senectute Basel-Stadt
Band:	- (2000)
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: 10.02.2026

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE	R1
SCHNUPPERZYT	R3
TREFFPUNKTE	R4
FREIZEIT	R4
KURSANGEBOTE	R5
FÜHRUNGEN	R5
Kultur	R5
Betriebe	R6
Natur, Gesundheit	R8
AUSFLÜGE	R8
VORTRÄGE	R10
UND AUSSERDEM...	R11
EDV	R11
MUSIK, MALEN, GESTALTEN	R12
SPRACHEN	R13
SPORT UND WELLNESS	R14
Gym60-Turnen und Turnen, Gymnastik	R14
Schwimmen mit Wassergymnastik	R15
Aquafit, Tanzen Laufspass mit dem Laufpass	R16
Tischtennis, Minitennis, Tennis, Selbstverteidigung, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong	R17
Feldenkrais, Rückentraining, Velofahren	R18
WANDERN	R19

In eigener Sache

Sind Sie, liebe Leserin, lieber Leser, auch schon ins Grübeln geraten, wenn die Zahlungsleinladung – Einladung! – der baselstädtischen Steuerverwaltung im Briefkasten lag? Natürlich weiss man, dass der Obolus, den man leistet, dem Gemeinwesen, mithin uns allen, zu Gute kommt. Aber muss es denn tatsächlich so viel sein? In Zug, wo es viele Millionäre gibt, bezahlt man weniger, ebenso in Freienbach SZ. Vielleicht haben Sie sich ja auch schon gefragt, mit dem notwendigen Respekt, versteht sich, ob diese oder jene Staatsausgabe denn tatsächlich nötig sei oder ob man gewisse Kosten wenigstens nicht senken könnte. Man kann:

**Pro Senectute erspart dem Steuerzahler pro Jahr Fr. 4 000 000.–**

Es gehört zur Tradition unseres Gemeinwesens, dass Aufgaben, die andernorts der Staat erfüllt, gerade im sozialen Bereich, von privaten Trägerschaften in der Regel unbürokratisch und vor allem deutlich billiger erledigt werden. Das gilt für Kinder-, Jugend- und Altersheime ebenso wie für Sozialdienste, die sich um benachteiligte Menschen jeden Alters kümmern. Gerade Pro Senectute Basel-Stadt ist ein Beispiel dafür, dass gemeinnützige Organisationen ein Aktivposten für ein Gemeinwesen sind. Jahr für Jahr stellen wir Dienstleistungen für rund 15 000 ältere Menschen bereit und leisten damit einen wichtigen Beitrag für das Soziale Basel.

Wieviel sind aber diese Dienstleistungen wert? Und was kosten sie den baselstädtischen Steuerzahler? Ein Blick in unsere Jahresrechnung zeigt, dass der Kanton an die gesamten Kosten von 7,5 Millionen Franken einen Beitrag von Fr. 550 000.– erbringt, also rund 7%. Mit anderen Worten: Für Altersarbeit – Sozialberatung, Hilfen zu Hause, Alterssport und Kurse – muss das Gemeinwesen lediglich einen Vierzehntel des effektiven Wertes bezahlen. Der Bund leistet einen Beitrag von 3 Millionen Franken, während Pro Senectute selber aus Tarifen, Spenden und stiftungseigenen Mitteln den Löwenanteil von deutlich mehr als 50% oder rund 4 Millionen Franken übernimmt. Keine Frage: Für den Kanton ist Gemeinnützigkeit ein gutes Geschäft. Nicht nur in der Altersarbeit (siehe oben).

Warum ich das so betone? Der Staat, das ist eben mehr als die gewählten Behörden und die Kantonale Verwaltung. Das ist mehr als Polizei, Kantonsspital und IWB. Im gesellschaftlichen Auftrag handeln auch Kinder- und Jugendheime, Fürsorgestellen, Pro Senectute, kurz jene Organisationen, die mit einer privaten Trägerschaft Aufgaben wahrnehmen, ohne die keine Gemeinschaft funktionieren kann. Dazu braucht es Menschen, die sich ausserhalb ihrer Erwerbstätigkeit für Aufgaben engagieren, die der ganzen Gesellschaft zu Gute kommen. Gemeinnützigkeit bedeutet freiwilliges Engagement für die Gesellschaft. Pro Senectute Basel-Stadt beschäftigt 300 freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Viele von ihnen leisten weit über die Aufgabe hinaus, für die sie ein bescheidenes Entgelt erhalten, einen grossen freiwilligen Beitrag zu Gunsten älterer Menschen. Auch der Stiftungsrat, das leitende Organ von Pro Senectute Basel-Stadt, arbeitet ehrenamtlich. Ihnen allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Werner Ryser

BKB-Forum: Interview mit einer Kundin des BKB-Senioren-Teams

Wie wurden Sie auf die Dienstleistung Pro Senectute/BKB Senioren Team aufmerksam?

Es war während meiner schwersten und ausweglosen Phase, kurz vor dem Hinschied meines Gatten. Es türmten sich neue, schwierig zu bewältigende Probleme auf. Als Abonentin der Zeitschrift Akzént las ich von der Gratisdienstleistung der BKB durch kompetente, pensionierte Bankangestellte.

Wurde der Kontakt zu Ihnen schnell hergestellt?

Zu meiner grossen Erleichterung war gleich eine Beratung möglich. Mit der Kopie der letzten Steuererklärung betrat ich das Neuland Bank. Mein Interesse galt vorwiegend Bank-, Anlage- und Erbschaftsangelegenheiten.

Wie verlief das Gespräch mit dem Mitglied des BKB-Senioren-Teams?

Das Gespräch fand in einem Sprechzimmer in der Bank statt. Nicht nur reiches Fachwissen, auch viel Lebensorfahrung, Verständnis, Takt und Diskretion sind gefragt.

Führte dieses Gespräch zu einem Vertrauensverhältnis?

Die Gewissheit und Beruhigung, jederzeit wieder anfragen zu können, bewirkten bald ein Vertrauensverhältnis. Wenn man bedenkt, was sich alles durch hervorragenden, fachlichen Beistand an Mühe, Last, Ärger und Reue vermeiden lässt!

Bewerten Sie die Hilfe des BKB-Senioren-Teams als positiv?

Ich denke oft dankbar an meine gemachten Erfahrungen und an die

große Hilfe, die mir, einer Hochbetagten, zuteil wurde.

Wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Ihr BKB Team 60+



Wenn das Gehen schwer fällt

Muskelkater in den Waden haben Sie, geschätzte Leserinnen und Leser, sicher auch schon gehabt. Die Beine schmerzen bei jeder Bewegung. Man ist gezwungen, mit steifem «Cowboy-Gang» zu gehen und sucht nach Möglichkeiten, die Beine zu entlasten.

Doch Muskelkater ist zum Glück vorübergehend. Menschen, die unter chronischen Gelenkkontuzionen oder Gelenkversteifungen leiden sowie Menschen, deren Muskelkraft reduziert ist und die unsicher beim Gehen sind, müssen sich jedoch mit der Bewegungseinschränkung arrangieren. Ob jetzt eher ein Stock, eine Unterarmstütze oder ein Rollator geeignet ist, hängt von vielen Faktoren ab. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder auch Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin beraten.

Für die definitive Wahl des Hilfsmittels müssen Sie unbedingt Ihre individuelle Situation berücksichtigen. Fragen wie die folgenden sind zu klären:

Welchen Zweck soll das Hilfsmittel erfüllen?

Einseitige Entlastung / Stolpern vermeiden / unterwegs ausruhen können / Verstärkung der Restmuskelkraft / Sicherheit beim Gehen

Für welche Situationen wird das Hilfsmittel hauptsächlich gebraucht?

Fortbewegung generell / nur zu Hause / Strasse / öff. Verkehrsmittel

Wie ist die persönliche Konstitution?

Muskelkraft / Handfertigkeit / Gehfähigkeit / weitere Einschränkungen

Danach muss getestet werden, ob auch die Umgebung dafür geeignet ist. Ob z.B. die Treppen damit wirklich gefahrenlos überwunden werden können, alle Wohnungstüren breit genug sind, um sicher durchgehen zu können oder ob Schwellen Hindernisse bilden.

Schliesslich ist das gewählte Hilfsmittel den persönlichen Anforderungen anzupassen. Sowohl die Höhenein-

stellungen, die Griff- und allfällige Bremsausstattung und die Farbe als Grundausstattung als auch praktisches Zubehör wie rutschfeste Handschoner, Eisdornaufsatz für winterliche Verhältnisse, Stockhalter, Einkaufskorb etc. können nun bestimmt werden.

Sie sehen, vieles kommt zusammen, bis Sie das Ihren Bedürfnissen entsprechende Hilfsmittel haben. Möchten Sie gerne Unterstützung dabei, gebe ich sie Ihnen gerne. Rufen Sie mich einfach an.



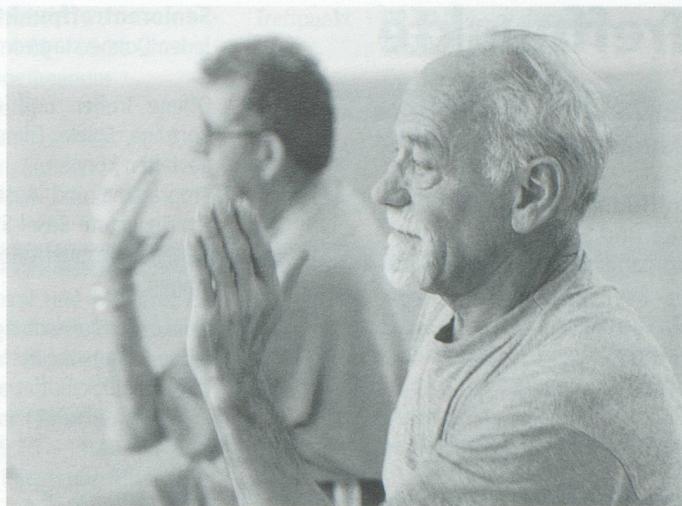
Ihre Myrta Hügin
Rehabilitations-Systeme AG
Telefon 061 487 94 42

Schnupperzyt

Kennen Sie unser grosses Sport- und Wellnessangebot? Und wissen Sie, dass wir 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: 25. – 29. September
 Ort: Turnhalle oder Horst, Waisenhaus
 Theodorskirchplatz 7

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:



In der Turnhalle

Montag, 25.9.2000	Dienstag, 26.9.2000	Mittwoch, 27.9.2000	Donnerstag, 28.9.2000	Freitag, 29.9.2000
Gym60-Turnen 8.30 – 9.30 Uhr	Gym60-Turnen 8.30 – 9.30 Uhr	Qi-Gong 8.30 – 9.30 Uhr	Gym60-Turnen 8.30 – 9.30 Uhr	Rückentraining Grundkurs 9.00 – 10.00 Uhr
Gym60-Turnen 9.30 – 10.30 Uhr	Gym60-Turnen 9.30 – 10.30 Uhr	Tai-Ji 9.45 – 10.45 Uhr	Gym60-Turnen 9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining Fortsetzungskurs 10.15 – 11.15 Uhr
Gym60 Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	Senioren-Turnen 10.30 – 11.30 Uhr		Gym60 Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr	Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr		Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr	
Senioren-Turnen 15.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik und Spiel 15.00 – 16.00 Uhr		Gymnastik und Spiel 15.00 – 16.00 Uhr	
Gym60-Turnen (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	Senioren-Aerobic 16.00 – 17.00 Uhr		Gym60-Turnen 16.00 – 17.00 Uhr	

Im Horst

Montag, 25.9.2000	Dienstag, 26.9.2000	Mittwoch, 27.9.2000	Donnerstag, 28.9.2000	Freitag, 29.9.2000
Rhythmische Gymnastik 8.45 – 9.45 Uhr				
			Vortrag Wellness 9.00 – 10.00 Uhr	Atem 9.15 – 10.15 Uhr
Gymnastik für Sehbehinderte 10.15 – 11.15 Uhr	Sehtraining 10.30 – 11.30 Uhr		Gymnastik für große Größen 10.30 – 11.30 Uhr	Beckenboden (nur Frauen) 10.30 – 11.30 Uhr
		Feldenkrais 11.00 – 12.00 Uhr		

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 Vortag.

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. Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen.

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,
Davidsbodenstrasse 25

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.

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 Sabine Wittmann verlangen.

Senioren Samschtig Z'Morge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr

Mit Frühstückbuffet ab Fr. 6.–

Freizeit

Orchester

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

Zeit Montag, 9.15 – 11.00 Uhr

Ort Im Rankhof 10

Leitung Werner Müller

Kosten Fr. 110.– pro Teilnehmer

Gitarrenspiel

Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr

Ort Im Rankhof 10, Saal

Leitung Werner Müller

Kosten Fr. 110.– pro Trimester

Nähen und Stricken

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider, nähen und/oder stricken.

Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr

Ort Rankhof 8

Leitung Beatrice Hug, Tel. 331 06 78

Kurzentrum Rheinfelden

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

Leitung

Helen Ehrsam Tel. 461 39 15

Heidi Kressebuch

Silvia Meier

Daten jeweils am Dienstag

Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage

Kosten pro Mal: Fr. 11.50 Eintritt

Fr. 10.50 Carfahrt



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 1923 geboren und haben Sie 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.

Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen.

Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde, Bekannte und Angehörigen ein.

Nächste Daten

Mittwoch, 6. September

Mittwoch, 11. Oktober

Mittwoch, 15. November

Mittwoch, 13. Dezember

Zeit

jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr

Das Team des Seniorentreffpunktes Kaserne freut sich auf Ihren Besuch und wünscht Ihnen schon jetzt viel Vergnügen!

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag	08.30 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch	206 44 44
Persönlich	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Führungen

Kultur

Mythologische Stätte Münsterhügel

Basel besitzt seit frühester Zeit eine interessante Landschaftsmythologie, die sich von der vor-keltischen Periode bis ins Mittelalter erstreckt. Besonders reizvoll war und ist die zentrale Lage des Münsterhügels, der einst eine sakrale Stätte im überregionalen Landschaftssystem von Basel war. Dieses Landschaftssystem bilden u.a. die Wasserquelle Rhein und die heiligen Hügel Chrischona, Margaretha und Tüllingen (= Odilie). In diesem Rundgang werden einige Spuren der Landschaftsmythologie von Basel kulturgechichtlich erklärt.

Datum	15. September
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.00 Uhr vor dem Münsterportal
Leitung	Dr. Kurt Derungs, Ethnologe und Germanist
Kosten	Fr. 37.– exkl. Kaffee
Anmeldung	4. September

Arlesheim und Riehen

Die Führungen durch diese beiden schmucken Dörfer geben einen Einblick in ihre Kulturgeschichte.

Datum	18. September (Arlesheim)
Tag/Zeit	Montag, 09.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Station Arlesheim Dorf mit Tram 10

Datum	25. September (Riehen)
Tag/Zeit	Montag, 09.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Station Riehen Dorf mit Tram 6
Leitung	Dr. Markus Fürstenberger
Kosten	Fr. 28.– exkl. Kaffee
Anmeldung	6. September

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 gilt vor allem als Kongresszentrum mit öffentlichen Veranstaltungen und Aufführungen. Nach dem Rundgang sind Sie zu einer Eurythmie-Probe eingeladen.

Datum	26. September
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Goetheanum Haupteingang
Leitung	Goetheanum
Kosten	Fr. 24.– inkl. Eintritt
Anmeldung	13. September

Allschwil und Muttenz

Führungen durch Allschwil und Muttenz, bei denen Sie kulturgechichtlich Interessantes über die beiden Dörfer erfahren.

Datum	2. Oktober (Allschwil)
Tag/Zeit	Montag, 09.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Endstation Allschwil, Tram 6

Datum	9. Oktober (Muttenz)
Tag/Zeit	Montag, 09.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Station Schützenhausstrasse, Tram 14 Richtung Muttenz
Leitung	Dr. Markus Fürstenberger
Kosten	Fr. 28.– exkl. Kaffee
Anmeldung	bis 18. September

Die Skulpturenhalle Basel

Mit Goethe und Hölderlin durch die Skulpturenhalle – eine Geschichte der griechisch-römischen Antike im 18. Jahrhundert.

Daten	17. Okt. – 7. Nov. (4x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr beim Eingang Skulpturenhalle, Mittlere Strasse (beim Bernoullianum vis-à-vis)
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 54.–
Anmeldung	bis 27. September

Die romanischen Kapitelle

Zu den besonderen Kostbarkeiten des Basler Münsters gehören die romanischen Kapitelle im Chor und im Hauptschiff.

Datum	20. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Haupteingang Münster
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 6. Oktober

Führung im Lohnhof

Als Gefängnis jahrzehntelang für die Öffentlichkeit unzugänglich, präsentiert sich der Lohnhof jetzt in neuem Kleid: Sie werden durch die Räume im Bereich der Wohnungen mit Funden aus romanischer Zeit geführt (Stadtmauern, Gründungsbau des Stifts St. Leonhard).

Datum	24. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt	09.30 Uhr vor der Leonhardskirche
Leitung	Dr. Daniel Reicke, Wiss. Leiter der Bauforschung, Basler Denkmalpflege
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 9. Oktober

Büchsen-Museum im Läckerli-Huus

Die Ausstellung im Läckerli-Huus wird alle zwei Monate geändert, denn alle Büchsen (2000 Stück) haben einfach keinen Platz. Sie sehen Büchsen in allen Formen und Farben: als Weltkugel, Lampe, Standuhr, Damentasche etc. Anschliessend können Sie Läckerliwein degustieren.

Datum	27. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57
Leitung	Herr Melzel
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 11. Oktober

Geheime Kunstschatze?

Die Basler Wirtschaft kauft Kunst und lässt sie – nein nicht im Tresor verschwinden – sondern in ihren Gebäuden und an den Arbeitsplätzen ausstellen. Die Führungen zeigen Ihnen diese wertvollen Kunstsammlungen am Arbeitsplatz.

Daten	30. Okt. – 20. Nov. (4x)
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr Bankverein bei Buchhandlung Tanner
Leitung	Dr. Markus Fürstenberger
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldung	bis 16. Oktober

Musikautomaten-Museum in Seewen

Seit März 2000 zeigt sich das Museum in neuem Kleide. Die Sammlung der heiteren mechanisch-musikalischen Objekte wurde grosszügig erweitert. Von den wunderschön-kitschigen Jahrmarktsorgeln bis zu den kleinenfeinen Musikdosen finden Sie in Seewen einen wertvollen, kulturhistorischen Schatz.

Datum	2. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 12.30 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr auf dem Perron nach Laufen-Delémont. Abfahrt 09.38 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 25.– inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 16. Oktober

Anatomisches Museum

Im Mai wurde unter dem Titel: «Das Wunder des Lebens. Von der Befruchtung bis zur Geburt.» die neue Ausstellung eröffnet. Neben der Ausstellung sehen Sie auch viele historisch wertvolle Präparate.

Datum	3. November
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johannis-Tor
Leitung	Dr. med. Rudolf Schmidt
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 18. Oktober

Uni-Bibliothek

Die Uni-Bibliothek und ihre Geschichte. Sie besuchen den Lesesaal, erfahren etwas über die Katalogisierung und werden kurz informiert, wie Sie ein Buch finden können. In der Handschriften-Abteilung können Sie einige Handschriften, Inkunabeln und andere Raritäten bewundern.

Datum	6. November
Tag/Zeit	Montag von 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor dem Haupteingang, Schönbeinstrasse 18/20
Leitung	Alice Spinnler
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	23. Oktober

Glashüttli Riehen

Der Glasbläser und Kunsthanderwerker Peter Keil entführt Sie in seine Glas-Welt. Von der Blas-technik zum Spitzenziehen über das Arbeiten mit Hohlglas und Glasstäbchen zeigt er die Herstellung von Gefäßen, Vasen, kleinen Tieren, Kugeln etc. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, unter genauer Anleitung selbst Hand oder Mund anzulegen.

Datum	7. November
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr Tram 6 / Riehen-Dorf
Leitung	Peter Keil
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	23. Oktober

Das Kulturzentrum Scala Basel

Basel hat wieder ein neues Theater, das ehemalige Kino Scala. Durch Einbau einer voll-technischen Bühne und mit 400 Sitzplätzen gehört es somit zu den wenigen mittleren Bühnen in der Stadt. Das Scala ist auch das Zentrum der Anthroposophischen Gesellschaft, Paracelsus-Zweig Basel, die als Kulturveranstalter seit über 90 Jahren in Basel tätig ist.

Datum	13. November
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Freie Strasse 89
Leitung	R. Harrer und D. Vollen
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Viel Treppensteigen.
Anmeldung	bis 30. Oktober

Kennen Sie Joseph Beuys?

Eine Einführung in den erweiterten Kunstbegriff von Joseph Beuys.

Daten	21. Nov. – 12. Dez. (4x)
Tag/Zeit	Dienstag von 11.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	10.55 Uhr, Eingang Museum für Gegenwartskunst, St. Alban-Tal
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 54.– exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 6. November

Kunstmuseum

Landschaften – Porträts – Stillleben: An jeweils drei bis vier markanten Beispielen aus den Schätzen unseres Kunstmuseums können Sie die Entwicklung der genannten Bildgattungen von ihren Anfängen bis in die Moderne verfolgen.

Daten	22. Nov. – 6. Dez. (3x)
Tag/Zeit	Mittwoch von 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	Eingang Kunstmuseum
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 40.– exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 6. November

Wer liegt im Münster begraben?

Sie hören die Geschichten einiger der zahlreichen bedeutenden Persönlichkeiten, die im Innern des Basler Münsters begraben liegen.

Datum	24. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Haupteingang Münster
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 8. November

Synagoge in Basel

Führung in der Synagoge.

Datum	27. November
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Leimenstrasse 24
Leitung	Synagoge
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 13. November

Das Theater Basel

Ein Blick hinter die Kulissen. Sie werden in das Bühnenbildlager, die Hinter- und Seitenbühne, Unterbühne und Malsaal etc. geführt.

Datum	29. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	Bühneneingang bei den Pyramiden, Elisabethenstrasse
Leitung	Theater
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	13. November

Weihnachtsausstellung

Eine wunderschöne vorweihnachtliche Ausstellung von Adventskalendern aus dem ganzen europäischen Raum.

Datum	1. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	Haupteingang Museum der Kulturen, Augustinerstrasse 2
Leitung	Museum der Kulturen
Kosten	Fr. 15.– (exkl. Eintritt, Fr. 4.– oder Museumpass)
Anmeldung	bis 15. November

Architekturrundgang**über den Aeschenplatz**

Auf und um den Aeschenplatz finden Sie Bauten bekanntester Architekten: von Mario Botta (BIZ) zu Diener und Diener (Bâloise Picasso-platz), von Burckhardt und Partner (Bâloise) über Bürgin, Nissen und Wentzlaff (Pax) bis zu Herzog und de Meuron (Suva).

Datum	5. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Botta-Gebäude
Leitung	Basler Tourismus
Kosten	15.–
Anmeldung	20. November

Adventsbesuch in der Pauluskirche

Der traditionelle Adventsbesuch gilt in diesem Jahr der Pauluskirche (erbaut von Karl Moser Anfang 20. Jh.). Unter den Sehenswürdigkeiten befindet sich auch eine wunderschöne Scheibe mit der Weihnachtsbotschaft: Ehre sei Gott in der Höhe.
An der Orgel: Frieder Liebendorfer.

Datum	11. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr vor dem Haupteingang der Pauluskirche
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 27. November

Atelier-Besuch

Sie besuchen das Atelier der Basler Künstlerin Claudia Eichenberger. Anhand ihrer Bilder und im Gespräch mit der Künstlerin erhalten Sie einen Einblick in ihren persönlichen Werdegang als Malerin.

Datum	14. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Müllheimerstr. 39, mit Tram 8 bis Kaserne
Leitung	Claudia Eichenberger
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 29. November

Betriebe**Brauerei Fischerstube**

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird. Im Anschluss laden wir Sie zu einem Glas Bier in der Fischerstube ein.

Datum	12. September
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Fischerstube, Rheingasse 45
Leitung	Brauerei Fischerstube
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 28. August

SBB Lokdepot

Sie bekommen einen Einblick in das Lokdepot. Es wird Ihnen gezeigt, wie die Züge wieder fahrbereit gemacht und sauber auf die Schiene gebracht werden.

Datum	19. September
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.20 Tramstation Dreispitz (Tram 10 /11)
Leitung	SBB
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. September

Migros Betriebe Birsfelden

Sie besuchen drei Betriebe der Migros. Ein Logistikunternehmen, eine auf Verpackungen spezialisierte Firma und den Lebensmittelbereich mit einer Kaffeerösterei. Rund um den Erdball werden täglich Waren verladen, die später per Schiff, Bahn oder Camion in Birsfelden ankommen. All dies wird verzollt, kontrolliert, weiter transportiert, gelagert, veredelt, verpackt.

Datum	26. September
Tag/Zeit	Dienstag von 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	08.05 Aeschenplatz, Bus 70, Abfahrt 08.18 Uhr
Leitung	Migros
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Treppen laufen.
Anmeldung	bis 13. September

Hotel Victoria

Das Hotel Victoria, neu renoviert, ist einen Besuch wert. Von den Zimmern zu den Banketträumen, Restaurant und öffentlichen Räumlichkeiten wird Ihnen das Hotel im neuen Kleide vorgestellt. Anschliessend wird Ihnen ein Kaffee und ein Gipfeli serviert.

Datum	16. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	09.25 vor dem Hoteleingang, beim Bahnhof
Leitung	Hotel Victoria
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 27. September

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	17. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	Staatsanwaltschaft, Binningerstr. 21
Leitung	Staatsanwaltschaft
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Hoffmann-La Roche

Sie erhalten mit einem Video, einem Vortrag und einer Laborbesichtigung Einblick in die ersten 100 Jahre Firmengeschichte, die aktuelle Bio- und Gentechnologie und die Herstellung pharmazeutischer Produkte. Im Anschluss offeriert Hoffmann-La Roche ein Mittagessen.

Datum	25. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 14.00 Uhr
Treffpunkt	08.55 Uhr Grenzacherstrasse 124, beim Eingang
Leitung	Hoffmann-La Roche
Kosten	Fr. 21.– inkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 9. Oktober

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 Löschergeräte sowie «gerettetes Gut». Anhand einer Tonbildschau verfolgen Sie den Feuerwehr-Einsatz bei einem Grossbrand.

Datum	26. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Kornhausgasse 18
Leitung	Feuerwehr
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 9. Oktober

Juwelier Kurz

Nach einem Einführungsreferat zum Thema «Perlen und Edelsteine» wird Ihnen ein Atelierbesuch ermöglicht. Goldschmiedearbeiten, Reparaturen, Perlenuferen, Prüfung der Edelsteine und alles Wissenswerte über das Berufsbild des Goldschmiedes wird Ihnen gezeigt und erklärt. Anschliessend sind Sie zu einem Apéro eingeladen.

Datum	7. November
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt	17.00 Uhr im Ladengeschäft, Freie Strasse 39
Leitung	Herbert Pfammatter, Geschäftsführer
Kosten	Fr. 15.– inkl. Apéro
Anmeldung	bis 23. Oktober

BVB Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen

die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum	1. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	BVB, Claragraben 55
Leitung	BVB
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 16. Oktober

Migros BZ und ihr Umweltmanagement

Die Migros Betriebszentrale in Münchenstein wird uns über folgende Themen informieren: Die Entwicklung unter dem Einfluss neuer Logistik. – Im Dienste der Frische rund um die Uhr. – Eine moderne Infrastruktur benötigt weniger Energie. Anschliessend Führung durch den Betrieb.

Datum	9. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	8.50 Uhr Tramstation Tunnelweg, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung	Herr Casari
Besonderes	Gut zu Fuss!
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 25. Oktober

Grauwiler Fleisch AG

Sie werden durch die Fleischproduktion der Metzgerei Grauwiler geführt. Von der Wurstherstellung über die Fleischzubereitung und Zerlegung bis zur Auslieferung für Hotels, Spitäler, Heime und Kantinen. Anschliessend wird Ihnen ein kleiner Imbiss angeboten.

Datum	15. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Hagenaustr. 25
Leitung	Kurt Wick, Geschäftsführer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 1. November

Gefängnis Schällemätteli

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

Datum	16. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt	Spiralstr. 41, beim Haupteingang
Leitung	René Novet
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss, Treppenlaufen!
Anmeldung	bis 1. November

Swisshotel Basel

Sie werden durch das Swisshotel Basel geführt. Über die Küche, Seminarräume, Zimmer, Suiten, Restaurants bis zum Wellness-Bereich. Anschliessend werden Ihnen Kuchen und Kaffee angeboten.

Datum	28. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	Im Haupteingang des Hotels am Messeplatz
Leitung	Swisshotel
Kosten	Fr. 15.– inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 13. November

Natur**Die Schweizer Rheinsalinen**

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. In den Salinen werden ungefähr 30 verschiedene Salzsorten gewonnen – vom Speisesalz bis hin zu technischen Salzen, was Sie in einer Tonbildschau mitverfolgen können. Anschliessend besichtigen Sie das Gelände sowie die Veredlung und Verpackung.

Datum	14. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70
	Abfahrt 13.48 Uhr.
	Rückfahrt 16.06 Uhr
Leitung	Rheinsalinen
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 30. August

Birsigtunnel

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

Datum	28. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr, Lohweg (Heuwaage)
Leitung	Tiefbauamt Basel-Stadt
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Bei zweifelhafter Witterung Tel. 1600. Nur für gute Fussgänger geeignet.
Anmeldung	bis 13. September

Die Käfer sind da

Mit über drei Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfersammlung der Welt. Sie werden in die Welt der Käfer geführt, die nicht öffentlich zugänglich ist.

Datum	17. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	In der Eingangshalle des Museums
Leitung	Michel Brancucci
Kosten	Fr. 20.– inkl. Eintritt
Besonderes	Keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung	bis 1. November

Gesundheit**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	30. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Hildegard Drogerie, Aeschenvorstadt 25
Leitung	Hildegard Drogerie
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 16. Oktober

Weleda

Nach 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.

Datum	7. November
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	8.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach)
Leitung	Weleda
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 25. Oktober

Die Mistel

In den Laboratorien der Hiscia wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt, basierend auf Angaben von Rudolf Steiner. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum	14. November
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf/Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Laboratorium
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung	bis 30. Oktober

Ita Wegman Klinik

Die Klinik 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.

Datum	22. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10
Leitung	Ruth Slama
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 8. November

Ausflüge**Flughafen Kloten**

Von 10.00 – ca. 12.00 Uhr besichtigen Sie die Bereiche Check-In, Transit, Spezialbetreuung, Nurseries, Gepäckkeller, Flugzeugbeladung und Ankunft. Nach einer Mittagspause werden Ihnen von 14.00 – 16.00 Uhr das Flug-Vorfeld, der Notfallabflug und die Pistenkreuzung gezeigt.

Datum	7. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	08.35 Uhr auf dem Perron nach Zürich. Abfahrt 08.46 Uhr / direkter Zug nach Kloten.
Leitung	Flughafen
Kosten	Fr. 35.– exkl. Mittagessen
Besonderes	Abfahrtszeit wird in der Bestätigung nochmals genau angegeben!
Anmeldung	bis 21. August

Aarau und das Schloss Lenzburg

Bei einer Führung durch die Stadt Aarau lernen Sie deren Geschichte kennen. Am Nachmittag besuchen Sie eine der ältesten und bedeutendsten Höhenburgen der Schweiz, welche im 11. Jahrhundert von den Grafen von Lenzburg erbaut wurde. Ob die Hohenstaufen oder die Habsburger, ob Barbarossa oder der Dichter Frank Wedekind (Frühlingserwachen), ob Ritterzeit oder Moderne, die Lenzburg hat viel erlebt.

Datum	21. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	08.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	H.P. Müller und Schloss Lenzburg
Kosten	Fr. 76.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 4. September

Hölderlin in Hauptwil

Am Morgen fahren Sie nach Winterthur zu einem kurzen Besuch in die Stiftung Oskar Reinhardt. Weiterfahrt nach Hauptwil zum Mittagessen. Anschliessend folgen Sie den Spuren Hölderlins.

Datum	22. September
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt mit Achermann Bus, Gartenstrasse
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 85.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 11. September

Soja, Hirse, Gerste, Erbsen und Müesli

Bei der E. Zwicky AG in Müllheim-Wigoltingen erhalten Sie Einblick in die Verarbeitung verschiedener Produkte sowie deren Verpackung. Ein Video zeigt die Herstellung von Getreideprodukten. Anschliessend wird Ihnen Kaffee und Kuchen serviert.

Datum	27. September
-------	----------------------

Tag/Zeit	Mittwoch, 12.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	12.30 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	E. Zwicky AG
Kosten	Fr. 44.–
Anmeldung	bis 13. September

Neues Europaparlament in Strassburg

Am Morgen werden Ihnen in einer guten Stunde das neue 1999 eröffnete Gebäude und der parlamentarische Betrieb gezeigt. Nachmittags führt Sie Max Wehrli an die schönsten Plätze in der wunderschönen Altstadt von Strassburg.

Datum **28. September**

Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 78.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 13. September

Schwarzwald – Vogtsbauernhof –

Uhrenstrasse

Über Elztal, Waldkirch, Hausach fahren Sie zum Freilichtmuseum Vogtsbauernhof. Ein zweiter Halt in Ober-Wolfach gibt Ihnen die Möglichkeit, in einem gepflegten Gasthaus zu essen. Die Rückfahrt auf der Uhrenstrasse führt Sie nach Triberg, St. Georg und Furtwangen, wo Sie eine Uhrenwerkstatt besichtigen. Durch die schöne Schwarzwald-Gegend führt Sie der Weg über den Titisee nach Basel zurück.

Datum **29. September**

Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 08.00 Uhr ab Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	Oskar Frey, Landschafts-Architekt
Kosten	Fr. 85.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 13. September

Dahlien- und Fuchsienschau

Über das Schloss Waldegg mit Besuch seiner Gartenanlage zum Schloss Landshut mit Kaffeehalt bei Burgdorf geht es nach Lützelflüh. Lützelflüh, die Heimat des Dichters Jeremias Gotthelf, ist mit seiner Kirche und dem Gott helf-Museum alleine eine Reise wert. Wir verbinden dies mit dem Besuch der Dahlien- und Fuchsienschau im Waldhaus – ein Geheimtipp für Blumenliebhaber. Die Rückfahrt führt über Sumiswald, Häusernmoos, Herzogenbuchsee nach Basel.

Datum **5. Oktober**

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 10.00 Uhr, Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	Oskar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 75.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 20. September

Bundeshaus Bern

Führung durch den Kuppel- und Wandelsaal sowie die National- und Ständeratstagungs räume des Bundeshauses.

Datum	18. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Perron nach Bern, Abfahrt 08.10 Uhr.
Leitung	Billette bitte selber lösen.
Kosten	Bundeshaus
Anmeldung	Fr. 15.–
	bis 2. Oktober

Moderne Sakralarchitektur

Das revolutionärste Bauwerk aus der Mitte des 20. Jh. ist Le Corbusiers Kirche Notre Dame du Haute bei Ronchamps in Frankreich. Die Rückfahrt führt Sie der Lützel entlang via Kleinlützel, Laufen nach Basel.

Datum **19. Oktober**

Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 08.30 Uhr mit Achermann-Bus, Gartenstrasse
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	78.– exkl. Mittagessen
Besonderes	Pass oder ID nicht vergessen
Anmeldung	bis 4. Oktober

Spezialitätenbrennerei Zuber Mühle

In der unter Denkmalschutz gestellten «Alten Mühle» in Arisdorf befindet sich die Brennerei der Zuber-Schwestern, für edle Destillate und Liköre für Geniesser. Sie besichtigen die Schnapsbrennerei und degustieren im alten Gewölbekeller. Nach dem Motto «guter Inhalt soll auch gut verpackt sein» werden Ihnen die ganz individuell gestalteten Geschenkflaschen gezeigt.

Datum **24. Oktober**

Tag/Zeit	Dienstag, 13.40 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr, Abfahrt 13.48 Uhr mit Bus 70 ab Aeschenplatz Richtung Reigoldswil.
Leitung	Busbillette bitte selber lösen
Kosten	Frau Zuber
Anmeldung	Fr. 15.–
	bis 9. Oktober

Coca-Cola in Dietlikon

Coca-Cola, das Getränk des Jahrhunderts, das die ganze Welt erobert hat. Warum nur? Nach einem Video machen Sie einen Rundgang durch die Produktionsräumlichkeiten. Zum Abschluss wird Ihnen ein Imbiss offeriert und ein «Bhaltis» auf den Weg gegeben.

Datum **8. November**

Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr auf Perron nach Zürich.
Leitung	Abfahrt 13.08 Uhr.
Kosten	Billette bitte selber lösen.
Anmeldung	Coca-Cola
	Fr. 15.–
	Gut zu Fuss!
	bis 23. Oktober

Zucker – eine süsse Geschichte

Von unseren Vorfahren als «süsses Salz» bezeichnet, war Zucker jahrhundertelang ein aus-

gesprochenes Luxusgut. Seit Beginn des 20. Jh. wird die Zuckerrübe auch in der Schweiz mit Erfolg angebaut und deckt 80% des Eigenbedarfs. Die Zuckerfabrik in Aarberg/BE umfasst die Herstellung von Kristall-, Würfel-, Gelier- und Puderzucker mit den jeweiligen Verpackungen.

Datum **20. November**

Tag/Zeit	Montag, 12.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.25 Uhr an der Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	Zuckerfabrik
Kosten	Fr. 54.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 6. November

Emmi AG – vom Joghurt bis Käse

Begrüssung mit Kaffee und Gipfeli in der traditionellen Chässtube. Nach einer Tonbildschau besuchen Sie die Produktionsräumlichkeiten Milchfrischprodukte und Käse. Zum Mittagessen treffen Sie sich wieder in der Chässtube zu einem Fondue. Am Nachmittag Fahrt mit dem Bus nach Dagmersellen, wo ein Betrieb mit Mozzarella-Produktion besichtigt wird.

Datum **21. November**

Tag/Zeit	Dienstag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Abfahrt ab Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	Emmi AG
Kosten	Fr. 74.– inkl. Fondue, Dessert und Getränk
Besonderes	Gute Schuhe und gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 6. November

Erdbeermadonna in Solothurn

Im Kunstmuseum bewundern Sie unsere schöne Erdbeermadonna, das Werk eines bedeutenden spätgotischen Meisters des Oberrheins. Im Weiteren sind Werke von Hans Holbein, Ferdinand Hodler und Caspar Wolf zu sehen.

Datum **23. November**

Tag/Zeit	Donnerstag, 13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 13.00 Uhr mit Achermann-Bus, Gartenstrasse
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 58.– exkl. Kaffee
Anmeldung	bis 8. November

Schoggiparadies in Laufen

Die Schokoladen-Kenner der ganzen Region kaufen bei «Othmar Richterich AG» ein. Die Schoggi, Pralinen, Santikläuse, Mohrenköpfe, Cremestängeli und vieles mehr wird nur nach Bedarf und mit bestem Rohmaterial hergestellt.

Datum **7. Dezember**

Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – ca. 12.30 Uhr
Treffpunkt	08.05 Uhr auf dem Perron nach Laufen-Delémont. Abfahrt 08.22 Uhr, Zugbillette bitte selber lösen
Leitung	Othmar Richterich
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 22. November

Vorträge

Ein Kunstgespräch

Der Mensch in der Kunst – und seine Darstellung.

Datum	17. Okt. – 21. Nov. (6x)
Tag/Zeit	Dienstag von 15.00 – ca. 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 76.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Teebaumöl

Anhand von Dias werden Sie etwas über die wundersame Geschichte des Teebaumes und über die Herstellung dessen Essenz erfahren. Das Teebaumöl kennt heute bald jeder, als Heilmittel, als Körperlotion, Seife, Shampoo, Salbe oder Hustendrops.

Datum	19. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Chris Benz
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Farbe und Stil

Sie erhalten Antwort auf folgende Fragen:

- Welche Auswirkungen hat und welche Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
- Welche Bedeutungen haben kalte und warme Farben, Farbanalyse und Jahreszeiten?
- Welches sind die Grundlagen einer Stilanalyse?

Datum	20. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin
Kosten	Fr. 35.–
Anmeldung	bis 4. Oktober

Zur Gesundheit Sorge tragen

Wie Senioren und Seniorinnen zur Gesundheit Sorge tragen und ihren im allgemeinen guten Gesundheitszustand möglichst lange erhalten können. Was umfasst eigentlich der Begriff Gesundheit? Eine ganzheitliche Betrachtung aus ärztlicher Sicht.

Datum	26. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. med. Rudolf Schmidt
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 9. Oktober

Swisscom

Kreuz und quer wird informiert über die heutige Telekommunikation. Alle Fragen werden beantwortet. Sind Handys gefährlich? Wo kann Missbrauch betrieben werden? Was bringt die Zukunft?

Datum	2. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Josef Frey, Swisscom
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 18. Oktober

Vom Felsbild zum Alphabet

In einem Dia-Vortrag verfolgen Sie auf einer anregenden Entdeckungsreise die vielleicht grösste Erfindung der Geschichte: die Schrift und das Alphabet.

Datum	9. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ernst Blatter
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 25. Oktober

Kaffee, Tee, Kakao

Tropische und subtropische Kulturen von weltwirtschaftlicher Bedeutung. Wissenswertes über den Anbau, die Verbreitung, Pflege und Produktion von Kulturen wie Kaffee, Tee und Kakao wird vermittelt und mit Dias aus aller Welt illustriert. Eine leicht verständliche schriftliche Zusammenfassung wird verteilt.

Kaffee	23. Oktober
Anmeldung	bis 9. Oktober

Tee	6. November
Anmeldung	bis 23. Oktober

Kakao	20. November
Anmeldung	bis 6. November

Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Tag/Zeit	Montags, 14.30 – 16.00 Uhr
Leitung	Martin Hürner, Ing. Agr.
Kosten	Fr. 15.– pro Vortrag

Numerologie

Numerologie ist die uralte Wissenschaft der Zahlen, sie soll sogar älter als die Astrologie sein. Man geht davon aus, dass Geburtsdatum sowie Name eines Menschen (reduziert auf eine Zahl zwischen 1 und 9) seine Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen widerspiegeln.

In diesem Vortrag wird erklärt, wie man die Geburts- und Namenszahl errechnet und wie die Zahlen gedeutet werden.

Datum	10. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 35.–
Anmeldung	bis 25. Oktober

Einführung in die Anlageberatung

Folgende Themen kommen zur Sprache:

- Grundsätze einer optimalen Anlagestrategie
- Erbschafts-, Schenkungssteuer Basel-Stadt: Grundzüge, Tipps und Zukunftsansichten
- Einführung des Euro-Geldes in der Europäischen Währungsunion – Auswirkungen auf die Schweiz

Bei Kaffee und Gipfeli werden Ihre Fragen beantwortet.

Datum	23. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Spiegelgasse 2 bei der Schiffslände, vor der BKB
Leitung	Ruedi Rickenmann, Leiter Research und Portfolio Management, BKB
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 8. November

St. Petersburg

St. Petersburg, auch Venedig des Nordens genannt, wurde nach europäischem Vorbild vom Zaren Peter der Große erbaut. Sie sehen die prachtvollen Paläste des Adels aus der Barockzeit und den klassizistischen Epochen: die Isaak Kathedrale, Pavelpalast, Katharinenpalast und Peterhof etc. Mit den Weissen Nächten in Petersburg wird der Dia-Vortrag abgeschlossen.

Datum	30. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Vladimir Poperechenko
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 15. November

Schlafstörungen

Was sind überhaupt Schlafstörungen? Es werden die verschiedenen Phasen des Schlafes bei älteren Menschen erklärt, Nutzen und Gefahren der Schlafmittel besprochen und einige Tipps für einen besseren Schlaf gegeben.

Datum	6. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Prof Dr. med. Hans Kummer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 22. November

Und ausserdem...

Mind Mapping

Kreativer denken – leichter lernen mit Mind Mapping, der Arbeitstechnik, mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können.

Daten	16. und 23. Oktober (2x)
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Theres Weigel
Kosten	Fr. 30.–
Anmeldung	bis 27. September

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf vergnügliche Art, basierend auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung. Die Anregungen, Tipps und Memoriertechniken, die Sie in diesem Kurs lernen, können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Grundkurs

Daten	17. Okt. – 5. Dez. (8x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

18. Okt. – 13. Dez.

(8x, ausser 6. Dez.)	
Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr	
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Theres Weigel-Gysel
Kosten	Fr. 138.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Bridge-Kurs

Bridge ist das meistgespielte Kartenspiel der Welt. Inhalt des Kurses: Das Spiel der Karten. Vermitteln von Basiskenntnissen der Kartentechnik. Anwendung im praktischen Spiel. Aufgaben. Umfangreiche Dokumentation.

17. Okt. – 5. Dez. (8x)

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr	
AltKirchstr. 8, Basel	
Leitung	Hans-Peter Bösiger
Kosten	Fr. 240.–
Besonderes	Keine Kartenkenntnisse nötig
Anmeldung	bis 2. Oktober

Spiele erleben – Spiele kennen lernen

Spielen Sie gerne? Möchten Sie neue Spiele kennen lernen und mitspielen? Sind Ihnen Scrabble, Triomino, Yatzy, Backgammon oder ähnliche Denkspiele schon bekannt? Spielen Sie mit und bringen Sie Ihre Hirnzellen in Schwung!

Daten	30. Okt. – 20. Nov. (4x)
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Theres Weigel
Kosten	Fr. 58.–
Anmeldung	bis 16. Oktober

Kochkurs günstig, gut und gesund

Feines für zwei Personen auf den Tisch zaubern. In einem theoretischen Teil erhalten Sie Informationen zur Ernährung sowie zum praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Resten. Danach bereiten Sie verschiedene Suppen, Salate, Eintöpfle, Fleisch- und Fischgerichte mit raffinierten Beilagen zu, aber auch pikante Kuchen und Desserts. In gemütlicher Runde essen Sie die gemeinsam gekochten Mahlzeiten. In Zusammenarbeit mit dem Verein «Gsünder Basel».

Daten	3. – 17. November (3x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – ca. 14.00 Uhr
Ort	Schulküche Dreirosenschulhaus
Leitung	Liliane Theiler, Hauswirtschaftslehrerin
Kosten	Fr. 155.–
Anmeldung	bis 18. Oktober

«Fröhliche Weihnachtszeit...»

Weihnachtszeit – eine ganz besondere Zeit für Grosseltern und Enkel. Zeit für Besinnliches und Lustiges, Zeit für spezielle Verse, Geschichten und Spiele. Eine Kinderbuchautorin gibt Anregungen für das vergnügte Beisammensein mit Ihren Enkelkindern.

Datum	13. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Beatrice Rutishauser, Autorin von Kinderbüchern
Kosten	Fr. 32.–
Anmeldung	bis 29. November

EDV

In unseren **Kleingruppen** mit 4 – 6 TeilnehmerInnen erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppellectionen das Arbeiten mit dem PC.

Es werden Einführungs-, Aufbau- und Vertiefungskurse mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows '98 und den Anwendungsprogrammen aus Office 2000.

Neu werden Kurse in Bildbearbeitung angeboten.

Kursdaten	laufend auf Anfrage
Kursort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und ausdrückt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist.

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

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff des Einführungskurses. Zudem setzen Sie Tabulatoren, zentrieren Titel und verändern Schriftart und -grösse. Nach dem Kurs können Sie Ihre Texte professionell gestalten. Sie wissen auch, wie man mit dem Explorer arbeitet und wie man einen Absatz formatiert.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, nach dem Besuch eines Aufbaukurses einen Folgekurs zu besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Textverarbeitung 2

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff von «Textverarbeitung 1». Zudem erstellen Sie Vorlagen und Tabellen in Word, arbeiten mit der Rechtschreibprüfung und der Funktion suchen und ersetzen.

Nach dem Kurs können Sie Symbolleisten und Menüs einrichten, mit Word zeichnen und vieles mehr...

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Aufbaukurses Textverarbeitung 1.

Tabellenkalkulation

Das Programm «Microsoft Excel» bietet die Möglichkeit, Kalkulationen, Budgets, Statistiken und Rechnungen zu erstellen. Nach dem

Kurs wissen Sie nicht nur über die wichtigsten Funktionen dieses Programms Bescheid, sondern Sie sind auch in der Lage, selber Daten einzugeben, mit Excel zu rechnen, Tabellen übersichtlich zu gestalten und Ihre Zahlenwerte in Grafiken umzusetzen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Listenverwaltung (Serienbriefe)

Mit den Programmen Word und Excel kann man Tabellen und somit auch Listen erstellen und nach verschiedenen Kriterien sortieren. Adresslisten braucht man für Serienbriefe. Nach diesem Kurs können Sie mit kleinem Aufwand eine Adressliste anlegen und einer grossen Anzahl Leute regelmässig Briefe mit individueller Anrede schicken. Der Seriendruck ist ein wichtiges Hilfsmittel für die Arbeit in Vereinen und Betrieben.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Installationskurs

Nach diesem Kurs können Sie den elektronischen Fahrplan, das Telefonbuch, ein Spiel oder eine Standardsoftware auf Ihrem Computer installieren und auch wieder entfernen. Sie wissen, welche Dateien Sie problemlos löschen können und wo Vorsicht geboten ist.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch eines Aufbaukurses.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:
Fr. 240.– (inkl. Unterlagen)

Surfen im Internet

In einer kleinen Gruppe von 4 – 6 TeilnehmerInnen lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach dem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per e-mail kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

Kosten für Internetkurse à 8 Lektionen:
Fr. 265.– (inkl. Unterlagen)

Bildbearbeitung

Mit dem Programm Adobe Photoshop light lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach dem Kurs können Sie Bilder einscannen, Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, die Bildgrösse einstellen und vieles mehr.

Sie arbeiten mit Bildern, die Sie mit in den Kurs nehmen. Die bearbeiteten Bilder brennen wir auf CD oder drucken sie auf ein spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:
Fr. 240.– (inkl. Material)

Homepage (Website)

Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine Homepage für Ihren Verein oder Ihr Geschäft. Sie arbeiten mit Bildern, Links und einfachen Animationen. Zudem erfahren Sie etwas über die Internet-Programmiersprache.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch eines Aufbaukurses.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:
Fr. 240.– (inkl. Unterlagen)

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, 08.15 – 09.15 Uhr

Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kursdauer

1 Trimester à 13 Lektionen

Gartenkurs

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

Datum **April – Oktober**

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr

Ort Gartenareal Reibertweg
(Burgfeldergrenze)

Leitung Jürgen Blume

Kosten Fr. 195.– pro Saison

Anmeldung jederzeit möglich

Gewürzsträusschen

Diese wohlriechenden Gestecke sind als Geschenk oder zur Dekoration etwas ganz Besonderes.

Daten **20. und 27. Oktober (2x)**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Atelier MS, Pfeffingerstrasse 18
im Sous-sol

Leitung Monique Studer

Kosten Fr. 55.– (exkl. Material Fr. 50.–)

Anmeldung bis 4. Oktober

Neu: Malen und Zeichnen

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Sie lehrt Sie den Umgang mit Ihrem gewählten Farbmaterial und Vorlagen.

Daten **20. Okt. – 8. Dez. (8x)**

Tag/Zeit Freitag von 10.00 – 11.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Suzanne Senn

Kosten Fr. 120.– exkl. Material

Anmeldung bis 4. Oktober

Karten- und Kalenderkurs

Weihnachts- und Glückwunschkarten, aber auch Kalender werden mit viel Dekorationsmaterial gestaltet: mit Sand, Draht, Glitter, Spiegel, Perlen etc. Auch hier sind der Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt. Als Weihnachtsgeschenke geeignet.

Datum **10. November**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Atelier MS, Pfeffingerstrasse 18
im Sous-sol

Leitung Monique Studer

Kosten Fr. 28.– (exkl. Material ca. Fr. 10.–)

Anmeldung bis 25. Oktober

Die besonderen Kerzen

Mit Schmuckdraht, Spiegelteilchen, Perlen, Sand, Glitter etc. dekorieren und gestalten Sie Ihre Kerzen. Es sind der Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt. Viele Tipps und Ideen werden verraten.

Datum	1. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Atelier MS, Pfeffingerstrasse 18 im Sous-sol
Leitung	Monique Studer
Kosten	Fr. 28.– (exkl. Material Fr. 10.–)
Anmeldung	bis 15. November

Sprachen

Langzeitkurse

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen?
Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Hauptsprachen:

- | | |
|---------------|---------------|
| ■ Englisch | ■ Italienisch |
| ■ Französisch | ■ Spanisch |

Stufen

Anfängerinnen und Anfänger
Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger
Leichte Mittelstufe
Mittelstufe
Fortgeschrittene 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, 10.30 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 17.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.15 Uhr
Montag, 10.15 Uhr
Mittwoch, 08.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Mittwoch, 09.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 09.15 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Montag, 09.35 Uhr
Dienstag, 09.20 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.00 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Donnerstag, 09.45 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 10.20 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/

Konversation / Lektüre
Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger:
ab 18. September

Daten Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.20 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Raum 1
Kosten Fr. 115.– pro Trimester
Anmeldung bis 4. September

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 9.30 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Mittwoch, 11.00 Uhr

Leichte 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. Bei uns finden Sie bestimmt einen Kurs, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen nach Absprache auch eine Gratisfiktion in einem der Langzeitkurse, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten

Fr. 115.– pro Trimester

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe (4 – 6 Personen) zugeschnitten ist. Preis auf Anfrage.

Kurzzeitkurse**English Conversation Club**

Discussion of different topics might inspire you, such as articles from magazines and excerpts from your favorite book. This should be a very stimulating, interactive and fun class.

Daten	16. Oktober – 5. Februar (15 x 1½ Lektionen)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 15.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Daniela Eckert
Kosten	Fr. 225.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

Englisch Reisekofferkurse**Für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Sie haben Grundkenntnisse in Englisch und möchten Ihr Wissen vertiefen. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und einfache grammatischen Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten	19. Oktober – 8. Februar (15 x 1½ Lektionen, ohne 21.12.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.15 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eliane Flach
Kosten	Fr. 225.–
Anmeldung	bis 5. Oktober 2000

Club de conversation

Nous abordons toutes sortes de thèmes (voyages, vie sociale, nature, littérature etc.) et nous lisons des extraits d'articles de journaux pour en discuter ...

Daten	11. Sept. – 18. Dez. (15 x 1½ Lektionen)
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 17.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 225.–
Anmeldung	bis 28. August 2000

Club de conversacion en español

Venga a conversar sobre temas actuales, viajes, tradiciones, literatura y en fin... un poco de todo. Animese y tratemos juntos de hablar en español.

Daten	20. Okt. – 22. Dez. (10 x 1 Lektion)
Tag/Zeit	Freitag, 10.45 – 11.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Cecilia Salinas
Kosten	Fr. 180.–
Anmeldung	bis 6. Oktober 2000
Besonderes	Kleingruppe (4 – 6 TeilnehmerInnen)

Konversationsclub

auf Italienisch für Fortgeschrittene
(siehe Langzeitkurse)

Russisch**Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen:**

Können Sie die kyrillische Schrift lesen?
Verstehen Sie einige Wörter und einfache Sätze?
Möchten Sie gerne in einer kleinen Gruppe Ihr Wissen vertiefen?

Nach diesem Kurs können Sie sich in einfachen Alltagssituationen verstündigen und wissen auch einiges über das Leben in Russland. Die Lehrerin stammt aus Moskau und lebt seit vier Jahren in der Schweiz.

Daten	6. Sept. – 13. Dez. (15 x 1½ Lektionen)
Tag/Zeit	Montag, 17.45 – 19.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Inna Belotti
Kosten	Fr. 405.–
Anmeldung	bis 26. August 2000
Besonderes	4 – 6 TeilnehmerInnen

Russisch für Fortgeschrittene

Kurszeiten auf Anfrage

Christmas stories

In a small group of 4 to 6 people we will be reading, discussing and comparing Christmas stories from the USA and England.

Daten	November / Dezember (4 x) genaue Daten und Zeit auf Anfrage
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 72.–
Anmeldung	bis 14. 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 rasiger 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, 14.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30 und 09.30 Uhr, 14.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00 und 16.00 Uhr
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Gymnastik und Spiel

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Datum Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Agnes Voltz

Kosten Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.–

Anmeldung nicht erforderlich,
Eintritt jederzeit möglich

Schnupperstunde am Dienstag, 26. September, von 15.00 – 16.00 Uhr

Neue Gruppe Gymnastik und Spiel

Daten **19. Okt. – 21. Dez. (10x)**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Romy Erb

Kosten Fr. 55.–

Anmeldung bis 5. Oktober

Schnupperstunde am Donnerstag, 28. September, von 15.00 – 16.00 Uhr

Turnen

Für weniger geübte Frauen und Männer in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Das Ziel unserer Gruppenstunden ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Gleichgewicht zu schulen. Spiel, Spass und Musik sind ebenso enthalten wie Atmung und Entspannung. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Die Turnstunden finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

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

Radsportihalle

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

Donnerstag, 14.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenbergs 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

Claragrabens 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 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

Außere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

Senioren-Aerobic

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

Daten **17. Okt. – 19. Dez. (10x)**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 3. Oktober

Schnupperstunde am Dienstag, 26. September, von 16.00 – 17.00 Uhr

Jazz-Gymnastik

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

Daten **17. Okt. – 19. Dez. (10x)**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der Eglise

française,

Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 3. Oktober

Gymnastik für grosse Grössen

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

Daten **19. Okt. – 21. Dez. (10x)**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Silvia Kessler

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 5. Oktober

Schnupperstunde am Donnerstag, 28. September, von 10.30 – 11.30 Uhr

Gymnastik für Sehbehinderte

Vielfältige, rhythmische Übungen, abgestimmt auf bewegungsfreudige Menschen mit einer Sehbehinderung. In einer kleinen Gruppe turnen Sie zu Musik, kräftigen die Muskeln, fördern Ihr Körpergefühl und verbessern so Ihre Mobilität.

Dieser Kurs entsteht in Zusammenarbeit mit dem Beratungs- und Rehazentrum der Sehbehindertenhilfe BS/BL.

Daten **16. Okt. – 18. Dez. (10x)**

Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 2. Oktober

Schnupperstunde am Montag, 25. September von 10.15 – 11.15 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 **16. Okt. – 18. Dez. (10x)**

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 2. Oktober

Schnupperstunde am Montag, 25. September von 08.45 – 09.45 Uhr

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
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 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-Abo:
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 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 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.

Daten **17. Okt. – 19. Dez. (10x)**

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt)
Einzelneintritt Fr. 7.– (12er-Abo: Fr. 70.–)
Anmeldung bis 3. Oktober

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde.

Das Volkstanz findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abo:

Fr. 90.–

Grossbasel**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Schnuppertage: 22. September und 3. November

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
Schnuppertag: 20. Oktober

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Schnuppertage: 3. und 10. November

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr
Schnuppertag: 26. Oktober

Riehen**Freizeitanlage Landauer**

Blutrainweg 12
Montag, 15.00 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **18. Okt. – 20. Dez. (10x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 85.–
Anmeldung bis 4. Oktober

Mittelstufe

Daten **19. Okt. – 21. Dez. (10x)**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 85.–
Anmeldung bis 4. Oktober

Laufpass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 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

Freitag 09.30 – 10.30 Uhr/
Laufträff Lange Erlen

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr/
Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

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

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr/
Vita-Parcours Allschwilerwald

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

Einführungskurs Walking mit Allez Hop!

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die richtige Technik des Walking. Dieser Kurs ist ein Angebot von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit Allez Hop!

Daten **19. Sept. – 7. Nov. (8x)**

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 – 09.30 Uhr
Ort Lange Erlen
Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiege-

Leitung	Annemarie Ramseier
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 5. September

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.

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 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	18. Okt. – 20. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 248.– bei 4 TeilnehmerInnen
Besonderes	Fr. 335.– bei 3 TeilnehmerInnen
	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.
Anmeldung	Gespielt wird auf Sandplätzen. bis 4. Oktober

Selbstverteidigung**Einführungs-Workshop**

Die tägliche Gewalt macht gerade auch vor Senioren leider keinen Halt. Verletzungen und Angst können Folgen für Opfer sein. Die Betroffenen ziehen sich zurück und verzichten auf liebgewonnene Freizeitaktivitäten und auf zwischenmenschliche Kontakte. Dass man sich auch im Alter wirksam verteidigen kann und dadurch an Selbstvertrauen gewinnt, beweist dieser Kurs.

Daten	16. Sept. und 28. Okt.
Tag/Zeit	Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 1. September
Besonderes	nur für Frauen

Wellness Vortrag und Schnupperkurs

Wellness ist eine Kombination aus Wellbeing (Wohlbefinden) und Fitness. Sie dient der Förderung von Wohlfühlen und Gesundheit durch gezielten Einsatz von Bewegung, Entspannung und Ernährung. Durch ein angepasstes Training ist Wellness eine kostengünstige und angenehme Art der Gesundheitsvorsorge.

Vortrag

Infos zum Thema Wellness mit praktischen Beispielen.

Datum	28. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Silvia Kessler, Wellnesstrainerin
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich

Schnupperkurs

Sie erhalten während 4 Doppellectionen einen praktischen Einblick in unterschiedliche Wellnessangebote wie Stretching, Fitgymnastik, Rückengymnastik und Entspannungsmethoden sowie Tipps zur gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Daten	19. Okt. – 9. Nov. (4x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.45 – 10.15 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Silvia Kessler, Wellnesstrainerin
Kosten	Fr. 65.–
Anmeldung	bis 5. Oktober

Atemkurs

Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen

- Erkältungen vorbeugen
- Zwerchfellatmung fördern
- Herz und Kreislauf stärken
- Sinneswahrnehmungen verfeinern

Dadurch entwickeln Sie ein besseres Lebensgefühl und erfahren Freude und Entspannung.

Einführungskurs

Daten	20. Okt. – 22. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
	Schnupperstunde am Freitag, 29. September von 09.15 – 10.15 Uhr, im Waisenhaus

Fortsetzungskurs I

Daten	17. Okt. – 19. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs II

Daten	19. Okt. – 21. Dez. (10x)
-------	----------------------------------

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
oder	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 150.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

Atem – Stille

Aus der Stille Kraft schöpfen: Wir beginnen mit leichten Atem- und Bewegungsübungen. Im abschliessenden gleichmässigen Schreiten zu Musik lassen sich innere Ruhe und Frieden in Gemeinschaft mit anderen erfahren.

Daten	2. Nov. – 14. Dez. (6x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.15 – 17.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 19. Oktober

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

Daten	18. Okt. – 20. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr
	Schnupperstunde am 27.9. von 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten	18. Okt. – 20. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu / Meister Jiangxiang Ye
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 4. Oktober

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.

Daten	18. Okt. – 20. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 9.30 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu / Meister Jiangxiang Ye
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 4. Oktober

Schnupperstunde am Mittwoch, 27. September, 08.30 – 09.30 Uhr

Feldenkrais

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

Daten	18. Okt. – 13. Dez. (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 108.–
Anmeldung	bis 4. Oktober
Schnupperstunde am Mittwoch, 27. September von 11.00 – 12.00 Uhr	

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	20. Okt. – 22. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr
Schnupperstunde am Freitag, 29. September von 09.00 – 10.00 Uhr	

Fortsetzungskurs 1

Daten	20. Okt. – 22. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Fortsetzungskurs 2

Daten	20. Okt. – 22. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
Schnupperstunde am Freitag, 29. September von 10.15 – 11.15 Uhr	

Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 6. Oktober

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

Daten	20. Okt. – 24. Nov. (5x)
	(ohne 10. Nov.)
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr
Kosten	Fr. 73.– (inkl. Kursmaterial)

Schnupperstunde am Freitag, 29. September von 10.30 – 11.30 Uhr

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten	20. Okt. – 24. Nov. (5x)
	(ohne 10. Nov.)
Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Kosten	Fr. 45.–
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Anmeldung	bis 6. Oktober

Ganzheitliches Sehtraining

Grundkurs

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

Daten	24. Okt. – 21. Nov. (5x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Anna Hirt, Sehlehrerin
Kosten	Fr. 58.–
Besonderes	geeignet für Normal- und Fehlsichtige
Anmeldung	bis 10. Oktober

Schnupperstunde am Dienstag, 26. September von 10.30 – 11.30 Uhr

Auffrischungskurs

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten	31. Okt. und 7. Nov. (2x)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Anna Hirt, Sehlehrerin
Kosten	25.–
Besonderes	geeignet für Normal- und Fehlsichtige
Anmeldung	bis 17. Oktober

Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich.

Organisation Ursula Weber,
Tel. 601 68 49 (für Touren)
Arlette Winzenried,
Tel. 331 86 27
(für «Gemütliches Velofahren»)

Tourenleiter Hugo Düblin, Tel. 311 14 04
Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53
Georg Uecker, 381 03 92
Rosmarie Wyttensbach,
Tel. 311 23 20

Jean-Pierre Périsset,
Tel. 681 51 05

Ursula Weber, Tel. 601 68 49
Ernst Wirz, Tel. 312 28 70
Werner Vogel, Tel. 702 23 03

Immer mitnehmen

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

Ausrüstung des Velos

Vorschriftsgemäss Ausrüstung. Wichtig sind gepumpte Reifen und intakte Bremsen. Ein gut eingestellter Sattel und Lenker erleichtern das Fahren.

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober	Fr. 55.–
Zehnerabonnement	Fr. 60.–

Touren

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, 21. August

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1–3 Startort: St. Jakob (Gartenbad). Muttenz – Liestal – Büren (Znün) – Seewen – Bretzwil (Mittag) – Nunningen – Grellingen – Aesch – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 31. August

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1–2 Startort: Lange Erlen (Ressli-Ryti). Friedlingen – Efringen – Rheinweiler (Znün) – Bellingen – Schliengen – Neuenburg (Mittag) – Batzenheim – Niffer – Kembs – Hüningen (Zoll)

Tourenleiter: Georg Uecker

Dienstag, 5. Sept. oder

Donnerstag, 7. Sept.

Tagestour, ca. 65 km

Stufe 1 Gemüsetour durch das Seeland. Hin- und Rückfahrt mit der Bahn (Biel)

Auskunft: Hugo Düblin (Tel. 311 14 04)

Montag, 11. September

13.30 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1–2 Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz). Weil – Binzen – Fischingen – Egringen (Zvieri) – Efringen – Märkt – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Georg Ueker

Donnerstag, 21. September

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1–2 Startort: Birsfelden (Rest. Hard), Endstation Tram Nr. 3. Augst – Rheinfelden – Riburg (Znuni) – Mumpf – Säckingen (Mittag) – Wallbach – Rheinfelden – Whylen – Grenzach (Zoll).

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttensbach

Montag, 2. Oktober

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1–3 Startort: St. Jakob (Gartenbad). Muttenz – Liestal – Lausen (Znuni) – Sissach – Diegten – Bennwil (Mittag) Hölstein – Talhaus – Liestal – St. Jakob.

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 12. Oktober

09.00 Uhr, ca. 50 km

Stufe 1–2 Startort: Grenzach Zoll. Grenzach – Whylen – Herten – Rheinfelden – Riedmatt – Riburg (Znuni) – Möhlin – Wallbach – Zeiningen (Mittag) – Rheinfelden – Augst – Birsfelden (Hard).

Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Montag, 23. Oktober

13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1 Startort: Dorenbachcenter Binningen. Oberwil – Therwil – Witterswil – Ettingen – Aesch – Reinach (Zvieri) – Münchenstein (Spengler).

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttensbach

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für Fahrräder, die gerne 20 bis 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.

Versicherung: Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Tourenleiter: siehe Velofahren

Mittwoch, 6. September

13.30 Uhr, ca. 28 km

Binningen (Dorenbachcenter) – Oberwil – Therwil – **Flüh** – Winterwil – Ettingen – Binningen.

Tourenleiter: Hugo Düblin

Mittwoch, 13. September

13.30 Uhr, ca. 25 km

Schorenmatten – Friedlingen – Märkt – **Binzen** – Haltingen – Lange Erlen

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 27. September

13.30 Uhr, ca. 28 km

St. Jakob Gartenbad – der Birs entlang – Dornach – **Grellingen** – Duggingen – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

In den fettgedruckten Orten wird ein Restaurant aufgesucht (z.B. **Aesch**).

Weitere empfehlenswerte Touren sind alle Fahrten der sportlicheren Velogruppe mit dem Schwierigkeitsgrad 1 und einer Fahrstrecke von bis zu 30 km.

Schneesporttage in Davos und Klosters

Während sechs Tagen Schneesport im Raum Klosters-Davos.

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu Langlauf, Skaten, Winterwandern und einem halben Tag Spass nach Ihrer Wahl mit Big-Foot-Skis, im Hallenbad, beim Schlitteln oder auf eigene Faust.

Ein Gemeinschaftsprojekt der Pro Senectute Kanton Bern und Basel-Stadt.

Daten **20. – 25. Januar**

Ort Hotel National Davos

Kosten Fr. 675.– /Fr. 700.–

im Doppelzimmer

Besonderes Fr. 755.– im Einzelzimmer

für nähere Angaben verlangen

Anmeldung Sie bitte unser Detailprogramm.

bis 30. November

Eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich! Die Reihenfolge des Eintritts wird berücksichtigt.

Teilnehmerbeiträge

Zehnerabonnement

Fr. 60.–

Semesterbeitrag

Fr. 90.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitzu-

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

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

Rita Waech Telefon 281 33 94

Heidi Gunti Telefon 421 03 74

28. August

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus auf **Sahlhöhe**. Wanderung: Sahlhöhe – Benkerjoch – Wölflinswil.

25. September

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Rünenberg**. Wanderung: Rünenberg – Häfelfingen – Ruine Homberg – Läufelfingen.

30. Oktober

10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Zeiningen**. Wanderung: Zeiningen – Chrisiberg – Looberg – Wegenstetten.

27. November

11.05 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 14. Abfahrt 11.13 Uhr nach **Pratteln**. Wanderung: Pratteln – Ebnet – Eigenthal – Muttenz.

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Charlotte Lüchinger Tel. 361 88 87/

Natel: 079 286 82 60

Marie Claire Grob Tel. 401 42 86

12. September

11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.22 Uhr nach Laufen, mit Bus 115 nach **Passwang**. Wanderung: Passwang – Wasserfallen. Anschliessend Talfahrt mit Gondelbahn (Fr. 8.–).

3. Oktober

11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.22 Uhr nach Laufen, mit Bus 112 nach **Ederswiler**. Wanderung: Ederswiler – Löwenburg – Roggenburg.

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.

14. November

11.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.35 Uhr nach Stein/Säckingen, Umsteigen nach **Sisseln**.
Wanderung: Sisseln – Laufenburg (dem Rhein entlang). Einkehr in Laufenburg.
ID und DM mitnehmen!

Dienstag 2

3 – 4 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

5. September

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, Waldenburg, mit Bus nach **Holderbank**.
Wanderung: Holderbank – Rinderweid – Farisberg – Bereten-chopf – Langenbruck.

5. Oktober

08.30 Uhr Carabfahrt Gartenstrasse, Basel.
Wanderung: im Taubergiessen, dem Naturschutzgebiet mit einer vielfältigen Flusslandschaft, seltenen Pflanzen und Tieren, mit urwaldmässigen Auenwäldern aus Eichen, Ulmen und Silber-pappeln.
Anschliessend Bootsroundfahrt unter sachkundiger Führung (ca. 2 Stunden).
Picknick und Trinken mitnehmen
Anmeldung bis 2. Oktober (Tel. 421 56 16)

14. November

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung: Arbolds-wil – Titterten – Ober Serzach – Gugger – Abetsmatt – Lampen-berg – Hölstein.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

13. September

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Buuseregg-Waldegg**.
Wanderung um den Staufen – Breitfeld nach Buus.

11. Oktober

10.20 Uhr Haltestelle Theater, Tram Nr. 10. Abfahrt 10.30 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Metzerlen**.
Wanderung zur Landskron nach Flüh.

15. November

11.00 Uhr **Grün 80**, vor Restaurant Seegar-ten. Wanderung: über die Rüti-hard nach Muttenz oder Pratteln.

Mittwoch 2

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

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

30. August

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Windentalhöhe**.
Wanderung: Windentalhöhe – Hersberg – Halmet – Rheinfelden.

27. September

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach **Laufen**.
Wanderung: Laufen – Röschenz – Kleinlützel.

25. Oktober

10.40 Uhr Tramhaltestelle Aeschenplatz.
Abfahrt: 10.46 Uhr nach **Arles-heim**. Wanderung: Arlesheim – Schönmatt – Muttenz.

29. November

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Maisprach**.
Wanderung: Maisprach – Buus – Wintersingen.

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

21. September

08.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr nach Delémont, **Lucelle**.
Wanderung: Lucelle – Pleigne – La Burgisberg – La Haute Born – Delémont.

19. Oktober

08.40 Uhr Aeschenplatz, Bushaltestelle. Ab-fahrt 08.48 Uhr nach **Ziefen**.
Wanderung: Ziefen – Arboldswil – Titterten – Wasserfallen – Lan-genbruck.

16. November

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach **Liestal**.
Wanderung: Liestal – Schleifen-berg – Hersberg – Stift Olsberg – Augst.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

25. August

10.35 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 10. Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Gempen**.
Wanderung: über Chanzel nach Büren.

22. September

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen, mit Bus nach **Nunningen**.
Wanderung: Nunningen – Ruine Gilgenberg – Meltingerberg – Meltingen.
Picknick mitnehmen.

20. Oktober

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach Grellingen, mit Bus bis **Welschhans**.
Wanderung: Welschhans – Fal-kenflue – Herrenmatt – Hochwald.

24. November

10.30 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 11. Abfahrt 10.38 Uhr nach **Aesch**.
Wanderung: der Birs entlang nach Dornach – Grün 80.

Freitag 2

ca. 2 Stunden gemütliches Wandern am Nach-mittag

Leitung

Käthi Barberis Telefon 331 71 32
Veronika Leuenberger Telefon 313 70 85

8. September

12.40 Uhr Haltestelle Theater. Abfahrt 12.50 Uhr nach **Rodersdorf**.
Wanderung: Rodersdorf – St. Bri-ce.

13. Oktober

12.50 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 10. Abfahrt 13.00 Uhr nach **Dornach**.
Wanderung: Dornach – St. Jakob.

10. November

12.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Magden**.
Wanderung: Magden – Rheinfelden.