

Zeitschrift:	Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber:	Pro Senectute Basel-Stadt
Band:	- (2001)
Heft:	1
Rubrik:	Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 12.01.2026

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

INHALT REGIONALTEIL

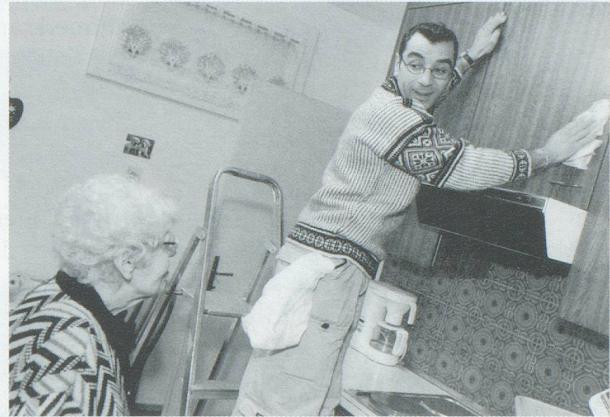
IN EIGENER SACHE	R1
DIENSTLEISTUNGEN	R2
TREFFPUNKTE	R4
KURSANGEBOTE	R5
FÜHRUNGEN	R5
Kultur	R5
Betriebe	R6
Natur	R7
AUSFLÜGE	R8
VORTRÄGE	R10
UND AUSSERDEM ...	R11
EDV	R11
MUSIK, MALEN, GESTALTEN	R12
SPRACHEN	R12
SPORT UND WELLNESS	R14
Gym60-Turnen	R14
Turnen, Senioren-Aerobic, Jazz-Gymnastik, Rhythmische Gymnastik	R15
Aqua-Fitness, Volkstanz, Laufpass mit dem Laufpass	R16
2. Basler Walking-Event, Tischtennis, Softball-Tennis, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Rückentraining	R17
Krafttraining, Paddeln, Velofahren	R18
WANDERN	R19

RegionalAkzent

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

In eigener Sache

Es ist wahr: Viele ältere Menschen leben in gesicherten und oft auch guten finanziellen Verhältnissen. Das darf allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass es auch bei uns, in der reichen Stadt Basel, gegen 6000 Rentnerinnen und Rentner gibt, die am oder gar unter dem Existenzminimum leben müssen. Wenn alte Menschen neben Armut von Einsamkeit und Gebrechlichkeit geplagt werden, dann ist es besonders bitter.



Wir wissen, wovon wir sprechen, denn Tag für Tag wenden sich alte Menschen in ihrer Not an uns. Wir helfen ihnen bei der Bewältigung ihres Alltags. Wir leisten einen finanziellen Beitrag, wenn sich jemand in einer Notlage befindet. Wir sorgen dafür, dass sich alte Menschen in Gemeinschaft treffen können.

In diesem Jahr möchten wir nun für diese Gruppe von benachteiligten alten Menschen ein neues Projekt in Angriff nehmen. Unsere wohl am meisten beanspruchte Dienstleistung ist der Reinigungsdienst. Im vergangenen Jahr waren unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während rund 30 000 Stunden im Einsatz. Die Stunden müssen wir selbstverständlich unseren Kundinnen und Kunden in Rechnung stellen. Allerdings beläuft sich ihr Beitrag lediglich auf die Hälfte der Kosten. Die andere Hälfte decken wir durch eigene Mittel, durch Spenden und Bundessubventionen.

Nun gibt es aber Betagte, die auch den Eigenbeitrag nicht bezahlen können. Es sind jene alten Menschen, die von unserer Sozialberatung unterstützt werden müssen. Wir kennen die sozialen und finanziellen Verhältnisse von mehr als 500 Betagten, die sich auch eine bescheidene Hilfe beim Putzen nicht leisten können, aber dringend darauf angewiesen wären. Für sie ist unsere geplante Putzaktion bestimmt: Sie bekommen einen Tag lang eine Mitarbeiterin unseres Reinigungsdienstes zur Verfügung gestellt, welche die Wohnung wieder gründlich in Schuss bringt.

Die Kosten für eine Putzaktion in diesem Umfang belaufen sich auf ca. 300 Franken pro Einsatz. Um die Aktion im erwähnten Rahmen durchzuführen, müssen wir rund 150 000 Franken bereitstellen. Das ist viel Geld. Aus stiftungseigenen Mitteln wird Pro Senectute Basel-Stadt die Summe von 50 000 Franken beisteuern. Für den Rest sind wir auf Spenden angewiesen.

Wir sind überzeugt, dass wir mit dieser Aktion vielen alten Menschen eine grosse Last abnehmen können: Denn zu sehen, was zu tun wäre, aber nicht in der Lage zu sein, es selber zu machen, das ist schwer, gerade im Alter. Und durch die enge Zusammenarbeit zwischen unserer Sozialberatung und unserem Reinigungsdienst können wir eine professionelle Arbeit garantieren, die ganz bestimmt jenen zu Gute kommt, die dringend darauf angewiesen sind.

Werner Ryser

BKB-Forum



Im Anschluss an den Artikel im **Akzent** Nr. 4 vom November 2000 möchte ich nicht nochmals den Grund meines Engagements beim Beraterteam Pro Senectute/BKB erklären, sondern viel mehr ein wenig aufzeigen, welche Fragen die älteren Leute bei den Besuchen oft beschäftigen.

Nur keine Panik – der Persönlichkeits- schutz wird gewahrt, so dass sich niemand angesprochen fühlen muss.

Die Gespräche können nicht verallgemeinert werden. Es ist verständlich, dass alle mehr oder weniger ihre persönlichen Probleme haben. Ich habe dabei aber immer wieder die Gelegenheit, die Ratsuchenden auf den Beratungsdienst der Pro Senectute/BKB aufmerksam zu machen, ganz besonders auch dann, wenn es um Nachlassfragen geht. Somit kann ich an dieser Stelle nur einige immer wiederkehrende Fragenkomplexe erwähnen.

Viele ältere Menschen beschäftigt nämlich das Problem, wie sie sich nach dem Tode eines ihrer nächsten Angehörigen zu verhalten haben. Jeder Fall ist wieder anders gelagert und doch kann man Ratschläge erteilen, wie vorzugehen ist, d.h. Testamente und Verfügungen, Pflichtteile oder eventuelle Vergabungen am besten schon zu Lebzeiten abzufassen oder abfassen zu lassen. Wichtig ist in solchen Fällen, die Leute aufzuklären,

welche Unterlagen vorhanden sein müssen oder an die zuständigen Stellen mitzubringen sind. Vorabklärungen liegen oft in unseren Aufgaben.

Meine Erfahrung hat gezeigt, dass mit solchen Gesprächen Ratsuchenden viel geholfen werden kann und dass sie auch sehr geschätzt werden. Auch, dass solche Aufklärungen für die Betroffenen oft kostensparend sind, wird gerne zur Kenntnis genommen.

In weiteren **Akzent**-Artikeln werden andere Themen angesprochen, die für viele Menschen wichtig sind. Gerade Bankangelegenheiten sind für viele ein grosser Fragenkatalog und das Beraterteam freut sich auch weiterhin, diese so gut wie möglich beantworten zu dürfen.

Edi Meier
BKB Team 60+

Lieber bleibe ich zu Hause, als in einen Rollstuhl zu sitzen

Die Winterzeit schränkt unseren Bewegungsradius automatisch ein wenig ein. Schmerzen werden in dieser Jahreszeit oft intensiver wahrgenommen und tiefe Temperaturen fordern unseren Kreislauf heraus. Leider überdauern chronische Krankheiten oder Abnutzungerscheinungen alle Jahreszeiten. Wer davon betroffen ist, lernt bald einmal sich damit zu arrangieren. Auf Hilfsmittel wie Rollstühle möchten die wenigsten zurückgreifen. Woher kommt diese Ablehnung? Schon einige Male habe ich gehört: «Lieber bleibe ich zu Hause, als in einen Rollstuhl zu sitzen».

Nach jedem Beinbruch läuft eine Person mit Krücken herum. Es ist offensichtlich, dass sie etwas hat; aber ist sie deswegen weniger wert? Nein – im Gegenteil: diese Person benutzt selbstverständlich Krücken, damit sie selbstständiger ist und unter den Leuten sein kann. Die Bewegung fördert auch die Durchblutung und treibt den Heilungsprozess voran. Sie arrangiert sich mit der Situation und tut etwas gutes für sich! Wenn ich nicht oder nicht weit gehen kann

suche ich nach Möglichkeiten, wie ich kleine oder grosse Distanzen zurücklegen kann. Mit der Benutzung eines Rollstuhls tun sich mir viele Möglichkeiten auf: Ich könnte zum Beispiel wieder in den «Zolli» oder auswärts essen. Ich könnte auch im Allschwiler Wald trotz Einschränkung die Natur geniessen und vielleicht noch ein paar Schritte laufen. Ob jetzt «Draussen-Sein» meinem Körper gut tut oder einfach Balsam für meine Psyche ist: beides ist gesundheitsfördernd.

Auf ein Hilfsmittel angewiesen zu sein ist nie angenehm. Aber wieso soll ich mir deswegen meinen Lebensraum verkleinern? Müsste ich mir nicht vielmehr die Frage stellen, was ich mit der Benutzung eines Rollstuhls gewinne?

Muss ich als Rentner, als Rentnerin einen Rollstuhl selber bezahlen?

Ja, wenn ich einen Rollstuhl kaufe.

Nein, wenn ich einen Rollstuhl miete.

Jede Rentnerin und jeder Rentner in der Schweiz kann auf Kosten der Ausgleichskasse bei einer offiziellen Mietstelle einen Standardrollstuhl mieten. Fragen Sie die Pro Senectute oder die Reha-Sys (Direktnummer 487 94 07).



Ihre Myrta Hügin,
Rehabilitations-Systeme AG

Frühlingsputz

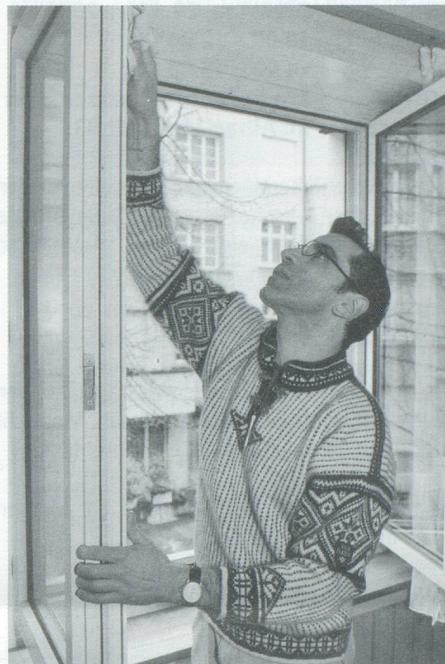
Denken Sie nicht auch manchmal daran, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungsequipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung,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

Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen und bringen Ihren Garten in Schuss.

Rufen Sie uns an: Tel. 206 44 44
Montag bis Freitag,
von 08.00 – 12.00 Uhr und
von 14.00 – 16.30 Uhr

Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!



Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit: die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Ratsuchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter verweist.

Nicht erst seit diesem «Notstand» bietet Pro Senectute ihre Dienstleistung

Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Seit rund 11 Jahren stehen Ihnen zwischen anfangs März und Mitte Mai Fachleute zur Verfügung, denen ein Steuerformular keine schlaflosen Nächte bereitet. Unsere Steuerberater setzen sich mit Ihnen zusammen, gehen gemeinsam Ihre Unterlagen durch und füllen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen

zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären.

Dank der Mithilfe unserer freitägigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 206 44 44, jeweils von 08.00 bis 12.00 und von 14.00 bis 16.30 Uhr. Frau Fernande Gutknecht gibt Ihnen einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

Wir putzen

Unser Team mit über 20 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (1 bis 4 mal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
- Aufpolieren von Holz, PVC und Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Hochdruckreiniger, Sprühextrahierer usw.) mit.

Wir zügeln

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge – selbstverständlich zu Pro Senectute Preisen. Wir

- unterstützen Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente Haushaltsgegenstände und Mobilier
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung Ihres Gartens
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

Wir servieren

Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte – wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

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

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 Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen.

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

Nächste Daten

Mittwoch, 21. März, Mittwoch, 18. April
Mittwoch, 16. Mai, Mittwoch, 13. Juni

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!

Falls Sie Zeit und Lust haben, laden wir Sie ein zu unserem

EDV-Schnuppertag

Datum: Dienstag, 20. März 2001

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

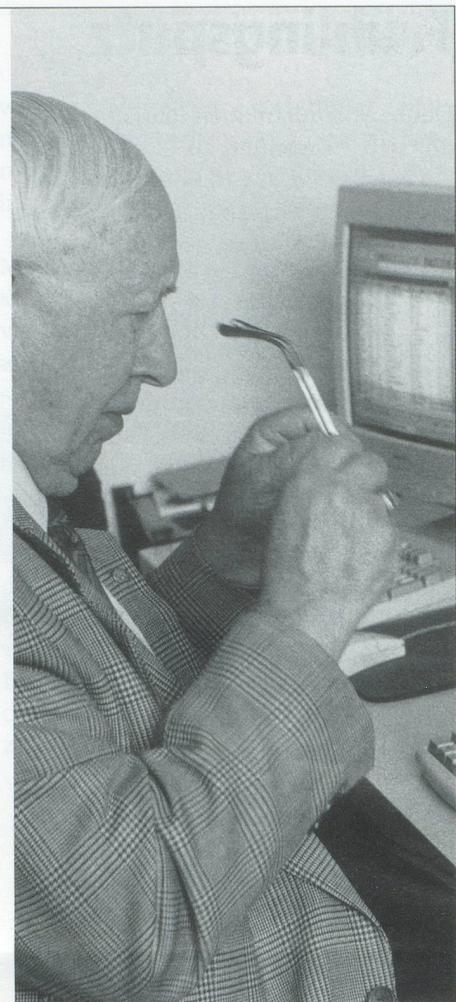
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

10.00 / 11.00 / 14.00 / 15.00 Uhr.

In den Pausen zwischen den Vorträgen können Sie sich persönlich beraten lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch die Computer testen?

Am Schnuppertag ist unser Café am Morgen und am Nachmittag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ein Angebot von Swiss Tennis

Swiss Tennis organisiert Tennisstunden für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Sie lernen die Grundschläge und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschläge. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Tennislehrerin vor.

Daten	25. April – 27. Juni (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 220.– bei 4 TeilnehmerInnen
	Fr. 290.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte bis 9. April bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 206 44 44 (8.00 – 12.00 und 14.00 – 16.30 Uhr). Ihre Anmeldung wird an Swiss Tennis weitergeleitet.

Wissenswertes zum Testament

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

Diese Broschüre will erklären

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

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

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 206 44 44

Persönlich Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen
5. – 9. März, Fasnachtsferien
12. April (ab 12.00 Uhr) – 16. April, Ostern
1. Mai
24. Mai, Auffahrt

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 15.–, erhoben.

Führungen

Kultur

Synagoge in Basel

Führung durch die Synagoge. Von Hermann Gauss 1867 erbaut und 1893 erweitert.

Datum 26. März

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt Leimenstrasse 24

Leitung Synagoge

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 12. März

St. Alban-Vorstadt

Die vordere St. Alban-Vorstadt hat vieles zu bieten. Sie besuchen die Räumlichkeiten des Hohen Dolder, des Karikaturen-Museums. Sie spazieren den Mühleberg hinunter zum Museum für Gegenwartskunst und besuchen die Räumlichkeiten des Gasthofes zum Goldenen Sternen. 1349 erbaut, ist er der älteste Gasthof in Basel.

Datum 6. April

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr St. Alban-Vorstadt 5,
vor der CMS

Leitung Basel Tourismus

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 23. März

Mythologische Stätte Münsterhügel

Basel besitzt seit frühesten Zeit eine interessante Landschaftsmythologie, die sich von der vorkeltischen Periode bis ins Mittelalter erstreckt. Besonders reizvoll 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 20. April

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Münsterportal

Leitung Dr. Kurt Derungs, Ethnologe und Germanist

Kosten Fr. 42.– exkl. Kaffee

Anmeldung bis 23. April

Staatsarchiv Basel

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv Basel als erstes in der Schweiz erbaut. Nach einer Einführung werden Sie mit der Geschichte des Archivs vertraut gemacht. Sie sehen die älteste Urkunde von 1098 – vom Kloster St. Alban – und weitere wertvolle Prachtstücke wie Stadtpläne, Schriften, Urkunden, Bilder und Fotos aus vergangenen Zeiten.

Datum 23. April

Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 10.10 Uhr, Eingang Martinsgasse 2

Leitung Dr. Josef Zwicker, Archivar

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 4. April

Romantisches St. Alban-Tal

Ein Stück der alten Stadtmauer, ein stimmungsvoller Klosterkreuzgang, der «Dalbedych» und das Papiermuseum prägen das St. Alban-Tal, das als erstes Industriequartier von Basel einst keineswegs romantische Vorstellungen geweckt hat. Wir spazieren durch das Tal und hören von alten Zeiten, werden aber auch durch einzelne moderne Bauten mit der Gegenwart konfrontiert.

Datum 3. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt 10.10 Uhr beim St. Alban-Tor

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 4. April

Mythologisches Mariastein

Die Klosteranlage von Mariastein im Jura steht nicht zufällig auf einem schönen Plateau neben einem kleinen Tälchen. Die Region zeigt eine sakrale Landschaft, in die auch die ehemaligen Burgen einbezogen wurden. Nicht zuletzt ist es der Ort einer Marienerscheinung mit einer alten Sage, in der jedoch nicht von Maria, sondern von der weltweit verehrten Weissen Frau die Rede ist. Dieser mythologische Frauengestalt und den vorchristlichen Spuren werden wir bei einem Rundgang nachgehen.

Datum 4. Mai

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt 14.00 Uhr
auf dem Vorplatz des Klosters Mariastein

Leitung Dr. Kurt Derungs,
Ethnologe und Germanist

Kosten Fr. 42.– exkl. Kaffee

Anmeldung bis 23. April

Der Wolfgottesacker

Der Wolfgottesacker in Basel galt in seiner ursprünglichen Form als einer der schönsten landschaftlich gestalteten Friedhöfe des 19. Jh. Architektur, Gartenkunst und zahlreiche bemerkenswerte, dem Andenken bekannter Persönlichkeiten gewidmete Grabsteine, verleihen dem Wolfgottesacker noch heute eine besondere Bedeutung.

Datum 9. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr
vor dem Haupteingang,
BLT Tram 10 und 11

Richtung Münchenstein

Leitung Anne Nagel,
lic. phil., Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 25. April

Binninger Schlössli

Man muss nicht nach England reisen, um Schlossgespenster und ihre Geschichten zu hören. Sie werden durch die Räumlichkeiten des Schlosses geführt, das heute ausschliesslich ein Restaurationsbetrieb ist. Anschliessend hören Sie bei Kaffee und Kuchen etwas über seine Geschichte.

Datum 9. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.55 Uhr

Tramstation Binningen, Tram 10

Leitung Wilfried Dammann

Kosten Fr. 15.–
inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 23. April

Kostüm Kaiser

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50000 Kostüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie besichtigen die Bestände und erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Kostüm- und Fahnenfabrik.

Datum 14. Mai

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.15 Uhr

Endstation Tram 11 in Aesch
(10 Min. laufen bis zur Fabrik)

Leitung Kostüm Kaiser

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 23. April

Jüdisches Museum

Sie gewinnen einen Einblick in die Traditionen des Judentums – in ihre Hochzeitsbräuche, Geburts- und Todesrituale. Fragen zur Lebensweise der strenggläubigen Juden und zur Geschichte des Judentums werden anschliessend gerne beantwortet.

Datum 21. Mai

Tag/Zeit Montag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
Leitung Jüdisches Museum
Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 7. Mai

Das neue St. Jakob Stadion

Das Stadion – gebaut von den Architekten Herzog und de Meuron – ist in aller Munde. Sie haben die Gelegenheit, das Stadion von innen und aussen zu besichtigen.

Datum 28. Mai

Tag/Zeit Montag, 9.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 9.20 Uhr bei der Tramstation St. Jakob, Tram 14
Leitung Herr Petersen
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 14. Mai

Von den Brunnen in der Dalben

Sie spazieren durch «d'Dalbe» und besuchen unbekannte Brunnen in Gärten und Höfen. Lassen Sie sich überraschen!

Datum 29. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5
Leitung Werner Betz
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 14. Mai

Grabstätte fesselnder Persönlichkeiten

Auf dem Basler Friedhof am Hörnli liegen zahlreiche faszinierende Persönlichkeiten begraben, die in ihrer Zeit viel zu einem lebendigen Basel beigetragen haben. Der Rundgang führt Sie beispielsweise an die Grabstätte von Maja und Paul Sacher, Hermann Suter, Fritz Brechbühl, Carl Stemmler.

Datum 30. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang Friedhof Hörnli, Bus 31
Leitung Kurt Gerber
Kosten Fr. 23.–
Anmeldung bis 16. Mai

Der Wenkenhof

Der alte Wenkenhof in Riehen feiert sein 1250-jähriges Jubiläum, der neue Wenkenhof wurde 1736 vom Junggesellen Zäslin als Sommer- und Lustschlösschen erbaut. Heute gehört der Wenkenhof samt Schlosspark, der nach französischer Art angelegt ist, der Alexander-Clavel-Stiftung.

Datum 18. Juni

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr bei Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrishona
Leitung Esther Frei, Verwalterin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 30. Mai

Architekturrundgang

Vom Richard-Meier-Bau (ehemaliges Schlotterbeck-Gebäude), UBS-Gebäude (Diener + Diener) über die steile Treppe zum Waaghof und zur Heuwaage-Migros (Diener + Diener) werden Sie zum Abschluss noch den Bau (Furrer + Fasnacht) Ende der Steinenvorstadt besichtigen. Alle Gebäude sind nur von aussen zu betrachten, der Zugang in die Räumlichkeiten ist nicht möglich.

Datum 22. Juni

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr vor Tramstation Markthalle, Tram 8 + 1
Leitung Dora Schäfer
Kosten 15.–
Anmeldung bis 6. Juni

Betriebe**Sweet Basel AG**

Mässmogge, Täfeli und Nougat de Bâle. Nach der Begrüssung werden Sie durch die Produktion geführt. Sie sehen die Zubereitung des Zuckers, wie er aromatisiert, gefärbt, von Hand gezogen und die Füllung vom Mässmogge eingewickelt wird. Eine süsse Sache!

Datum 2. April

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären, Tram 3 Richtung Birsfelden
Leitung Vinzenz Flury, Inhaber
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 19. März

Zum Goldenen Löwen

Die UBS-Kantine in der St. Alban-Vorstadt ist für Interne und Externe zugänglich. Sie liegt in einem wunderschönen, alten Gebäude, durch das Sie von der Küche über Restaurant, Gästeräumlichkeiten, Cafeteria bis zur Dachterrasse geführt werden. Anschliessend wird Ihnen ein Kaffee und Gipfel serviert.

Datum**3. April**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 10.00 Uhr
Treffpunkt Im Eingang, St. Alban-Vorstadt 36
Leitung UBS
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 21. März

Gate Gourmet beim Flughafen

Sie sind dabei! Bei der Aufrüstung der verschiedenen Airlines mit Getränken, Zeitungen etc. Sie beobachten die Portionierung und Auffüllung der warmen Mahlzeiten, die Zubereitung der kalten Mahlzeiten, das Beladen der Transporte zu den Flugzeugen, die Abgabe von Geschirr und Abfall, die Wäscherei und das Lager.

Datum**10. April**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 08.35 Uhr Busstation beim Bahnhof SBB, 08.45 Uhr Abfahrt mit Flughafenbus.
Leitung Gate Gourmet
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Busbillette bitte selber lösen.
Anmeldung 15 Min. Fussmarsch vom Flughafen zum Gate Gourmet! bis 26. März

Basel liegt fast am Meer

Der Rheinhafen am Dreiländereck: Was geschieht heute noch im Rheinhafen? Als Einführung sehen Sie eine Tonbildschau und nachher geht es weiter auf den Siloturm. Sie sehen die Stadt aus einer anderen Perspektive und erfahren etwas über die Geschichte und die Entwicklung des Hafens. Anschliessend werden Sie ins Museum geführt mit der Dauerausstellung: Verkehrsrehscheibe Schweiz, unser Weg zum Meer.

Datum**2. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen
Leitung A. Fritz
Kosten Fr. 20.– inkl. Eintritte
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 4. April

Schule für Blindenführhunde in Allschwil

Wir begegnen Ihnen auf der Strasse und wundern uns wie das möglich ist. Die Blindenführhunde sind besondere Tiere und werden sorgfältig auf ihren zukünftigen Halter, passend im Temperament und Wesensart, ausgewählt und zugeteilt. Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet und trainiert.

Datum**5. Mai**

Tag/Zeit Samstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Endstation Tram 6 in Allschwil

Leitung	Schule für Blindenführhunde
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Ca. 30 Min. auf Wanderweg
Anmeldung	bis 23. April

Jowa Bäckerei

Nach einer Tonbildschau über die Arbeitsabläufe der Jowa werden Sie durch den Betrieb geführt. Anschliessend wird Ihnen ein Znüni serviert.

Datum	16. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt	07.40 Uhr Aeschenplatz. Abfahrt 07.48 Uhr mit Bus Nr. 70
Leitung	Jowa
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 2. Mai

Bethesda Spital

Das Bethesda Spital ist sehenswert mit seinem vielseitigen Angebot. Von der medizinisch betreuten Trainings- und Wassertherapie bis zum öffentlichen Restaurant mit Diätplan wird der ganzheitlichen Pflege viel Bedeutung beigemessen. Von der Pflegeabteilung und Rehabilitationsabteilung bis zum Hospiz wird für den kranken Menschen gesorgt. Sie besichtigen aber auch Küche, Wäscherei und den wunderschönen Park. Anschliessend wird Ihnen noch Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum	5. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang Gellertstr. 144
Leitung	Schwester Elisabeth Meier
Kosten	Fr. 15.– inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 21. Mai

EuroAirport Basel-Mulhouse

Nach der Begrüssung wird Ihnen die Geschichte des weltweit einzigen binationalen Flughafens geschildert. Anschliessend besichtigen Sie die kürzlich ausgebauten Terminalgebäude und machen eine pistenseitige Rundfahrt bis zur Crossair-Werft und zum Rega-Standplatz. Zum Schluss erhalten Sie eine Dokumentation.

Datum	6. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	09.30 Uhr Busstation Bahnhof SBB, Flughafen-Bus Nr. 50. Abfahrt 09.35 Uhr.
Leitung	Andreas Hatt
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 23. Mai

Restaurant Stucki – Bruderholz

Weltbekannt ist das Restaurant von Hans Stucki auf dem Bruderholz. Vor drei Jahren ist er verstorben, das Restaurant wurde unter dem

neuen Besitzer Raum für Raum neu, aber stilgerecht renoviert. Nach der Führung wird Ihnen Kaffee und Kuchen serviert.

Datum	12. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	15.25 Uhr Tramstation Radiostudio Basel, Tram 15
Leitung	Pierre Buess
Kosten	Fr. 15.– inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 28. Mai

Tramwerkstätte und Oldtimerdepot

Sie besichtigen die Werkstätte Klybeck der BVB am Wiesenplatz in einem Rundgang. Anschliessend spazieren Sie zum Tramdepot Wiesenplatz, wo die «Oldtimer» geparkt sind. 15 alte Trams stehen der BVB noch heute zur Verfügung.

Datum	14. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	15.00 Uhr Tramstation Ciba, Tram 8
Leitung	Pius Marrer, Pressesprecher der BVB
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 30. Mai

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum	27. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
Leitung	Chrischona Sendeturm
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 30. Mai

Natur

Die Salzkammer

In der stilvoll renovierten Direktorenvilla von Otto von Glenck, Schweizerhalle, werden die spannende Firmengeschichte sowie die kulturgeschichtliche 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

Geheimnisvoller Turmalin

Der Turmalin-Stein des Regenbogens mit seiner speziellen Lebensgeschichte. Das besondere Farbenspiel mit dem Spektrum eines Regenbogens ist eine Eigenschaft, die kein zweites

Mineral besitzt. Er hat auch die besondere Eigenschaft, magnetisch zu sein. Die Ausstellung im Museum der Kulturen zeigt Turmaline aus Madagaskar, Brasilien, den USA etc. und auch aus der Schweiz.

Datum	4. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr im Haupteingang, Augustinergasse 2
Leitung	Andre Puschnik
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt (Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 21. März

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen, die Ähnlichkeit ist unübersehbar. Faszinierend, diese Tiere mit einem Fachmann zu beobachten, der auch Fragen beantworten kann.

Datum	25. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	9.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt Fr. 9.–
Anmeldung	bis 4. April

Sternwarte

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

Datum	27. April
Tag/Zeit	Freitag, 19.30 – ca. 21.00 Uhr
Treffpunkt	19.20 vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen
Leitung	Dr. Bernhard Parodi, Physiker
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 6. April

Das Naturhistorische Museum

Sie werden hinter die Kulissen des Museums geführt. Sie steigen in die Keller (5 Stockwerke tief!) zu den wissenschaftlichen Sammlungen. Sie sehen verschiedene Tierarten (z.B. 20000 Vögel) aufbewahrt, die Skelettsammlung usw. Anschliessend besuchen Sie das Gehege der Fledermäuse. Dr. Gebhard ist Fledermausexperte und kann Faszinierendes über die pelzigen Vögel berichten.

Datum	7. Mai
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr im Haupteingang des Museums, Augustinergasse 2
Leitung	Dr. Jürgen Gebhard, Zoologe
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt (Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 23. April

Erdgas

Nach der Begrüssung werden Sie durch das Areal geführt und besuchen das Dispatching-Zentrum (Steuer- und Rechnungszentrum) zur Messung, Import und Einträge für Statistiken. Sie bekommen einen Einblick in die Werkstätte der Mechaniker, Schweißer und Elektriker. Anschliessend wird Ihnen bei Kaffee und Gipfel ein Video gezeigt. Fragen über die Energieversorgung der Zukunft (Treibhauseffekt) werden am Schluss beantwortet.

Datum 11. Mai

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.55 Uhr Tramstation Stollenrain, Tram 10 Richtung Dornach
 Leitung Kurt Schmidlin, Leiter Marketing
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 25. April

Einheimische Vögel im Zoo

Der Zoo in Basel wurde allmählich so gestaltet, dass er auch für unsere einheimischen Vögel zur Heimat wurde. Die Führung ist auf das Beobachten von freien Vögeln ausgerichtet. Man staunt, welche Vielfalt sich im Basler Zoo eingerichtet hat.

Datum 18. Mai

Tag/Zeit Freitag, 08.15 – 09.15 Uhr
 Treffpunkt 08.10 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Jean-Pierre Biber, Ornithologe
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt Zoo
 Besonderes Bei zweifelhafter Witterung Tel. Nr. 1600 anrufen
 Anmeldung bis 4. Mai

Jungtiere im Zoo

Der Rundgang führt Sie zu den Jungtieren im Zoo. Im Frühling ist es immer eine Freude, alle Neugeborenen zu besuchen und das Verhalten der Mutter und Sippe zu beobachten.

Datum 21. Mai

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Frau Dietrich
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt Fr. 9.–
 Anmeldung bis 7. Mai

EBM – Elektromuseum Münchenstein

Wenig mehr als 100 Jahre alt ist die Anwendung elektrischer Energie durch den Menschen. Dennoch hat diese Energieform das Leben der Menschen mehr verändert als jede andere Erfindung in den 5000 Jahren der geschriebenen Menschheitsgeschichte. Anschliessend an die Führung wird ein Apéro offeriert.

Datum 23. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.50 Uhr Tramstation Elektra in Münchenstein mit Tram 10
 Leitung EBM
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 9. Mai

Die Riehener Rebberge

Der Familienbetrieb Rinklin Weinbau liegt am Fusse des Tüllinger Hügels im sogenannten Schlipf. Hier befinden sich auch die Riehener Rebberge, aus deren Trauben der «Schlipfer» gekeltert wird. Die Gemeinde Riehen hat eine lange Tradition im Weinbau, seit mehr als 1200 Jahren werden dort ohne Unterbruch Reben gepflegt und Wein erzeugt. Auf einem Spaziergang wird Ihnen der Schlipfer Rebberg gezeigt und Sie erfahren Wissenswertes rund um Rebe und Wein. Die Führung wird auf dem Wyggue Rinklin mit einem Blick in den Keller und einer Degustation abgerundet.

Datum 1. Juni

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Weilstrasse, Tram 6
 Leitung Urs Rinklin
 Kosten Fr. 15.– inkl. Degustation
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 16. Mai

Petite Camarque Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen. Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder usw. sind in der Petite Camarque zu Hause. Riedwiesen, Trockenrasen, Auenwald und Feuchtbiootope sind in grosszügiger Weise angelegt.

Datum 8. Juni

Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Schiffände, Bus 604 bis Neuweg. Zeit wird in Bestätigung genau angegeben.
 Leitung Petite Camarque
 Kosten Fr. 28.– inkl. Busbillette
 Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 23. Mai

Ausflüge**Chocolat Frey**

Sie werden mit Kaffee und Gipfeli empfangen. Nach einer Tonbildschau über die Herstellung von Schokolade, vom Kakaobaum bis zur Praline, werden Sie durch die Produktionsanlagen geführt. Die Führung dauert 2½ Stunden.

Datum 19. März

Tag/Zeit Montag, 07.10 – ca. 13.00 Uhr
 Treffpunkt 07.10 Uhr Bahnhof SBB, Perron nach Aarau. Billette bitte selber lösen. Abfahrt 07.20 Uhr.

Leitung Chocolat Frey
 Kosten Fr. 21.– inkl. öffentliche Busfahrt und Kaffee im Bahnhof-Buffet
 Aarau
 Besonderes Gut zu Fuss! Viele Treppen.
 Anmeldung bis 5. 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

Die Tulpen in Morges

Über Neuenburg, Val de Travers, Mauborget geht es nach Morges. Im Schlosspark werden Sie einige tausend Tulpen, Narzissen, Hyazinthen und Osterglocken bewundern können. Am Nachmittag fahren Sie durch Ouchy nach Montreux, dort wird die Quaianlage besichtigt.

Datum 24. April

Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert Saner-Bus
 Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
 Kosten Fr. 93.– exkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 9. April

Stuttgart – die Staatsgalerie

Der Herrenberger Altar von J. Ratgeb (1480–1526) ist ein Höhepunkt der endenden Gotik. Seine Bilder sind grossartige Manifestationen in den Wirren der Bauernkriege und Vor-Reformation. Nebst dem Isenheimer Altar in Colmar ist er das bedeutendste Zeugnis deutscher Kunst zu Beginn des 16. Jahrhunderts.

Datum 26. April

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Abfahrt an der Gartenstrasse, Achermann-Bus
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 97.– exkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 4. April

Spezialitätenbrennerei Zuber Mühle

In der unter Denkmalschutz stehenden «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	30. April
Tag/Zeit	Montag, 13.40 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr Aeschenplatz. Abfahrt 13.48 Uhr mit Bus Nr. 70 nach Reigoldswil. Busbillette bitte selber lösen
Leitung	Frau Zuber
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 4. April

Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss mit Bierdegustation offeriert.

Datum	8. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 13.40 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr auf Perron nach Rheinfelden-Zürich. Abfahrt 13.51 Uhr.
Leitung	Feldschlösschen
Kosten	Fr. 15.– Billette bitte selber lösen.
Besonderes	Nur für gute Fussgänger geeignet
Anmeldung	bis 24. April

Die Iris-Gärtnerie und der Vogelpark Steinen

Die Fahrt durchs Markgräflerland über Müllheim führt Sie nach Laufen. Dort wird die Iris-Sammlung der Gräfin von Zeppelin besucht. Weiterfahrt nach Tegernau, Weitenau zum Vogelpark des Wiesentals in Steinen.

Datum	10. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 12.30 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner-Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 65.– inkl. Eintritte
Besonderes	Gut zu Fuss! ID-Karte/Pass nicht vergessen.
Anmeldung	bis 25. April

Ausflug zum Seleger Moor

Das Seleger Moor in Rifferswil ist ein Werk des Gestalters, Gärtners und Botanikers Robert Seleger. Während Jahrzehnten durchwanderte er alle Kontinente und suchte und besuchte Wildstandorte von Rhododendren. In Rifferswil, in einem Hochmoor, hat er mit den gesammelten Erkenntnissen auf einer Fläche von 14000 m² eine einmalige Anlage geschaffen. Über 200 verschiedene Arten von Rhododendren und Azaleen wurden angepflanzt. Im Mai sollte das Kunstwerk in Hochblüte stehen.

Datum	15. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 12.30 – ca. 20.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 12.30 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner-Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 65.– exkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 2. Mai

Rheinfelden-Säckingen-Herznach

Barock im Fricktal. Die kleine Kunstreise führt uns im Autocar zuerst nach Rheinfelden und Bad Säckingen, wo bedeutende Künstler bestehende Kirchenbauten in ein barockes Gewand gehüllt haben. Den Abschluss bildet die Dorfkirche von Herznach – ein kleines, durch und durch barockes Juwel.

Datum	17. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 9.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	09.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert Saner-Bus
Leitung	Dr. Max Wehrli
Kosten	Fr. 72.– exkl. Mittagessen
Besonderes	Pass oder ID erforderlich
Anmeldung	bis 2. Mai

Ausflug ins Simmental

Die Kirchen von Erlenbach–Gstaad–Gsteig. Besichtigung der Michaelskirche in Erlenbach. Sie ist ein bedeutendes Beispiel einer vollständig ausgemalten mittelalterlichen Kirche. Besuch der ref. St. Niklaus-Kapelle (1402) in Gstaad. In Gsteig Besuch der ehem. St. Theodorskirche. Zur Zeit der Reformation ist die Kirche mit bedeutenden Schriftbildern geschmückt worden.

Datum	31. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Abfahrt an der Gartenstrasse, mit Robert Saner-Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 91.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 14. Mai

Schloss Waldegg

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

Datum	7. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner-Bus
Leitung	Schloss Waldegg
Kosten	Fr. 62.– inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 21. Mai

Schautöpferei

Besuch in der Schautöpferei in Rheinfelden: Vom Formen des Tons über das Malen, Glasieren bis zum Brennen sehen Sie Schritt für Schritt, was Töpferei heißt. Sie können auch Töpferware vor Ort kaufen.

Datum	13. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.05 Uhr Bahnhof SBB auf

Perron nach Rheinfelden.
Billette bitte selber lösen.
Genaue Zeitangabe in Bestätigung beachten
Leitung Töpferei
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 30. Mai

Kunstmuseum Liechtenstein

Das Fürstentum Liechtenstein hat ein neues Kunstmuseum, ein Kleinod mit beachtlichem Bestand. Am Morgen wird die Architektur des Museums mitten in Vaduz betrachtet, ein monolithischer Bau der Schweizer Architektengemeinschaft Morger, Degelo und Kerez. Am Nachmittag werden Sie durch die Ausstellung geführt mit Schwerpunkt Kandinsky, Klee, Kirchner, Mack bis zu Duchamp, Beuys und der Sonderausstellung zum Werk von Otto Freundliche. Die Reise dauert jeweils 2½ Stunden.

Datum	15. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit R. Saner-Bus
Leitung	Kunstmuseum
Kosten	Fr. 98.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 28. Mai

Schloss Wildegg und der Rosengarten

Das Schloss Wildegg stammt aus dem 13. Jahrhundert und wurde in späteren Jahren dem Barockstil angenähert. Heute als Wohnmuseum zugänglich mit prachtvollem Garten. Weiterfahrt über Hallwilersee nach Birrwil. Am Nachmittag besuchen Sie den Rosengarten in Dottikon.

Datum	19. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	09.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner-Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 72.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 30. Mai

Tausendjährige Kirchen am Thunersee

König Rudolf erbaute nach einer Traumvorlage – so erzählt die Chronik – zwölf Kirchen, darunter die Kirchen von Scherzingen, Einigen, Spiez, Aeschi, Wimmis, Amsoldingen.

Datum	21. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse, Robert Saner-Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 86.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 6. Juni

Alpengarten Schynige Platte

Alpenpflanzen sind für viele eine Faszination. In den 30er-Jahren wurde von Gärtnern und Botanikern der Alpengarten gegründet und gestaltet. In den vielen Jahren ist hier ein botanisches Bijou ob Wilderswil auf 2100 m Höhe entstanden. Führung durch Rudolf Zaugg, Vorsteher des Alpengartens, und Oscar Frey.

Datum	26. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 07.50 – ca. 20.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 07.50 Uhr. Wird in Bestätigung noch definitiv angegeben.
	Billette bitte selber lösen.
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 57.– exkl. Mittagessen
Besonderes	Gut zu Fuss! Bei zweifelhafter Witterung Tel. 1600 anrufen.
Anmeldung	bis 13. Juni

Kloster der Schwester Lioba

Das St. Lioba-Kloster in Günterstal liegt an einem sonnigen Berghang und sieht aus wie eine Villa aus der Toskana. Die benediktinische Ordenspatronin Lioba zeichnete sich in ihrer Liebenswürdigkeit und Demut wie in ihrer Klugheit und Festigkeit aus und zog somit viele junge Frauen an. Die Einheit von Wort und Tat, von Leben und Lehre wurde zu ihrer Richtlinie. Heutzutage sind die Schwestern vor allem im Sozialen tätig. Ihr Wahlspruch: «Von der Liebe nicht lassen».

Datum	28. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner-Bus
Leitung	Kloster Lioba
Kosten	Fr. 49.– exkl. Kaffee
Anmeldung	bis 6. Juni

Vorträge

Farbe und Stil

Sie erhalten Antwort auf folgende Fragen:

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

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

Faszinierende Düfte

Seit Jahrtausenden werden aromatische Pflanzen für Heilzwecke, Schönheitspflege, Zeremonien und Rituale verwendet. Heute wird diese Tradition in der Aromatherapie wieder aufgenommen mit der bewussten Anwendung der ätherischen Öle.

Datum	4. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor Eingang Farfalla, Blumenrain 16
Leitung	Claude Richard, Aromatologe
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 23. April

Das Parfüm-Haus Guerlain

Das Haus Guerlain besteht seit 1828. Es ist unbestritten das älteste Parfüm-Haus. Das Geschäft und die «Nase», wie der Parfumeur auch genannt wird, wurde von Generation zu Generation innerhalb der Familie weitergegeben bis zum heutigen Tag. Das sehr bekannte und immer noch sehr beliebte Parfum «Shalimar» wurde z.B. 1925 kreiert.

Datum	10. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annelies Sackmann
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 25. April

Spuren unterem Schnee – eine Lesung

Kriminalistische und geheimnisvolle Kurzgeschichten in Berndeutsch, vorgetragen von der Autorin selbst, die Sie in die Schattenwelt einführt und Ihnen ein leichtes Frösteln vermittelt. Machen Sie sich auf Überraschungen gefasst; kriminalistischer Spürsinn ist von Vorteil!

Datum	17. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Esther Grünig-Schöni, Autorin
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 2. Mai

Edelsteine – Heilsteine

Kristalle und Edelsteine faszinieren uns mit ihren Farben und Formen. In unserer Zeit wird das alte Wissen um die Heilkraft der Edelsteine wieder entdeckt. Sie lernen, wie die Edelsteine für den persönlichen Gebrauch auszuwählen sind und wie wichtig eine persönliche Beziehung mit solchen Steinen ist. Wir beschäftigen uns auch mit den Einteilungskriterien für Heilsteine (Farbe, Körperregion, Energiezentren) und mit ihrer Pflege und Reinigung.

Datum	11. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor Eingang Farfalla, Blumenrain 16
Leitung	Elfinn van de Pol
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 21. Mai

Gesundheit**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 z.B. 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

Rheuma

Was ist Rheuma? In einer Stunde erfahren Sie Wesentliches über die Rheuma-Krankheit. Wie fängt es an? Gibt es Mittel zur Vorbeugung? Wie entwickelt sich die Krankheit? Anschliessend werden die Dienstleistungen der Rheumaliga durch eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle vorgestellt.

Datum	26. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Guido Gallacchi, Rheumatologe
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 2. April

Augen – grauer und grüner Star

Nach der Begrüssung sehen Sie eine Tonbildschau, die Ihnen veranschaulicht, was ein grauer und ein grüner Star ist. Was wird denn überhaupt operiert? Was bedeutet das für mein Augenlicht? Wie riskant ist die Operation? Was gibt es für Möglichkeiten, dieser Krankheit vorzubeugen?

Datum	22. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	17.25 Uhr vor dem Eingang der Vista Klinik in Binningen, Hauptstrasse 55, Tram 2
Leitung	Dr. Eduard Häfliiger, Chefarzt
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 7. Mai

Und ausserdem...

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 **27. März – 29. Mai** (8x)
(ohne 24.4. und 25.5.)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Fortsetzungskurs

Voraussetzung: besuchter Grundkurs

Daten **28. März – 6. Juni** (8x)
(ohne 11.4., 25.4., 23.5.)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Theres Weigel-Gysel

Kosten Fr. 142.–

Anmeldung bis 12. März

Kochkurs für Männer – zum Schnuppern!

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

Viel Vergnügen!

Daten **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

Falls Sie Zeit und Lust haben, laden wir Sie ein zu unserem Schnuppertag

Datum: **Dienstag, 20. März 2001**

Zeit: **10.00 – 12.00 Uhr**

14.00 – 16.00 Uhr

Ort: **Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93**

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

10.00 / 11.00 / 14.00 / 15.00 Uhr.

In den Pausen zwischen den Vorträgen können Sie sich persönlich beraten lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch die Computer testen?

Am Schnuppertag ist unser Café am Morgen und am Nachmittag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser aktuelles Kursangebot

In **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 + 3», «Tabellenkalkulation» und «Surfen im Internet 1 + 2».

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 mit Office 2000 zeichnen und wissen, wie man Symbolleisten und Menüs einrichtet.

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

Textverarbeitung 3

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 2». Nach dem Kurs können Sie mit grossen Dokumenten und mit Formularen arbeiten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist der Serienbrief. In Zukunft wird es kein Problem mehr für Sie sein, Adresslisten und Etiketten zu erstellen. Einen grösseren Versand erledigen Sie mühelos.

Voraussetzungen: Sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2»

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 I

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)

Surfen im Internet II

Der Stoff vom Kurs «Surfen im Internet I» wird wiederholt. Sie lernen, Ihre Mails und das Adressbuch zu verwalten. Nach dem Kurs können Sie Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Wenn jemand von Chat oder Newsgroups spricht, wissen Sie wovon die Rede ist.

Voraussetzung: Besuch des Kurses «Internet I».

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 5.0 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 unter anderem 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. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

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

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

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

Gartenkurs

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

Datum	April – Oktober
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)
Leitung	Jürgen Blume
Kosten	Fr. 195.– pro Saison
Anmeldung	bis März

Kalligraphie für Anfänger

Sie beginnen mit einer der ältesten Schriften, der Unzial-Schrift. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte. Sie gestalten Einladungen, Glückwunschkarten und vieles mehr.

Daten	27. April – 22. Juni (8x)
	(ausser 25. Mai)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 142.– plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen
Anmeldung	bis 4. April

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

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.

Preise

Fr. 175.– pro Semester à 19 Lektionen

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger:
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

- | |
|-----------------------|
| Montag, 08.30 Uhr |
| Montag, 10.40 Uhr |
| Montag, 11.00 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, Eleonora Häsliger |
| Mittwoch, 10.30 Uhr |
| Donnerstag, 10.30 Uhr |
| Freitag, 09.30 Uhr |

Mittelstufe:

Dienstag, 08.30 Uhr
 Dienstag, 09.30 Uhr
 Dienstag, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 08.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 15.00 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr
 Montag, 09.35 Uhr
 Dienstag, 09.20 Uhr
 Dienstag, 15.15 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Donnerstag, 9.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 15.00 Uhr
 Mittwoch, 10.30 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

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, 08.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 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:**

Datum 23. März
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mirta Maggi-Gualdropt
 Kosten Fr. 120.–

(Kurzsemester à 12 Lektionen)
 Anmeldung bis 1. März

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
 Montag, 09.30 Uhr
 Montag, 10.00 Uhr
 Mittwoch, 09.30
 Mittwoch, 10.30 Uhr

Mittelstufe:

Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 Uhr

S Heere Chatz

In däm Heft isch vyl vo dr Dalbevorstadt d Reed und vo de nooblen und ryche Lyt, wo in däre Vorstadt und im Gellert gwoont hänn, ebe: vo de «Dalbaneese». S sinn Kauflyt gsi und Banquiers, vor allem aber au «Bändelheere». Syydebändel wääben und fäärbe – dasch vom 17. bis in s 20. Joorhundert yyne d Quelle vom Baasler Rychdum gsi. Numme: s sinn nit alli glych rych worde drwoo. In den induschtrielle «Bändelmiilene» und Fäärbereye hänn d Aarbaiter zue soo bschaidene Loon- und Aarbeitsbedingige gschafft, ass me sich s hit gar nimme vorstelle ka. Uff dr Landschaft hänn in unzäällige Buurehyser d Wääbstiel gläpperet. Doo hänn d Haimaarbets-Wääber, uff Baaselbieterdysch d «Posimänter», samt iire Familie fir e rächt e gringe Loon d Bändel gmacht, wo drno in d Stadt gliiferet und deert vo de Bändelheere «verleggt», d.h. verkauft worde sinn.

Die Bandfabrikante hänn in dr Stadt in palascht-aartige Hyser mit Dienschtbotte, Equipage, Ross und Guutscher und Gäärtner gläbt. Um iir Villen umme het s Gäärte gha, so grooss wie ganzi Päärgg. Doo sinn drno halt d Lyt uff em Land nit allewyl zfriide gsi mit de «Heere» in dr Stadt, wo zue allem aanen im ganze Baaselbiet au no im Bsitz vo Landgieter und Heerschaftshyser gsi sinn, wo Buuren und Dienschte fir si gschafft hänn.

Ka me dä Unmuet iber die ryche Stadt-Patrizier besser uusdruggen als mit däm glaine Spott-Gedicht:

«Eusi Chatz und s Heere Chatz hei enander bisse. Eusi Chatz het s Heere Chatz e Stück vom Füdligrisse».

Wemme scho sälber geege d Heere nyt mache ka, so het weenigstens die aigeni Katz iber d Katz vo dr Heerschaft butzt!

C. M.-S.

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 Film Club**

Who would be interested in seeing and discussing a variety of English/American films? We offer 4 films with following discussion group.

Good knowledge of English required.

Daten **April – Juni**

(nach Vereinbarung)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.15 Uhr

(4 x 1½ Lektionen Diskussion)

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 100.– (exkl. Kinoeintritt)

Anmeldung bis 6. März

1. Termin 23. März, 14.00 Uhr, Raum 5

Besonderes Die Filmnachmittage/-abende finden in Begleitung von Elaine Clement statt. Der erste Termin wird am 23. März vereinbart. Das Datum für die anschliessende Diskussion legt die Kursleiterin jeweils zusammen mit den TeilnehmerInnen fest.

Spring Stories

In a small group of 4 to 6 people we will be reading and discussing Spring and Easter stories.

Good knowledge of English required.

Daten **19. März – 9. April**

(4 Lektionen)

Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.20 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eliane Flach

Kosten Fr. 76.–

Anmeldung bis 1. März

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

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 **5. April – 21. Juni**

(10 Lektionen, ohne 12.4. u. 24.5.)

Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 190.–

Anmeldung bis 21. März

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Baseldysch perfäggt

Ein lockerer Lehrgang mit Alt-Ständerat Carl Miville.

Daten **4. – 25. April**
(4 x 1½ Lektionen)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 114.–
Anmeldung bis 21. März

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Latein für Fortgeschrittene

Wir lesen die philosophische Schrift von Seneca «De brevitate vitae» und diskutieren darüber. Am Anfang der Stunde behandeln wir jeweils ein grammatisches Thema, das zu Hause vertieft werden kann.

Daten **30. März – 15. Juni**
(10 Lektionen, ohne 13.4. u. 25.5.)

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 10.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Friedrich Meyer
Kosten Fr. 190.–
Anmeldung bis 1. März

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

English Conversation Club

Discussion of different topics concerning the USA, such as food, cities, travel, current events, traditions, and much more. Come to share your opinions and experiences – in English of course.

Daten **12. März – 21. Mai**

(10 Lektionen, ohne 16.4.)
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Rutt Gerber
Kosten Fr. 190.–
Anmeldung bis 28. Februar

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Konversationsclub**auf Italienisch für Fortgeschrittene**

siehe Langzeitkurse

Konversationsclub**auf Französisch (Mittel- bis Oberstufe)**

Kurszeiten auf Anfrage

Konversationsclub**auf Spanisch (Mittel- bis Oberstufe)**

Kurszeiten auf Anfrage

Englisch Reisekoffer

für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

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

14. März – 27. Juni
(ohne 7.3. und 18.4.)
(15 x 1½ Lektionen)

Tag/Zeit
Ort

Mittwoch, 14.00 – 15.15 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Eleonora Häslar

Kosten

Fr. 225.–

Anmeldung

bis 28. Februar

Tag/Zeit
Ort

Dienstag, 09.00 – 10.15 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Inna Belotti

Kosten

Fr. 285.–

Anmeldung

bis 1. März

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Italienisch Reisekoffer

für AnfängerInnen

Daten

20. März – 29. Mai
(10 Lektionen, ohne 17.4.)

Tag/Zeit
Ort

Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Anna Giovannelli

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldung

bis 6. März

Besonderes

Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Russisch 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

20. März – 29. Mai

(10 x 1½ Lektionen, ohne 17.4.)
Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr

Ort

Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Inna Belotti

Kosten

Fr. 285.–

Anmeldung

bis 7. März

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Spanisch Reisekoffer

für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Daten

Sie haben Grundkenntnisse in Spanisch 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

23. März – 8. Juni
(10 Lektionen, ohne 13.4. und 25.5.)

Tag/Zeit
Ort

Freitag, 10.45 – 11.35 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Mirta Maggi-Gualdropt

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldung

bis 12. März

Besonderes

Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Russisch

für AnfängerInnen 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

20. März – 29. Mai
(10 x 1½ Lektionen, ohne 17.4.)

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

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.–
exkl. MWST

Montag 16.00 Uhr (nur Frauen)
 Lunedì, 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)
 Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue Gym60-Turngruppe

Daten	26. April – 28. Juni (9x) (ohne 24.5.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 45.– exkl. MWST (1/4-Jahr-Abo)
Anmeldung	bis 11. April

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

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

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

Lindenbergr 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
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 **3. April – 19. Juni (10x)**
 (ohne 17.4. und 1.5.)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher,
 Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 20. März

Jazz-Gymnastik

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

Daten **3. April – 26. Juni (10x)**
 (ohne 17.4., 24.4. und 1.5.)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der Eglise

française, Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 20. März

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 **2. April – 25. Juni (10x)**
 (ohne 9.4., 16.4. und 4.6.)

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus,
 Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 19. März

Aqua-Fitness**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 **30. März – 29. Juni (10x)**
(ohne 13.4., 20.4. und 25.5.)
Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 08.45 Uhr
Ort Hallenbad La Roche
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 160.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung bis 16. März

Volkstanz

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement **Fr. 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 **25. April – 20. Juni (9x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 9. April

Mittelstufe

Daten **26. April – 28. Juni (9x)**
(ohne 24.5.)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 9. April

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/
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 **20. März – 22. Mai** (8x)

(ohne 1.5.)

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 2. März

2. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den

2. Basler Walking-Event

Datum **Sonntag, 6. Mai**

Zeit 10.00 Uhr

Start Sportanlage St. Jakob

Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 5 km

Der 2. Basler Walking-Event wird in zwei Kategorien ausgetragen:

Kategorie A mit Zeitmessung

Kategorie B ohne Zeitmessung, die Teilnehmenden bestimmen ihr Tempo selbst.

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

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 angeleert.

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

Sich wohlfühlen!

Gehören Sie auch zu den bewegungsmüden Seniorinnen und Senioren? Und haben Sie möglicherweise ein schlechtes Gewissen? Durch kreatives Bewegen fühlen Sie sich an Leib und Seele wohl.

Datum **23. April – 18. Juni** (8x)
(ohne 4.6.)

Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Leitung Elisabeth Gantenbein

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung bis 9. April

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.

Kurs 1 AnfängerInnen willkommen

Daten **24. April – 26. Juni** (9x)
(ohne 1.5.)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2 AnfängerInnen willkommen

Daten **26. April – 28. Juni** (9x)
(ohne 24.5.)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 3

Daten **26. April – 28. Juni** (9x)
(ohne 24.5.)

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung,
Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 135.–

Anmeldung bis 10. April

Tai-Ji

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

AnfängerInnen

Daten **4. April – 13. Juni** (10x)
(ohne 18.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten **4. April – 13. Juni** (10x)
(ohne 18.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 140.–

Anmeldung bis 21. März

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 **4. April – 13. Juni** (10x)
(ohne 18.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 140.–

Anmeldung bis 21. März

Feldenkrais

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

Kurs 1

Daten **11. April – 20. Juni** (10x)
(ohne 18.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Horst Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7

Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 120.–

Anmeldung bis 28. März

Kurs 2

Daten **8. Mai – 19. Juni** (6x)
(ohne 5.6.)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Horst Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7

Leitung Marlys Müller,
Feldenkraislehrerin

Kosten Fr. 72.–

Anmeldung bis 24. April

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 **30. März – 22. Juni** (10x)
(ohne 13.4., 20.4. und 4.5.)

Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Fortsetzungskurs 1

Daten **30. März – 22. Juni** (10x)
(ohne 13.4., 20.4. und 4.5.)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Fortsetzungskurs 2

Daten 30. März – 22. Juni (10x)
(ohne 13.4., 20.4. und 4.5.)
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 16. März

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

Daten **1. Juni – 29. Juni** (5x)
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.45 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 73.– (inkl. Kursmaterial)
Anmeldung bis 18. Mai

Ganzheitliches Sehtraining**Grundkurs**

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

Daten **8. Mai – 5. Juni** (5x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Anna Hirt, Sehlehrerin
Besonderes geeignet für Normal- und
Fehlsichtige
Kosten Fr. 58.–
Anmeldung bis 24. April

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Krafttraining

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
Fr. 350.– für 6 Monate
Anmeldung Tel. 206 44 44
Besonderes Qualitop anerkannt
(Teilrückvergütung durch
Krankenkasse möglich)

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 möglichst rasch, es hat noch
wenige Plätze frei

Lernen Sie Paddeln in Basel

Mit dem Kajak können Sie die Welt nochmals
anders entdecken. Sie kommen an Orte, die an-
deren verborgen bleiben und Sie erleben Ihre
Basler Umgebung aus einer ganz neuen Per-
spektive. Auf dem Wasser können Sie sich frei
und unabhängig bewegen. Sie bestimmen den
Kurs, wählen die Linie, steuern das Boot und
treiben es selber an. Er ist klein, der Kajak,
aber dafür sind Sie Ihr eigener Kapitän. Ein
Jugendtraum? Wir starten sanft auf flachem
Wasser und Sie lernen die wichtigsten Bewe-
gungen, um den Kajak sicher zu manövrieren.

Schnupperstunde

Datum **25. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Ort Stausee Birsfelden
Treffpunkt 09.15 Uhr auf der
Schleusenbrücke Birsfelden
Leitung Christine Buser, Kanulehrerin,
Physiotherapeutin und
Feldenkraislehrerin
Kosten gratis
Anmeldung bis 10. April

Daten **16. Mai – 27. Juni** (6x)
(ohne 6.6.)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Ort Stausee Birsfelden
Treffpunkt 09.15 Uhr auf der
Schleusenbrücke Birsfelden
Leitung Christine Buser
Kanulehrerin, Physiotherapeutin
und Feldenkraislehrerin
Kosten Fr. 250.– inkl. Ausrüstung
Anmeldung bis 2. Mai

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig
Velotouren durch (in der Regel bei jeder Wit-
terung). Diese werden begleitet von erfahre-
nen Tourenleitern des Schweizerischen Rad-
und Motorfahrerbundes (SRB) sowie der Pro
Senectute.

Anmeldung nicht erforderlich.

Organisation Ursula Weber, Tel. 601 68 49
(für Touren)
Delicia Vogel, Tel. 702 23 03
(für «Gemütliches Velofahren»)

Tourenleiter Hugo Düblin, Tel. 311 14 04
Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53
Rosmarie Wyttensbach,
Tel. 311 23 20
Jean-Pierre Périsset, Tel. 681 51 05
Werner Vogel, Tel. 702 23 03
Max Pusterla, Tel. 312 00 60
Willy Ummel, Tel. 032/341 99 28
Albert Wyttensbach, Tel. 311 23 20
Ursula Weber, Tel. 601 68 49
Ernst Wirz, Tel. 312 28 70

Immer mitnehmen:

Veloausweis, Sonnen- und Regenschutz, für
Pannen einen zum Velo passenden Schlauch.
Für Touren ins Ausland Pass oder Identitäts-
karte 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.–
exkl. MWST
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

Donnerstag, 19. April

13.30 Uhr, ca. 35 km **Stufe 1**

Startort Hüninger Zoll (Novartis)
Huningue – Kanal – Loechle –
Schleuse – Märkt (Zvieri) – Hal-
tingen – Weil – Lange Erlen
(Schliessi)
Tourenleiter Walter Grünblatt

Montag, 30. April

09.00 Uhr, ca. 60 km **Stufe 1-3**

Startort St. Jakob (Gartenbad)
Muttenz – Pratteln – Liestal –
Lausen (Znuni) – Sissach – Thür-
nen – Rünenberg (Mittag) – Zeg-
lingen – Gelterkinden – Sissach –
Liestal – Füllinsdorf – Pratteln –
St. Jakob (Gartenbad).
Tourenleiter Hugo Düblin

Donnerstag, 10. Mai**09.00 Uhr, ca. 65 km****Stufe 1-2**

Startort Binningen (Dorenbachcenter)
 Bottmingen – Therwil – Rodersdorf – Wolschwil (Znüni) – Oltingue – Fislis – Waldighofen – Muespach – Knoeringue (Mittag) – Folgensbourg – Michelbach – Blotzheim – Hegenheim – Altschwil (Zoll).

Tourenleiter Jean-Pierre Périsset

Montag, 21. Mai**13.30 Uhr, ca. 35 km****Stufe 1-3**

Startort St. Jakob (Gartenbad)
 Muttenz – Pratteln – Liestal – Lausen (Zvieri) – Liestal – Frenkendorf – Augst – Birsfelden (Endstation Tram Nr. 3).

Tourenleiterin Rosmarie Wyttensbach

Donnerstag, 31. Mai**09.00 Uhr, ca. 65 km****Stufe 1-2-3**

Startort St. Jakob (Gartenbad)
 Reinach – Grellingen – Dittinger-rank (Znüni) – Laufen – Kleinlützel – Internationale Strasse – Kiffis (Mittag) – Blochmont – Raedersdorf – Oltingue – Rodersdorf – Therwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter Jean-Pierre-Périsset

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerInnen, 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, 25. April**13.30 Uhr, ca 20 km**

St. Jakob Gartenbad – Münchenstein – **Aesch** – St. Jakob Gartenbad

Tourenleiter Werner Vogel

Mittwoch, 9. Mai**13.30 Uhr, ca. 28 km**

Binningen (Dorenbachcenter) – Oberwil – Therwil – Flüh – Leymen – **Benken** – Binningen

Tourenleiterin Rosmarie Wyttensbach

Mittwoch, 23. Mai**13.30 Uhr, ca. 28 km**

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Brit-schen Hof** – Märkt – Lange Erlen

Tourenleiter Werner Vogel

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

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

Wandern

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

Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

Teilnehmerbeiträge

Zehnerabonnement	Fr. 60.–
Semesterbeitrag	Fr. 90.–

exkl. MWST

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. Grenzübertritt

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

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

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 nicht vergessen.

26. März

10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Liestal. Mit Bus bis **Arisdorf**. Wanderung: Arisdorf – Sennweid – Dorn – **Rheinfelden**.

30. April

09.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick über Effingen (Zone 8) bis **Neu-Stalden** (ca. Fr. 2.– Aufpreis im Bus lösen). Wanderung: Neu-Stalden – Sennhütte – Bürersteighöhe und mit Bus nach **Laufenburg**.

28. Mai

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr über Sissach nach Läufelfingen.

gen. Wanderung: Läufelfingen – Dietisberg – Känerkinden – **Gisi-berg** – Zunzgen.

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

13. März

11.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.35 Uhr. Wanderung: Schupfart über Eikenberg nach **Mumpf**.

17. April

11.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38 Uhr. Wanderung: Von Blauen nach **Nenzlingen**.

15. Mai

11.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.35 Uhr. Wanderung: Schupfart über Hellikerberg nach **Mumpf**.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

20. Februar

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

27. März

09.30 Uhr Schalterhalle **Badischer Bahnhof**. Abfahrt 09.46 Uhr nach Istein D. Wanderung: Von Istein auf den **Isteiner Klotz**.

Eine mediterrane Tier- und Pflanzenwelt beherbergt der am Hochrhein gelegene Isteiner Klotz. Am schönsten ist ein Streifzug durch das rebenbewachsene Sonnenplateau über dem Rhein Ende März, wenn man sich gleich durch mehrere Jahreszeiten bewegt. Auf den Höhen erkennt man noch schneedeckte Gipfel, auf den Vorberghügeln blüht bereits die blaue Traubenzypresse.

Weiter auf dem **Markgräfler Wiwegle**: Huttingen, Blansingen und hinab zum **Bad Bellingen** mit schöner Parkanlage. ID und DM mitnehmen.

Anmeldung bis 26. März.

Tel. 421 56 16 (A. Zurflüh)

24. April

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden. Mit Bus nach **Salhöhe**. Wanderung: Salhöhe – Bänkerjoch – Stockmatt – **Hinterrebe**, wo die seltene Küchenschelle gedeiht. Weiter zum Rosegghof, **Wölflinswil**.

31. Mai (Donnerstag)

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Sissach. Mit Bus nach Diegten. Wanderung: Diegten, **Chilpen**: Im lichten Föhrenwald überwältigende Magerwiese mit einer Fülle seltener Blüten und Orchideen. Weiter nach Sunnenberg – Wittinsburg – Schönenegg – Gisiberg – **Sissach**.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

14. März

10.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden. Bus 88 nach Möhlin. Wanderung: Hardwald, teilweise Rheinuferweg zu den **Salinen Riburg**. Geführte Besichtigung durch die vereinigte Schweizer Rheinsalinen, ca. 1½ Stunden. Bitte kleines Picknick mitbringen.

4. April

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach Grellingen. Bus 111a nach Himmelried. Wanderung: Himmelried – Dietel – **Bretzwil**. Wir sind auf 600–700 m Höhe, etwas Steigung und Gefälle ist vorhanden, nie zu lange und zu streng.

9. Mai

10.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden. Bus 90 nach Schupfart. Wanderung: Schupfart – Flugplatz – Bäperg – **Thiersteinberg** – Wolberg – Schupfart.

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

28. Februar

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

21. März

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.30 Uhr nach Liestal. Mit dem Bus Nr. 70 um 10.57 Uhr nach Bubendorf Zentrum. Wanderung: **Bubendorf** – Murenberg – Wildenstein – **Lampenberg Dorf**.

25. April

10.40 Uhr Aeschenplatz. Abfahrt 10.46 Uhr Tram 10 nach Dornach. Bus Nr. 67 um 10.15 Uhr nach Gempen. Wanderung: **Gempen** – Schönenegg – Sulzkopf – **Pratteln**.

23. Mai

10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Frick. Bus Nr. 135 um 11.20 Uhr nach Staffelegg. Wanderung: **Staffelegg** – Haugerhölzli – **Herznach**.

Donnerstag

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

Leitung

Christa Kuster Telefon 401 35 86

15. März

10.00 Uhr Bushaltestelle Hörnli Grenze Bus Nr. 31. Wanderung: Hörnlifelsen – St. Chrischona – Rührberg – **Waidhof** – Riehen. Nach dem Aufstieg zum Hörnlifelsen geniessen wir die wunderbare Aussicht über die Stadt. Weiter geht es zur Chrischona, dann über die Grenze nach Rührberg und zum Waidhof. Von da geht es wieder Richtung Schweiz, über die «Eiserne Hand» der Grenze entlang zum Maienbühl und zurück nach Riehen.

26. April

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden. Wanderung: Salhöchi – Ramsflue – Was-

serflue – Bänkerjoch – Herznach. Auf meist angenehmen Wegen erreichen wir zwei markante Aussichtspunkte, die **Ramsflue** und den Hausberg der Aarauer, die **Wasserflue**. Mit Blick nach Aarau und ins Aaretal kehren wir auf einer anschliessenden Höhenwanderung zurück ins Fricktal.

17. Mai

09.30 Uhr Endstation 11er-Tram in Aesch. Wanderung: Aesch – Hochwald – Büren – Nuglar – Liestal. Vom Birstal kommend erreichen wir über die **Hollen Hochwald**. Weiter geht es durch den Solothurner Jura, bevor wir im Tal der Ergolz unsere Wanderung beenden.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

23. März

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach Laufen. Mit Bus Nr. 118 bis Liesberg. Wanderung über **Albach-Ring** nach **Kleinlützel**.

20. April

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden. Mit Bus 101 bis Asphof. Wanderung über **Rothenfluh** nach **Ormalingen** ins Alters- und Pflegeheim Ergolz, wo wir zum Essen erwartet werden.

18. Mai

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Liestal. Mit Bus Nr. 72 bis Büren. Wanderung über **Chleckenberg** nach **Bubendorf**.

Freitag 2

ca. 2 Stunden gemütliches Wandern am Nachmittag.

Leitung

Veronika Leuenberger Telefon 313 70 85

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.