

Zeitschrift:	Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber:	Pro Senectute Basel-Stadt
Band:	- (2000)
Heft:	4
Rubrik:	Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE	R1
SCHNUPPERZYT	R4
TREFFPUNKTE	R5
FREIZEIT	R5
KURSANGEBOTE	R6
FÜHRUNGEN	R6
Kultur	R6
Betriebe	R7
Natur	R9
AUSFLÜGE	R9
VORTRÄGE	R10
UND AUSSERDEM...	R11
EDV	R12
MUSIK, MALEN, GESTALTEN	R13
SPRACHEN	R13
SPORT UND WELLNESS	R15
Gym60-Turnen	R15
Turnen, Gymnastik, Schwimmen mit Wassergymnastik	R16
Aquafit, Tanzen Laufpass mit dem Laufpass	R17
Tischtennis, Softball-Tennis, Tennis, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Rückentraining	R18
Krafttraining, Schneesporttage	R19
WANDERN	R19

RegionalAkzent

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

In eigener Sache

Es gibt Branchen, in denen geht nichts ohne ausländische Arbeitskräfte. Das Gastgewerbe gehört dazu, das Reinigungswesen, die Baubranche, aber auch der Pflegebereich und die Altersarbeit. Pro Senectute Basel-Stadt beschäftigt 71 festangestellte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. 29 davon, also 40%, besitzen keinen roten Pass. Dazu kommen 17 freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie alle setzen sich mit grossem Engagement für ältere Menschen in unserem Stadtkanton ein: im Reinigungsdienst, in der Sozialberatung, als Kursleiterinnen, in der Verwaltung. Bei ihnen allen bedanken wir uns ganz herzlich, denn ohne sie wäre es uns nicht möglich unser grosses Dienstleistungsangebot aufrecht zu erhalten.

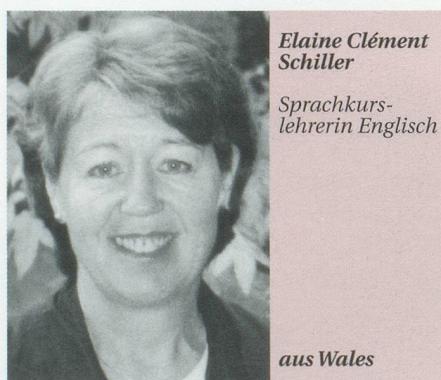
Werner Ryser



Xinhua Zhu
Lehrer für Tai-Ji
und Qi-Gong



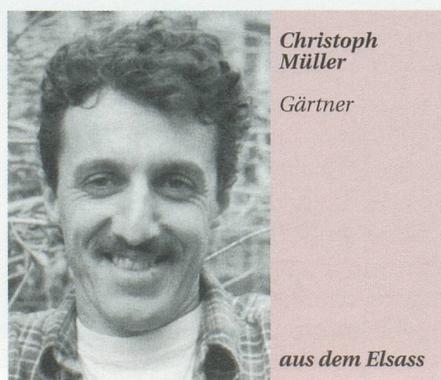
Dr. Mathis Burckhardt
Präsident



Elaine Clément Schiller
Sprachkurslehrerin Englisch



Julia Mikus
Sozialarbeiterin



Christoph Müller
Gärtner



Birgül Arslan
Reinigungsdienst



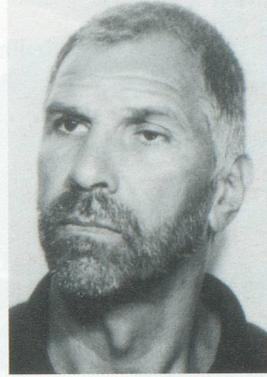
Pier-Luigi Grano
Reinigungsdienst

aus Italien



Cecilia Salinas de Huber
Sprachkursleiterin Spanisch

aus Peru



Pablo Diakoulas
Reparaturdienst

aus Griechenland



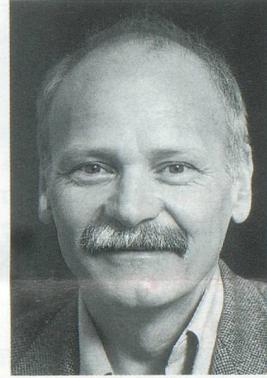
Horst Autenrieth
Buchhalter

aus Deutschland



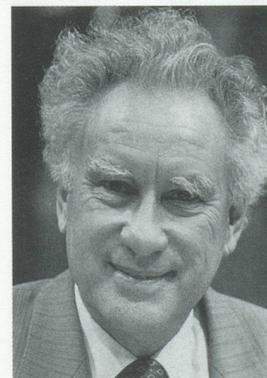
Fernande Gutknecht
Telefonistin

aus dem Elsass



Werner Ryser
Geschäftsleiter

aus Russland-schweizer-Rückwandererfamilie



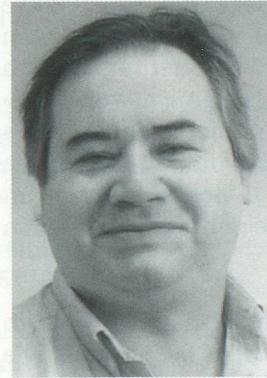
Carl Miville
Kolumnist
Akzent

aus 1608
aus Savoyen
zugewanderter
Familie



Louise Jones-Fuller
Reinigungsdienst

aus England



Saúl Cáceres
Sprachkursleiter Spanisch

aus Chile



Azdra Mulahalilovic
Reinigungsdienst

aus Kroatien



Edgar Keller
Sozialarbeiter

aus Deutschland



Inna Belotti - Moros
Sprachkursleiterin Russisch

aus Russland

BKB-Forum: Warum mache ich beim Senioren-Team Pro Senectute mit?



Da ich nicht wusste, was mich erwartet, stellte ich mir diese Frage bereits vor meiner Zusage, in diesem Team mitzuarbeiten. Die eigentliche Antwort darauf kam bereits bei meinen ersten Beratungsbesuchen. Nach den ersten Kontakten hatte ich den Eindruck, dass die älteren Leute nicht nur Beratungen in Sachen Geld wünschten, sondern auch die Gelegenheit suchten, einmal Gedanken mit anderen Menschen auszutauschen, die nicht zu ihrem gewohnten Umfeld gehörten und somit andere Themen ins Gespräch brachten. Das

Gefühl von Ehrlichkeit, ernst genommen werden lässt bei vielen Wärme und Wohlbefinden aufkommen. Eine solche Atmosphäre ist wohl sehr wichtig für die Aufgabe eines solchen Teams.

Die vom Senioren-Team angebotenen Dienste können alle älteren Menschen in Anspruch nehmen, unabhängig ob sie mehr oder weniger begütert sind. Sie werden kostenlos angeboten, was natürlich auf viel Sympathie stösst und auch den Mut gibt, davon Gebrauch zu machen.

Selbstverständlich ist unser Auftrag ein umfassendes Beratungsgespräch. Dies geschieht in der Regel auch immer. Es ist für mich ein Gefühl der Befriedigung, zu wissen, dass meine Ausbildung und langjährige Erfahrung im Bankfach mit all seinen Sparten mit der Pensionierung nicht

einfach versiegt und nicht mehr gefragt ist, sondern auch jetzt noch einzelnen älteren Menschen damit geholfen werden kann.

Wir besuchen die Leute daheim, ohne unter einem Zeit- oder Abschlussdruck zu stehen. Deshalb ist es verständlich, wenn ein Besuch etwas ausgedehnter ausfällt als bei einem Besuch auf der Bank. Es werden dabei nicht nur Themen angesprochen, welche der Anfrage einer Beratung zugrunde liegen, sondern auch andere Dienstleistungen der Bank. Als Beauftragter des Seniorenteams der Basler Kantonalbank bedeuten solche Gespräche auch einen Aufsteller und ein Glücksgefühl für mich persönlich und halten in mir das Empfinden wach, immer noch ein Mitarbeiter dieser Institution zu sein, welcher ich so viele Jahre angehören durfte. *Edi Meier*

Zu Hause sein

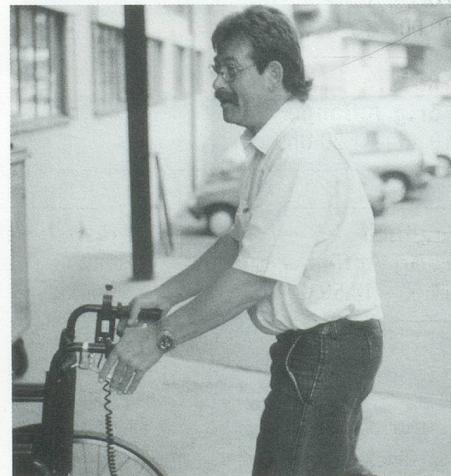
Der Wunsch nach einem Zuhause steckt in jedem von uns, aber auch die Angst vor Veränderungen.» Ich fühle mich zu Hause am wohlsten.» «In den eigenen vier Wänden kann ich so sein wie ich bin.» «Mit meinem Zuhause sind so viele Erinnerungen verbunden, die ich nicht verlieren möchte.»

Je selbständiger jemand ist, desto mehr kann er selber bestimmen, wie er leben will. Gerade bei steigender Abhängigkeit wird für die Wohnform nicht mehr in erster Linie nach dem «Wohlsein» entschieden. Fragen wie: Wieviel kann ich noch selber machen? Kann ich mich selber versorgen? Wer hilft mir dabei? Kann ich mir die notwendige Hilfe finanziell leisten? werden ausschlaggebend. Manchmal reicht aber auch nur der Einsatz von kleinen Hilfsmitteln im Alltag, damit jemand wieder selbständig leben oder gewisse Tätigkeiten leichter ausführen kann. Ich

denke da zum Beispiel an das Anziehen der Socken und Schuhe, an das Aufstehen von der Toilette, an das Waschen des Rückens, an das Öffnen von Flaschen. Und für diese Situationen gibt es so viele kleine Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern!

Lassen Sie sich vor dem Wort *Hilfsmittel* nicht abschrecken («Ich bin ja nicht invalid – was denken wohl die anderen, wenn sie mich so sehen!»). Es geht um Ihre Lebensqualität – es geht um IHR ZU HAUSE SEIN.

*Ihre Myrta Hügin,
Rehabilitations-Systeme AG*



*Herr Felix Rüedi in Aktion
(zuständig für das Mietwesen der Reha-Sys)*

Thema

- Auf die Toilette gehen
- Duschen
- Baden
- Haushalten
- Körperpflege
- An- und Ausziehen
- Aufstehen und Absitzen

Beispiele Hilfsmittel für den Alltag

- Toilettenerhöhung – Stützgriff – Nachtstuhl
- Duschhocker – Haltegriff – Duschstuhl
- Badewannenbrett – Badewannenverkürzer – Badewannensitz
- Verschlussöffner – Antirutschtablett – Greifzange
- Langstieltkamm – Langstielschwamm – Nagelschere spezial
- Sockenanzieher – Fussheber – Schuhlöffel extra lang
- Bettgriff – Möbelerhöher – anpassbarer Stuhl

Schnupperzyt im Kurszentrum in der Dalbe

Vom 27. November bis 1. Dezember öffnen wir unsere Sprach- und Kreativkurse für alle Interessierten – und zwar im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93.



Folgende Kurse können Sie besuchen:

Montag, 27.11.2000	Dienstag, 28.11.2000	Mittwoch, 29.11.2000	Donnerstag, 30.11.2000	Freitag, 1.12.2000
Englisch Fortg. AnfängerInnen 8.30 – 9.20 Uhr	Englisch Mittelstufe 8.30 – 9.20 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 8.30 – 9.20 Uhr	Französisch Oberstufe 8.30 – 9.20 Uhr	Englisch Leichte Mittelstufe 8.30 – 9.20 Uhr
Spanisch Fortg. AnfängerInnen 9.30 – 10.20 Uhr	Englisch Fortg. Mittelstufe 9.20 – 10.10 Uhr	Spanisch Fortg. AnfängerInnen 9.30 – 10.20 Uhr	Englisch Oberstufe 9.30 – 10.20 Uhr	Englisch Fortg. AnfängerInnen 9.30 – 10.20 Uhr
Englisch Mittelstufe 9.30 – 10.20 Uhr		Englisch Fortg. Mittelstufe 9.30 – 10.20 Uhr	Englisch Fortg. AnfängerInnen 9.45 – 10.35 Uhr	Spanisch Mittelstufe 9.45 – 10.35 Uhr
Englisch Oberstufe 9.30 – 10.20 Uhr		Malen 9.30 – 11.30 Uhr	Englisch Leichte Mittelstufe 10.30 – 11.20 Uhr	
Spanisch Fortg. AnfängerInnen 10.00 – 10.50 Uhr		Spanisch Fortg. AnfängerInnen 10.30 – 11.20 Uhr	Englisch Fortg. AnfängerInnen 10.45 – 11.35 Uhr	
Englisch Fortg. AnfängerInnen 10.30 – 11.20 Uhr		Italienisch Oberstufe 10.45 – 11.35 Uhr	Spanisch Oberstufe 10.45 – 11.35 Uhr	
Englisch Fortg. AnfängerInnen 14.00 – 14.50 Uhr	Französisch Mittelstufe 14.00 – 14.50 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 14.00 – 14.50 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 14.00 – 14.50 Uhr	
	Italienisch Leichte Mittelstufe 14.00 – 14.50 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 15.00 – 15.50 Uhr	Geistige Fitness 15.00 – 16.00 Uhr	
Englisch Fortg. AnfängerInnen 15.00 – 15.50 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 14.00 – 14.50 Uhr		Italienisch Fortg. AnfängerInnen 15.00 – 15.50 Uhr	
	Französisch Oberstufe 15.00 – 15.50 Uhr		Englisch Fortg. AnfängerInnen 16.00 – 16.50 Uhr	
	Italienisch Oberstufe Konversation 16.30 – 17.20 Uhr			

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

Schnupperzyt 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 17.00 Uhr am Vortag bei Frau Boller, Telefon 691 66 10 / 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

Gitarrenspiel

Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort Im Rankhof 10, Saal
Leitung Werner Müller

Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen.

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

Nächste Daten

Mittwoch, 13. Dezember

Mittwoch, 17. Januar

Mittwoch, 14. Februar

Mittwoch, 21. März

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!

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

Kurzzentrum Rheinfelden

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

Leitung

Helen Ehrsam Tel. 461 39 15
Heidi Kressebuch Tel. 302 18 30
Silvia Meier Tel. 481 17 23

Daten jeweils am Dienstag
Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage
Kosten pro Mal: Fr. 13.50 Eintritt
Fr. 10.50 Carfahrt

Schon seit 1993 bietet Pro Senectute Basel-Stadt im Auftrag der Vormundschaftsbehörde Treuhandschaften für ältere Menschen an, die bei der Regelung ihrer Finanzen Unterstützung benötigen. Seit diesem Jahr können sich Interessierte auch direkt bei uns melden. Dies ist möglich, weil die GGG grosszügigerweise jährlich einen Beitrag zur Verfügung stellt, der es uns erlaubt, mehr Leute zu betreuen und damit auch weitere Treuhänder/innen für diese Aufgabe zu gewinnen.

Diese Dienstleistung richtet sich an ältere Menschen, die mit ihren monatlichen Zahlungen und den damit zusammenhängenden schriftlichen Arbeiten überfordert sind. Der Treuhänderdienst ist in jedem Fall eine freiwillige Dienstleistung. Die älteren Menschen werden dadurch weder verbeiständet noch bevormundet. Sie werden wenn immer möglich einbezogen.

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch	206 44 44
Persönlich	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93 und St. Alban-Vorstadt 95 (Lift)

Das Kurszentrum St. Alban ist geschlossen vom 25. Dezember bis 2. Januar 2001.

Führungen

Kultur

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

Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz, eine Stiftung von Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt. Pfarrer Felix Felix wird Sie durch die Kirche führen und über die Entwicklung der Offenen Kirche Elisabethen berichten.

Datum 10. Januar

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr vor dem Haupteingang der Kirche
Leitung	Pfarrer Felix Felix
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 14. Dezember

Allgemeine Bibliotheken der GGG

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

Datum 11. Januar

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	9.55 Uhr Rümelinsplatz 6, in der Passage zum Schmiedenhof

Leitung	Laura Leuenberger
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 14. Dezember

Schweizerisches Sportmuseum

Das Museum zeigt einen Querschnitt durch Sport und Spiel aus drei Jahrtausenden anhand von Bildern und erlesenen Objekten... Rad-sport, Wintersport, National- und Volksspiele der Schweiz, Geschichte der Ballspiele und vieles mehr.

Datum 15. Januar

Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Beim Eingang, Missionsstr. 28
Leitung	Sportmuseum
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt

Anmeldung bis 20. Dezember

Agatha Christie und der Orient

Die weltberühmte Schriftstellerin hat mit ihrem Mann, einem Archäologen, an zahlreichen Grabungen im Irak und Syrien teilgenommen. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Orient und der Archäologie beeinflussten ihre Werke. Die Ausstellung zeigt u.a. ein Original-abteil aus dem Orient-Express, Plakate und Reiseaccessoires aus den 30er-Jahren.

Datum 18. Januar

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr
Leitung	Antikenmuseum
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt (Museums-pass gültig. AHV Fr. 10.–)
Anmeldung	bis 3. Januar

Pharmaziehistorisches Museum

Das «Schweizerische Apothekenmuseum» zeigt eine der weltweit grössten Sammlungen zur Geschichte der Pharmazie. Das Haus «Zum vorderen Sessel» ist ein historischer Ort, wo einst berühmte Menschen wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein- und ausgingen.

Datum 22. Januar

Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang, Totengässlein 3
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt
Besonderes	Treppen laufen!
Anmeldung	bis 8. Januar

Die Basler Mission

Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Basler Mission: Das traditionelle Missionsverständnis hat sich im Laufe der Zeit stark verändert. Heute steht die Mission anderen Aufgaben und Herausforderungen gegenüber. Was wird heute von einer Missionsgesellschaft erwartet und was sind ihre Visionen?

Datum 29. Januar

Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Tramstation Spalentor, Tram 3
Leitung	Magdalena Zimmermann
Kosten	Fr. 15.– inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 15. Januar

Zünfte und Zunftschätze

Die Zunftstuben der Schmiedezunft, Safranzunft und Schlüsselzunft. Von Zunftstube zu Zunftstube spazierend, hören wir von den Handwerkern – respektive Herrenzünften und ihren Gepflogenheiten, ihren Rechten und Pflichten.

Die Zunftschätze im Historischen Museum: Am 15. Februar befassen Sie sich mit den Zunftschätzen und den dazu gehörenden Traditionen.

Daten 1. und 15. Februar (2x)

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	1. Febr. 10.10 Uhr vor dem Schmiedenhof, Rümelinsplatz.
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 28.–
Anmeldung	bis 17. Januar

Architekturmuseum

Basel ist in den letzten Jahren zu einem der wichtigsten europäischen Orte für gute Architektur geworden. Die jeweilige Ausstellung im Architekturmuseum bringt uns der Bau- und Designentwicklung ein ganzes Stück näher.

Datum 5. Februar

Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Pfluggässlein 3
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 22. Januar

Geschenkgutscheine

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

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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

Antoniuskirche

Die Antoniuskirche zu Basel, ein Hauptwerk des modernen Kirchbaus. Einst als Seelensilo verunglimpft, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser mit seinen grossflächigen Glasgemälden als Schriftmacher in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum 6. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche
Leitung Dr. Max Wehrli
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 22. Januar

Die Laternenmaler

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

Datum 6. und 13. Februar (2x)

Tag/Zeit Dienstag, 9.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt wird in der Bestätigung angegeben
Leitung Dr. Markus Fürstenberger
Kosten Fr. 28.–
Anmeldung bis 23. Januar

Blindenheim

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

Datum 12. Februar

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang
Leitung Andreas Freiermuth
Kosten Fr. 15.– inkl. Kaffee
Anmeldung bis 29. Januar

Der Teufelhof – das Kunsthotel

Das Kunst- und Kulturhotel Teufelhof stellt etwas andere Anforderungen an die Räumlichkeiten. Sie werden durch die Zimmer und den archäologischen Keller geführt. Dabei erfahren Sie die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum 22. Februar

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)
Leitung Teufelhof
Kosten Fr. 20.– inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 7. Februar

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung der Schweiz liegt im denkmalgeschützten Gebäudebereich des Lohnhofes. Die Sammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten. Anhand von Musikbeispielen kommen die Instrumente auch zum Klingen.

Datum 23. Februar

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3 bis Musikakademie
Leitung Museum
Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt Fr. 5.–
Besonderes Museumspass gültig
Anmeldung bis 7. Februar

Puppenhausmuseum

Die Führung führt Sie in die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeit.

Datum 28. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Museum am Barfüsserplatz
Leitung Museum
Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt Fr. 5.–
Anmeldung bis 12. Februar

Tinguely-Museum

Einführung in das Werk Jean Tinguelys. Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen.

Datum 16. März

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung Tinguely-Museum
Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 5.– oder Museumspass)
Anmeldung bis 21. Februar

Kloster Mariastein

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichtet über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein. Das Kloster wurde einer grossen Renovation unterzogen, die im Oktober 2000 beendet wurde.

Datum 22. März

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters
Leitung Kloster Mariastein
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 28. Februar

Badischer Bahnhof

1910–13 wurde der Badische Bahnhof vom Schweizer Architekten Karl Moser (Paulus- und Antoniuskirche) im Jugendstil erbaut. Die Brunnenplastiken «Rhein» und «Wiese» sind von Carl Burckhardt 1921 angelegt worden. Sie werden durch die Räumlichkeiten des Bahnhofes und zum Fürstengarten geführt.

Datum 28. März

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Bad. Bahnhof in der Schalterhalle (Service Point)
Leitung Herr Klingt, Bahnhofmanager
Kosten Fr. 15.– inkl. Kaffee
Anmeldung bis 14. März

Betriebe**McDonald's am Barfüsserplatz**

Ein Film zeigt Ihnen die Geschichte der Fast-Food-Kette McDonald's. Sie besichtigen den Kassen- und Küchenbereich und den Keller und erhalten Informationen über Verpackung und Abfallentsorgung. Anschliessend wird Ihnen ein Hamburger/Cheeseburger mit einem Getränk offeriert.

Datum 16. Januar

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang McDonald's am Barfüsserplatz
Leitung McDonald's
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 5. Januar

Hotel Basel

Das Hotel Basel im Herzen der Stadt: Sie haben Zugang zu allen Bereichen – von der Küche bis zur Suite. Bei Kaffee und Gipfeli können Sie Fragen stellen.

Datum 17. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Hoteleingang bei der Münzgasse
Leitung Hotel Basel
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 3. Januar

Zentralwäscherei Basel

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

Datum 19. Januar

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr Bushaltestelle (Bus 50) Zentralwäscherei, Richtung Flughafen.
Leitung Herr Lüthi
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 8. Januar

Küche des Kantonsspitals

Bei einem Rundgang lernen Sie die Grossküche kennen – von der Warenannahme bis zur Geschirrwäscherie. Es besteht anschliessend die Möglichkeit, zum Gästepreis im Personalrestaurant zu essen.

Datum 23. Januar

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt Hebelstr. 20 (in der Cafeteria)

Leitung Kantonsspital

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 10. Januar

Die Basler Zeitung

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

Datum 24. JanuarTag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Eingang BaZ, Hochbergerstr. 15
Bus 36 bis Hochbergerstrasse von Bad. Bahnhof

Leitung Basler Zeitung

Kosten Fr. 15.–

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 10. Januar

Hotel Merian und Café Spitz

Sie werden durch das Hotel und Café geführt, von der Küche bis zu den Zimmern. Anschliessend wird Ihnen «Läberli und Rösti» in der Leuenstube serviert, das typische Vogel-Gryff-Mahl.

Datum 26. Januar

Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt Im Hoteleingang Rheingasse 2/

Greifengasse

Leitung Herr Bodo Skrobucha

Kosten Fr. 30.– inkl. Abendessen/

exkl. Getränke

Anmeldung bis 12. Januar

Coop Bäckerei

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

Datum 31. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.20 Uhr Elsässerstr. 209, mit Tram 11 bis Station Hüningerstr.

Leitung Coop Bäckerei

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 17. Januar

Zahntechnik-Labor

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

Datum 1. Februar

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Eingang Clara-Post

Leitung Lukas Mall, ZTM

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 17. Januar

Die Kehrichtverbrennungsanlage

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbildschau werden Sie auf einem Rundgang durch die Basler Verbrennungsanlage geführt.

Datum 2. Februar

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.00 Uhr Busstation

Im Wasenboden (Bus 36)

Leitung Hans Wehrli

Kosten Fr. 15.–

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 9. Januar

Radio Basilisk

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

Datum 8. Februar

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schiffslände

Leitung Radio Basilisk

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 24. Januar

Juwelier Kurz

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

Datum 13. Februar

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 31. Januar

Kantonspolizei Spiegelhof

Nach einer Tonbildschau über die Arbeit und Ausbildung der Polizei werden Sie einen Besuch in die Einsatzzentrale und den Alarmdienst machen. Anschliessend führen wir Sie durch das Polizeimuseum.

Datum 14. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Haupteingang

Spiegelhof

Leitung Herbert Benz, Polizei-Kommissar

Kosten Fr. 15.–

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 31. Januar

Die Post – PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren. Auch die verschiedenen öffentlichen Automaten werden noch kurz erklärt.

Datum 21. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 9.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 9.25 Uhr Personaleingang (bei Peter-Merian-Brücke)

Leitung PTT

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 7. Februar

BVB-Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen. Für Interessierte werden anschliessend die Billettautomaten auf dem Claraplatz erklärt.

Datum 26. Februar

Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt BVB, Claragraben 55

Leitung BVB

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 12. Februar

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitung von Nachrichten und der Sendung live können Sie direkt mitverfolgen.

Datum 27. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – ca. 19.30 Uhr

Treffpunkt Tram 6 bis Holbeinstrasse (1 Station nach Heuwaage)

Austrasse 35 beim Eingang

Leitung Willy Surbeck

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 12. Februar

Coop Weinkellerei

Sie werden durch die Weinkellerei, den Fasskeller und die Abfüllerei geführt. Anschliessend wird Ihnen im Keller ein Apéro serviert.

Datum	14. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr bei Station Hüningerstrasse, Tram 11
Leitung	Coop
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 21. Februar

Novartis Pharma AG

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte der Novartis sehen Sie ein Video über die verschiedenen Arbeitsgebiete. Bei einem Rundgang erhalten Sie Einblick in die Forschungslabors.

Der Morgen wird mit einem Mittagessen abgerundet.

Datum	21. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt	08.55 Uhr bei Tramstation Hüningerstrasse, Tram 11 Richtung Saint-Louis.
Leitung	Novartis
Kosten	Fr. 15.– (inkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 19. Februar

Markthalle

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

Datum	30. März
Tag/Zeit	Freitag, 05.30 – 07.30 Uhr
Treffpunkt	Viaduktstrasse 10 (grosses Tor)
Leitung	Markthalle
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 14. März

Natur**Baumschnitt**

Am praktischen Beispiel wird gezeigt, wie ein Obstbaum geschnitten und gepflegt werden muss, damit er jedes Jahr Früchte trägt.

Datum	22. Januar
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tram 11, Station Hofmatt, Richtung Reinach
Leitung	Martin Hürner, Ing. Agr.
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 8. Januar

Das Vivarium im Zoo Basel

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

Datum	25. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	Zoo Haupteingang, Tram 10
Leitung	Dr. Joseph Seiler, Biologe
Kosten	Fr. 22.– exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 10. Januar

Tropenhaus – Steppenhaus –**Victoriahaus**

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

Datum	19. Februar
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung	Bruno Erny
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 5. Februar

Die Salzkammer

In der stilvoll renovierten Direktorenvilla von Otto von Glencz, Schweizerhalle, werden die spannende Firmengeschichte sowie die kultursgeschichtliche Bedeutung des «weissen Goldes» vorgeführt und erklärt.

Datum	27. März
Tag/Zeit	Dienstag, 14.10 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr Haltestelle Saline/ Bus 70 ab Aeschenplatz. Abfahrt 14.18 Uhr
Leitung	Salzkammer
Kosten	Fr. 15.– inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 12. März

Ausflüge**Leonardo da Vinci**

Das Landesmuseum in Zürich stellt das Universalgenie Leonardo da Vinci als Wissenschaftler, Erfinder und Künstler vor. Diese Ausstellung wurde in elf Ländern auf der ganzen Welt gezeigt, wobei Zürich die letzte Station ist.

Datum	15. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	08.05 Uhr auf Perron nach Zürich. 08.19 Abfahrt Billette bitte selber lösen
Leitung	Landesmuseum
Kosten	Fr. 15.– (exkl. Zugreise und Eintritt Fr. 10.–, Schweiz. Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 29. November

Eispalast in Schwarzsee

Einmalig in der Schweiz sind die vergänglichen Kunstwerke aus Eis, die der Schuhmacher Karl Neuhaus jeden Winter neu entstehen lässt. Der Palast kann durchwandert werden. Im Innern trifft man auf eine Mariengrotte und eine Krippe, welche zur stillen Besinnung einladen. Nach dem Eindunkeln ist der Palast feenhaft beleuchtet und versetzt den Besucher in eine andere Welt.

18. Dezember

Tag/Zeit	Montag, 13.00 – ca. 20.00 Uhr
Treffpunkt	12.55 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Karl Neuhaus
Kosten	Fr. 65.– (exkl. Kaffee etc.)
Anmeldung	bis 4. Dezember

Schweizerische Landestopographie

Beim Besuch der schweizerischen Landestopographie werden Ihnen die verschiedensten Kartenherstellungen vorgestellt, wie z.B. die hochgeschätzten Strassen- und Wanderkarten, die Skiroutenkarte, der Klimaatlas, der Hydrologische Atlas, die Luftfahrtkarte usw.

7. Februar

Tag/Zeit	Mittwoch, 12.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.00 Uhr auf Perron nach Bern. Abfahrt 12.10 Uhr.
Leitung	Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie
Kosten	Fr. 25.– (exkl. Zugreise)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 22. Dezember

Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Nach einem Einführungsvortrag wird Ihnen ein Film gezeigt. Anschliessend werden Sie durch das Zentrum geführt. Sie sehen den Therapiebereich: Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie und andere öffentliche Räumlichkeiten.

9. Februar

Tag/Zeit	Freitag, 12.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.00 Uhr auf Perron nach Olten. Abfahrt um 12.10 Uhr.
Leitung	SPZ
Kosten	Fr. 25.– (exkl. Zugreise)
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 26. Januar

Kirschen machen glücklich und gesund!

Das Baselbiet ist das «Land der Kirschen». Doch die Saison währt leider nicht lange und somit hat die bekannte «General Sutter Brennerei» in Sissach den Chirsi-Drink erfunden (mit und ohne Alkohol). Bei diesem Besuch werden Sie etwas über den Kirschenanbau

erfahren, werden zur Destillationsanlage geführt und hören die Geschichte des berühmten Baselbieters «General Sutter», der die kalifornische Stadt Sacramento gegründet hat und Landwirtschaft mit Kirschen im grossen Stil geführt hat.

Datum	15. Februar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	14.00 Uhr auf Perron Richtung Sissach-Olten. Abfahrt 14.10 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Ulrich Nebiker
Kosten	Fr. 15.– (exkl. Zugreise)
Anmeldung	bis 31. Januar

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

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

Datum	20. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.40 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.53 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
Leitung	Kongresszentrum
Kosten	Fr. 24.– (exkl. Zugreise)
Anmeldung	bis 5. Februar

Die Höhlenlager für unseren Käse

Der Gruyere Käse wird in den kühlen Höhlen bei Ursy verfeinert und zur vollen Reife gebracht. Die Höhlen haben eine konstante Temperatur von 12 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 96%. Nach einer Einführung in die Produktion mit Filmvorführung werden Sie die Höhlen besuchen. Anschliessend wird Ihnen ein Imbiss offeriert.

Datum	13. März
Tag/Zeit	Dienstag, 12.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.00 Uhr Abfahrt mit Achermann-Bus an der Gartenstrasse
Leitung	Mifroma SA
Kosten	Fr. 65.– (exkl. Kaffee)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 26. Februar

Ringier-Verlag in Zofingen

Nach einer Tonbildschau, die Sie über die Verlagsarbeit informiert, werden Sie einen Rundgang durch den Betrieb machen und die Abteilungen von Bild/Schrift, Druck, Offset, Versand etc. besuchen können. Anschliessend wird Ihnen ein Zvieri offeriert.

Datum	20. März
Tag/Zeit	Dienstag, 13.45 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	13.35 Uhr auf Perron nach Rheinfelden – Zofingen – Luzern.

Leitung	Abfahrt 13.53 Uhr
	Billette bitte selber lösen.
Kosten	Ringier-Verlag
Besonderes	Fr. 15.– (exkl. Zugreise)
Anmeldung	Gut zu Fuss!
	bis 26. Februar

Ausflug nach Colmar

Besuch des Musée d'Unterlinden (Isenheimer Altar). Besichtigung der Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer. Martin Schongauer und Meister Grünewald in Colmar: beide Künstler sind grosse Repräsentanten der künstlerischen Auseinandersetzung am Beginn der Neuzeit.

Datum	29. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	8.20 Uhr an der Gartenstrasse Achermann-Bus.
	Bitte Pass nicht vergessen!
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 80.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 14. März

Kloster Beinwil

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

Datum	5. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	13.25 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Kloster Beinwil
Kosten	Fr. 48.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 21. März

Vorträge

Hölderlin und Sophokles

Hölderlins Auseinandersetzung mit dem Griechischen. Eine Lesung der Antigone in der Übersetzung Hölderlins wird im Detail angeschaut.

Daten	16./23./30. Januar und 6. Februar (4x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – ca. 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 56.– (4x)
Anmeldung	bis 4. Januar

Numerologie

Numerologie ist die uralte Weisheit der Zahlen, sie soll sogar älter als die Astrologie sein. Man geht von der Annahme aus, dass Geburtsdatum sowie Name eines Menschen (reduziert

auf eine Zahl zwischen 1 – 9) dessen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen widerspiegeln.

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

2. Februar

Datum	2. Februar
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 35.–
Anmeldung	bis 22. Januar

Mythologische Wesen auf Textilien (1)

Mit ausgewählten Bilderbeispielen wird über die Motive berichtet. Eine der frühesten Hochkulturen, China, weist in ihrer spirituellen Vorstellungswelt dem Himmelsdrachen eine herausragende Bedeutung zu. Am prächtigsten erscheint er auf Chinas kostbarem Exportgut: auf Textilien aus Seide.

8. Februar

Datum	8. Februar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. phil. Irmgard Peter, Ethnologin und Kulturhistorikerin
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 24. Januar

Mythologische Wesen auf Textilien (2)

Mit ausgewählten Bilderbeispielen wird über die Motive berichtet. Der östliche und der westliche Pfau, der blaue und der grüne: Wir beleuchten wenig bekannte Eigenschaften dieses Prachtvogels. Von ihm hat sich das mythologische persische Mischwesen (Senmurv) die Schwanzfedern ausgeliehen.

15. März

Datum	15. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. phil. Irmgard Peter, Ethnologin und Kulturhistorikerin
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 26. Februar

Farbe und Stil

An diesem Nachmittag werden Sie auf die folgenden Fragen interessante und fachkundige Antworten erhalten:

- Welche Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
- Welche Bedeutungen haben kalte und warme Farben, Farbanalyse und Jahreszeiten?
- Sind die Grundlagen einer Stilanalyse das Zusammenspiel von Körper, Geist und Persönlichkeit?

Datum	23. März
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	35.–
Anmeldung	bis 1. März

Gesundheit**Schlafstörungen**

Was sind Schlafstörungen überhaupt? Herr Prof. Kummer erklärt die verschiedenen Phasen des Schlafes bei älteren Menschen, erläutert Nutzen und Gefahren der Schlafmittel und gibt einige Tipps für einen besseren Schlaf.

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

Die dritte Lebensphase

Die dritte Lebensphase – Stolpersteine und Chancen: Nach der Aufgabe der Erwerbstätigkeit beginnt die sogenannte dritte Lebensphase. Was beinhaltet dieser Lebensabschnitt und welche Chancen und Möglichkeiten eröffnen sich nun? Wo können Probleme auftauchen? Geeignet für alle, die vor der Pensionierung stehen oder sich seit kurzer Zeit im Ruhestand befinden.

Datum	25. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Rudolf Schmidt
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 10. Januar

Die chinesische Medizin

Gesundheit ist in der chinesischen Medizin gleichbedeutend mit der Fähigkeit des Menschen, seine innere Harmonie zu erhalten. Bei der traditionellen chinesischen Medizin wird vor allem die Frage gestellt: Wie fliesst Qi = Lebensenergie? Alle Leiden leiten sich von dieser Frage ab. Die Lebensenergie wird mit fünf Disziplinen wieder ins Fliessen gebracht. Akupunktur, Kräutertherapie, Massage, Diätetik, Qi Gong/Tai Ji. Durch einen Einführungsvortrag werden Sie mit dieser neu-alten Medizin vertraut gemacht und anschliessend werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum	16. Februar
Tag/Zeit	Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	Aeschenvorstadt 57B,

Leitung	Hinterhaus, 3. Stock
Kosten	Herr Rudolf Schaffner
Anmeldung	Fr. 15.–

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Die Ursache von Schlafstörungen kann an sogenannter negativer Strahlung liegen. Sie sehen, wie mittels einer Messsonde und einer Wünschelrute Erdstrahlen, Wasseradern und auch Elektrosmog entdeckt werden und erfahren, wie Sie den negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen können.

Datum	16. Februar
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Werner Gastel, Geologischer Fachberater
Kosten	Fr. 17.–
Anmeldung	bis 2. Februar

Ayurveda-Medizin

Ayurveda ist ein sanftes Naturheilsystem aus dem Himalaya-Gebiet, welches seit 5000 Jahren als eigenständige Medizinwissenschaft praktiziert wird. Die Heilerfolge sind besonders bei chronischen Krankheiten verblüffend, wie bei Migräne, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Hautallergien und vielem mehr. Dr. Nasim stellt Ihnen die Vielfältigkeit dieser Medizin vor.

Datum	12. März
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr, Leimenstr. 21
Leitung	Dr. Nasim
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 26. Februar

Und ausserdem ...**«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

Billard, Carambole

Billard ist ein Spiel das fasziniert. Es fordert das optische Gedächtnis, es fördert das Bewegungsgefühl und kann bis ins hohe Alter gespielt werden. Sie erlernen das Spiel in angenehmer Clubatmosphäre. Die Tische haben keine Taschen und Sie spielen nur mit zwei weissen und einer roten Kugel.

Daten	10. Januar – 14. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort	Basler Billard-Club, St. Alban-Vorstadt 10
Leitung	Markus Vogt, Präs. BBC
Kosten	Fr. 92.– (6x)
Anmeldung	bis 20. Dezember

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	9. Januar – 27. Februar (8x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Fortsetzungskurs

Voraussetzung: Besuchter Grundkurs

Daten	10. Januar – 14. März
Tag/Zeit	(8x, ohne 17.1. und 7.3.)
Ort	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Leitung	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Theres Weigel-Gysel
Anmeldung	Fr. 138.–
	bis 14. Dezember

Spiele erleben – Spiele kennen lernen

Spielen Sie gerne? Möchten Sie neue Spiele kennen lernen und mitspielen? Erleben Sie, wie Ihr Gehirn dabei trainiert wird und Ihre grauen Zellen in Schwung kommen. Freude, Gemeinsamkeit, Denken und Überlegen halten uns geistig fit.

Daten	15. Januar – 5. Februar (4x)
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Theres Weigel-Gysel
Kosten	Fr. 58.–
Anmeldung	bis 20. Dezember

Literatur

Wir besprechen und vergleichen zwei grosse Erzählwerke des 19. Jh.: Madame Bovary von Gustave Flaubert (in deutscher Übersetzung) und Effi Briest von Theodor Fontane. Zwei unterschiedliche Frauengestalten und -schicksale, eingebettet in einen eigenen geschichtlichen,

gesellschaftlichen und geographischen Rahmen, stehen im Zentrum der beiden berühmten Romane.

Daten	15. Januar – 5. Februar (4x)
Tag/Zeit	Montag von 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 55.–
Besonderes	Bitte die Werke an die Kursnachmittage mitbringen. Taschenbuchausgaben erhältlich.
Anmeldung	bis 5. Januar

Mind Mapping

Kreativer denken – leichter lernen. Mind Mapping, die kreative Arbeitstechnik, mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können. Durch die Kombination von Bild- und Textelementen werden beide Gehirnhälften angesprochen und können somit ihr Potential voll entfalten.

Daten	12. und 19. Februar
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Theres Weigel-Gysel
Kosten	Fr. 30.–
Anmeldung	bis 29. Januar

Kochkurs zum Schnuppern!

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unterkundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet.

Viel Vergnügen!

Daten	16. und 23. Februar
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – ca. 14.00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz.
Leitung	Frau Ludin, Hauswirtschaftslehrerin
Kosten	Fr. 146.–
Anmeldung	bis 31. Januar

Kochkurs für Männer – zum Schnuppern!

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unterkundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet.

Viel Vergnügen!

Datum	28. März und 4. April (2x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – ca. 14.00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz.
Leitung	Frau Ludin, Hauswirtschaftslehrerin
Kosten	Fr. 146.–
Anmeldung	bis 14. März

EDV

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

Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows '98 und den Anwendungsprogrammen aus Office 2000.

Nach dem Einführungskurs können Sie folgende Aufbaukurse besuchen: «Textverarbeitung 1 + 2», «Tabellenkalkulation» und «Surfen im Internet».

Vertiefungskurse sind der «Installationskurs», «Zeichnen mit Word» und «Bildbearbeitung».

Wenn Sie eine Homepage erstellen möchten, empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

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

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

Nach diesem Kurs können Sie Symbolleisten und Menüs einrichten, und Sie wissen, wie man Serienbriefe erstellt.

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, Budgets und Rechnungen zu erstellen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, selber Daten einzugeben, Tabellen übersichtlich zu gestalten, mit Excel zu rechnen und Ihre Zahlenwerte in Grafiken umzusetzen. Sie können aber auch Adresslisten anlegen und nach verschiedenen Kriterien sortieren. Vor allem für die Vereinsarbeit ist dieses Programm eine grosse Hilfe.

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

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (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 Mail kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (inkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

Möchten Sie Glückwunschkarten oder Einladungen gestalten? Mit dem Anwendungsprogramm Word können Sie nicht nur schreiben, sondern auch zeichnen, mit verschiedenen Schriftarten (WordArt) arbeiten, Objekte und Bilder (ClipArts) einfügen – alles in den verschiedensten Farben. Wie das gemacht wird, lernen Sie in diesem Kurs.

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

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

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)

Bildbearbeitung

Mit dem Programm Adobe Photoshop 5 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.

Besonderes: Es empfiehlt sich, das Programm vor dem Kurs zu kaufen.

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

Homepage

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.

Altfblockflötenkurs für Anfänger

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

Datum	11. Januar (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Elisabeth Buess
Kosten	Fr. 160.–
Besonderes	Eine Altfblockflöte mitzubringen ist erwünscht aber nicht Bedingung. Teilnehmerzahl beschränkt.
Anmeldung	bis 14. Dezember

Patchwork für Anfänger

Patchwork ist die faszinierende Technik, aus kleinen Baumwollstücken die tollsten Decken, Kissen, Taschen, Topflappen etc. zusammenzunähen. Es ist eine wahre Kunst und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs lernen Sie, anhand von kleinen Gebrauchsobjekten wie z.B. Tischset, Taschen, Kissenbezüge etc., die Grundtechnik des Patchwork kennen.

Daten	10. und 24. Januar, 7. und 21. Februar (4x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 11.30 Uhr
Ort	Rankhof 8

Leitung Beatrice Hug, Patchwork-Expertin
Kosten Fr. 97.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 20. Dezember

Papierfalt-Kurs

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

Datum	12. Januar
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Atelier MS, Pfeffingerstr. 18
Leitung	Monique Studer
Kosten	Fr. 28.–
Anmeldung	bis 20. Dezember

Collagen

Der Beginn der modernen Malerei war gleichzeitig die Geburtsstunde der Collage. «Etwas wachsen zu lassen, das ist das Schönste.» Diese Aussage charakterisiert sehr treffend die Collage-Technik. Die Inspiration und Vielfalt von Papier, Notenblättern, Seidenpapier und Farben lassen Collagen von einzigartiger Harmonie entstehen. Alles passiert live. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Collagen mit Notenblättern

Datum	26. Januar
Kosten	Fr. 47.– exkl. Material ca. Fr. 20.–
Anmeldung	bis 10. Januar

Collagen auf Leinwand und Papier

Datum	16. März
Kosten	Fr. 47.– exkl. Material ca. Fr. 20.–
Anmeldung	bis 28. Februar

Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 16.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
Ort	Atelier MS, Pfeffingerstrasse 18
Leitung	Monique Studer

Sprachen

Schnupperwoche (27. November bis 1. Dezember)

Möchten Sie unsere Sprachkurse besuchen?

Möchten Sie den Unterrichtsstil unserer Lehrerinnen und Lehrer kennen lernen?

**Dann kommen Sie doch vorbei!
Die Anfangszeiten der einzelnen Lektionen finden Sie hier im Akzent.**

**Wenden Sie sich bei Fragen an
Frau Sabina Brücker, Tel. 206 44 44
(jeweils am Morgen)**

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, 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

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.15 Uhr
Montag, 10.15 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Mittwoch, 8.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Montag, 09.35 Uhr
Dienstag, 09.20 Uhr
Donnerstag, 9.15 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

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

Französisch**Anfängerinnen und Anfänger:**

Datum ab 22. Januar
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Kosten Fr. 180.– pro Semester
Anmeldung bis 8. Januar

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, 14.00 Uhr
Mittwoch, 8.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 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:**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

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

Leichte Mittelstufe:

Freitag, 9.45 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 Gratislektion in einem Langzeitkurs, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Sprachkurse für Kleingruppen

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

Kurzzeitkurse**Deutsch für Fortgeschrittene**

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs machen Sie beim Schreiben weniger Fehler. Wir repetieren vor allem die Fälle und den Satzbau. Sie haben aber auch die Gelegenheit, ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Daten **17. Januar – 28. März**

(10 Lektionen, ohne 7. 3.)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marianne Egloff

Kosten Fr. 180.–

Anmeldung bis 3. Januar

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

English Conversation Club

Kurszeiten auf Anfrage

Konversationsclub**auf Italienisch für Fortgeschrittene**

siehe Langzeitkurse

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 **8. Januar – 19. März**

(10 Lektionen)

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Francine Hanselmann

Kosten Fr. 180.–

Anmeldung bis 18. Dezember

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

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 **12. Januar – 23. März**

(10 Lektionen)

Tag/Zeit Freitag, 10.45 – 11.35 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Cecilia Salinas

Kosten Fr. 180.–

Anmeldung bis 22. Dezember

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

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 verständigen und wissen auch einiges über das Leben in Russland. Die Lehrerin stammt aus Moskau und lebt seit vier Jahren in der Schweiz.

Daten **16. Januar – 20. März**

(10 x 1 1/2 Lektionen, ohne 6.3.)

Tag/Zeit Dienstag, 9.00 – 10.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Inna Belotti

Kosten Fr. 270.–

Anmeldung bis 2. Januar

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

für Fortgeschrittene

Wir sprechen über Russland und andere Themen, die uns interessieren. Wir repetieren die Grammatik und vergrössern den Wortschatz. Auf Wunsch lesen wir auch literarische Texte und diskutieren über den Inhalt.

Daten **16. Januar – 20. März**

(10 x 1 1/2 Lektionen, ohne 6.3.)

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Inna Belotti
Kosten Fr. 270.–
Anmeldung bis 2. Januar
Besonderes Kleingruppe, (4 – 6 Personen)

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 23. November

Giggernillis

Das han y in beschter Erinnerig – und hailloos gäärn gha –, wenn d Mamme Giggernillis zem Znacht gmacht het. Denn bi uns dehaim und in andere Baasler Familien isch Giggernillis s Woort gsi fir e Räschtenässe. Me het Räschte vo Daigwaaren und vo Härdepfel underenander gmischt und esoo serviert. Drnääbe het men under Giggernillis au Stofffräschten und Sache, wo vom Baschtl und vo Handaarbeiten iibrig bliiben und ummeglääge sinn, verstande.

Fir anderi Lyt muess Giggernillis vor allem die zwaiti Bedyig gha ha. In dr «Basler Mundart» vom Gustav Adolf Seiler (1879) wird Giggernillis und Giggernillis-Züg als Werthloser Tand» beschriibe. D «Baseldytsch-Sammlig» vom Fridolin (Robert B. Christ) ibersetzt das Woort aifach mit Krimskrams, und au dr grindlig Dialäggt-Kenner Dr. Ruedi Suter setzt dr Giggernillis glych mit «wertloses Zeug/Krimskrams». Im Groosse Schwyzer Dialaggtweertbuech (Idiotikon) isch d Reed vo «Gemeng von altem Gerät, Gegenstände ohne Wert, Plunder». Doo gits drno au no Byschpil vo Aawändige: «Dr Giggernillis, wo in dr Kammer lyt, hätt au uff em Eschtrig Blatz». Und denn muess es zue Zyten au no Moode gsi sy, ass men aim, wo wunderfitzig gfroggt het, was es zem Aesse gääb, zer Antwort gääb het: «Giggernillis und Gräbslääbere» – aifach, zem dr Froog uuswyche, zem si abweere.

Fir mi aber blybt dr Giggernillis das, won y als Kind gnosse ha: Härdepfel- und Daigwaare-räschte – zämme gweermt und in Däller.

C. M.-S.

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.–
exkl. MWST

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch, 14.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstr. 370

Freitag, 13.45 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr

Montag 16.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedi, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 Uhr (nur Frauen),

14.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00

und 16.00 Uhr (nur Frauen)

Giovedi, 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.– exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Neue Gruppe Gymnastik und Spiel

Datum **4. Januar – 28. Juni**

(ausser in den Schulferien)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Agnes Voltz
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 90.– exkl. MWST
Anmeldung	bis 20. Dezember

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.–
exkl. MWST**

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 (nur Frauen)
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, Mittwoch 14.30 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)

Radsporthalle
Luzernerringbrücke
Dienstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Weihweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr
Wibrandishaus Alterssiedlung
Allschwilerplatz 9
Donnerstag, 10.00 Uhr
Wilhelm-Klein-Strasse 19
Alterssiedlung
Donnerstag, 14.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel**St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr

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

Claragrab 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

Äussere 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 **9. Januar – 27. März (10x)**
(ohne 27.02. und 06.03.)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher,
Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 19. Dezember

Jazz-Gymnastik

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

Daten **09. Januar – 27. März (10x)**
(ohne 27.02. und 06.03.)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der Eglise
française Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 19. Dezember

Rhythmische Gymnastik

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

Daten **08. Januar – 26. März (10x)**
(ohne 26.02. und 05.03.)

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 18. Dezember

Schwimmen mit Wassergymnastik

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:

Fr. 130.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag	09.30 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-Abonnement:
Fr. 130.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST

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	09. Januar – 27. März (10x) (ohne 27.02. und 06.03.)
Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort	Hallenbad Muttenz, Baselstrasse 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt)
Einzelneintritt	Fr. 7.– (12er-Abo: Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 19. Dezember

Volkstanz

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

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement**Fr. 90.–
exkl. MWST****Grossbasel****Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen**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	10. Januar – 28. März (10x) (ohne 28.02. und 07.03.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 20. Dezember

Mittelstufe

Daten	11. Januar – 29. März (10x) (ohne 01.03. und 08.03.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 18. Dezember

Laufpass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 90.– exkl. MWST 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/
Laufträß Lange Erlen

Freitag 09.30 – 10.30 Uhr/
Laufträß 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 **09. Januar – 13. März (8x)**
(ohne 27.02. und 06.03.)

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 – 09.30 Uhr

Ort Lange Erlen

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte. Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Leitung Annemarie Ramseier
Kosten Fr. 50.–
Anmeldung bis 19. Dezember

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

Softball-Tennis

Softball-Tennis – 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 exkl. MWST
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 **10. Januar – 11. April** (12x) (ohne 28.02. und 07.03.)
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. 300.– bei 4 TeilnehmerInnen
Fr. 400.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.
Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung bis 20. Dezember

Sich wohlfühlen!

Gehören Sie auch zu den bewegungsmüden Seniorinnen und Senioren mit evtl. schlechtem Gewissen?

Durch Begegnung und kreativer Bewegung fühlen wir uns an Leib und Seele wohl.

Daten **5. Februar – 9. April** (8x) (ohne 26.2. und 5.3.)
Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Elisabeth Gantenbein
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 22. Januar

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 **12. Januar – 30. März** (10x) (ohne 2.3. und 9.3.)
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

Fortsetzungskurs I

Daten **09. Januar – 27. März** (10x) (ohne 27.2. und 6.3.)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs II

Daten **11. Januar – 29. März** (10x) (ohne 1.3. und 8.3.)
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 19. Dezember

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 **10. Januar – 28. März** (10x) (ohne 28.2. und 7.3.)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten **10. Januar – 28. März** (10x) (ohne 28.2. und 7.3.)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 14. Dezember

Qi-Gong

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

Daten **10. Januar – 28. März** (10x) (ohne 28.2. und 7.3.)
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 9.30 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 14. Dezember

Feldenkrais

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

Daten **10. Januar – 28. März** (10x) (ohne 28.2. und 7.3.)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 120.–
Anmeldung bis 14. Dezember

Rückentraining

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

Grundkurs

Daten **5. Jan. – 23. März** (10x) (ohne 2.3. und 9.3.)
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Fortsetzungskurs 1

Daten **5. Jan. – 23. März** (10x) (ohne 2.3. und 9.3.)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Fortsetzungskurs 2

Daten **5. Jan. – 23. März** (10x) (ohne 2.3. und 9.3.)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 18. Dezember

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

Daten **12. Januar – 9. Februar** (5x)
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.45 Uhr
Kosten Fr. 73.– (inkl. Kursmaterial)

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **16. Februar – 30. März**

(5x, ohne 2. und 9. März)

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr

Kosten Fr. 45.–

Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Leitung Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin

Anmeldung bis 20. Dezember

Ganzheitliches Sehtraining**Grundkurs**

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

Daten **9. Januar – 6. Februar** (5x)

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 19. Dezember

Auffrischungskurs

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

Daten **09. und 16. Januar** (2x)

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 19. Dezember

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Der fortschreitende Verlust an Muskelkraft ist der Hauptgrund für frühzeitige Unselbstständigkeit und sturzbedingte Verletzungen im Alter. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Kraft und damit verbesserter Gelenkschutz in jedem Alter erfolgreich aufgebaut werden kann. Wir helfen Ihnen dabei gerne!

Vortrag

Datum **14. Dezember**

Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr

Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum

Ort St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Urs Geiger

Kosten gratis

Anmeldung bis 30. November

Krafttrainig

Datum nach Absprache

Tag/Zeit täglich, 07.00 – 21.00 Uhr

Ort Physiotherapie GYM medico

Hebelstrasse 56, Basel
(Bus 33, Bernoullianum)

Leitung Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut
und Team

Kosten Fr. 240.– für 3 Monate

Anmeldung Tel. 206 44 44

Besonderes Qualitop anerkannt
(Teilrückvergütung durch
Krankenkasse möglich)

Teilnehmerbeiträge

Zehnerabonnement

Fr. 60.–

Semesterbeitrag

Fr. 90.–

exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts
anderes vermerkt ist).

Mitzen-
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

27. November

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

18. Dezember

11.35 Uhr Aeschenplatz 10er-Tram. Abfahrt
11.46 Uhr nach **Dornach**.
Kurzwanderung in die Nostalgie.

Anmeldung bis 8. Dezember

29. Januar

10.30 Uhr Heuwaage 10er-Tram. Abfahrt
10.41 Uhr nach Ettingen und mit
Bus bis **Hofstetten**.
Wanderung: Hofstetten – Rad-
mer – Rotberg – Metzerlen –
Mariastein.

26. Februar

11.30 Uhr Binningen Kronenplatz. Abfahrt
11.43 Uhr mit Bus über Allschwil
(Abfahrt 11.59) nach **Schönen-
buch**. Wanderung: Schönenbuch
– Oserdenkmal – Oberwil.
ID-Karte mitnehmen.

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. Dezember

12.35 Uhr Aeschenplatz Bushaltestelle, Bus
Nr. 70, beim «Hammering Man».
Abfahrt 12.48 Uhr Richtung **Hard**.
Rundwanderung durch die Hard.

16. Januar

13.00 Uhr BLT-Station Therwil. Wanderung
Therwil – Frolo – **Ettingen**.

Schneesporttag 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

Fr. 755.– im Einzelzimmer

Besonderes für nähere Angaben verlangen
Sie bitte unser Detailprogramm.

Anmeldung bis 30. November

Eine frühzeitige Anmeldung lohnt
sich! Die Reihenfolge des Ein-
gangs wird berücksichtigt.

Volkstanzferientage in Beckenried

In froher Gemeinschaft tanzen wir Volkstänze
aus aller Welt. Haben Sie Freude an der Musik
und Bewegung? Auch Nichttänzer sind herzlich
willkommen, denn Beckenried bietet zahlrei-
che Ausflugsmöglichkeiten.

Daten **23. – 27. April**

Ort Hotel Mond, Beckenried

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

Kosten Fr. 530.– bis Fr. 605.–

(je nach Hotelkategorie)

Vollpension inkl. Reise (Car) und

Tanzleitung

Besonderes Für nähere Angaben verlangen
Sie das Detailprogramm

Anmeldung bis 2. Februar 2001

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.

13. Februar

12.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.53 Uhr nach Liestal, Umsteigen nach **Waldenburg**. Wanderung: Waldenburg – Höhlstein.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

12. Dezember Adventsbummel

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.51 Uhr nach Rheinfelden. Mit Bus nach **Buuseregg**. Wanderung: Buuseregg – Baregg – Junkerschloss – Chilp – Wischerbergholden – Säge: Einkehr zu Älplermagronen.

Anmeldung bis 8. Dezember (Tel. 421 56 16).

16. Januar

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Büren**. Wanderung: Büren – Nuglar (Einkehr) – Oristal – Liestal.

20. Februar

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Hersberg**. Wanderung: Hersberg – Dorn (Einkehr) – Schönenberg – Nidwald – Magden.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

14. Dezember (Donnerstag)

12.20 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.35 Uhr. U-Abo oder Zone 7. Gemeinsame Wanderung und **Waldweihnacht** der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeit vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung.

10. Januar

13.30 Uhr Tramendstation 6er **Riehen Grenze**. Auf ungeteerten Wegen von der Grenze (neuer Auenweg) bis Lange Erlen.

7. Februar

10.15 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.30 Uhr. Fahrt nach Liestal, Bus 70 bis **Bubendorf**, Wanderung über Schloss Wildenstein nach Niederdorf.

Mittwoch 2

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

Leitung

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

27. Dezember Jahresabschlusswanderung

10.25 Uhr Claraplatz bei der Kirche. Abfahrt: 10.30 Uhr nach Riehen Bettingerstrasse. Mit dem Bus nach **Bettingen**. Wanderung über Chrischona – Rührberg nach Inzlingen. Einkehr im Restaurant Krone. Heimweg über Meienbühl nach Riehen. ID und DM nicht vergessen.

31. Januar

11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.22 Uhr nach **Laufen**. Mit dem Postauto 11.43 Uhr nach Fehren. Wanderung nach Zwingen. Steigung unbedeutend.

28. Februar

11.30 Uhr Tramhaltestelle St. Jakob. Wanderung der Birs entlang nach **Aesch** und Vordere Chlus nach Pfeffingen.

Donnerstag

4–5stündige Wanderungen für trainierte Seniorinnen und Senioren. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Christa Kuster Telefon 401 35 86

7. Dezember, Adventwanderung

10.10 Uhr Rodersdorf, Endstation 10er-Tram (Abfahrt Heuwaage 09.32 Uhr). Nach ca. 3stündiger Wanderung erreichen wir das Lokal, in welchem wir gemütlich die Vorweihnachtszeit genießen wollen.

Anmeldung bis 5. Dezember.

18. Januar Schneeschuhwanderung im Jura

08.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr nach Delémont, Govelier, **Saignelégier**. Anpassen der Schneeschuhe. In dieser zauberhaften Winterlandschaft wandern wir je nach Lust und Laune 6 km, 9 km, 11 km oder mehr. Kosten inkl. Schneeschuhe mit Halbtax-Abo Fr. 38.–.

Anmeldung bis 15. Januar.

15. Februar, Winterwanderung

07.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 07.11 Uhr nach Luzern, Brünig-Hasliberg, Brünig – Hohfluh – Wasserwendi

(evtl. Bidmi)-Reute. Auf diesem herrlichen Höhenwanderweg genießen wir das Panorama von Eiger, Mönch und Jungfrau. Zurück geht es mit der Luftseilbahn nach Meiringen. Kosten mit Halbtax-Abo Fr. 48.–.

Anmeldung bis 12. Februar.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

14. Dezember (Donnerstag)

12.20 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.35 Uhr. U-Abo oder Zone 7. Gemeinsame Wanderung und **Waldweihnacht** der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeit vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung.

19. Januar

13.20 Uhr Tramhaltestelle Theater Richtung Flüh. Fahrt bis **Oberwil**. Wanderung auf meist ungeteerten Wegen übers Bruderholz zum Predigerhof.

16. Februar

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.35 Uhr nach **Sisseln**. Wanderung der Sissle entlang nach Öschgen Frick.

Freitag 2

ca. 2 Stunden gemütliches Wandern am Nachmittag

Leitung

Veronika Leuenberger Telefon 313 70 85

12. Dezember, Dienstag

16.00 Uhr Tramstation Denkmal
Wanderung: Überraschung

12. Januar

13.00 Uhr Haltestelle Theater. Tram Nr 10 nach **Rodersdorf**. Wanderung: Rundgang Rodersdorf. Einkehr im «Café Calvados» im Familien-gartenareal.

9. Februar

12.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.53 Uhr nach **Liestal**. Wanderung: Liestal – Augst.

9. März

12.35 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 10. Abfahrt 12.46 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Gempen**. Wanderung: Gempen – Hochwald evtl. nach Seewen.