

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2001)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Regional Akzent : 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

### DIENTSTLEISTUNGEN 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, R15

### Jazz-Gymnastik, R15

### Rhythmische Gymnastik R15

### Aqua-Fitness, Volkstanz, R16

### Laufspass mit dem Laufpass R16

### 2. Basler Walking-Event, R17

### Tischtennis, Softball-Tennis, R17

### Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong, R17

### Feldenkrais, Rückentraining R17

### Krafttraining, Paddeln, Velofahren R18

### WANDERN R19

## 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.

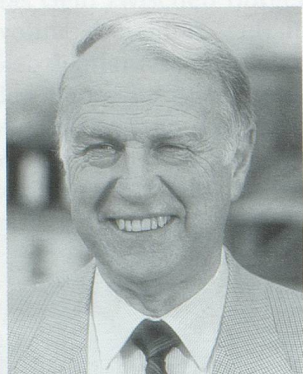
Die Kosten für eine Putzaktion in diesem Umfang belaufen sich auf ca. 300 Franken pro Einsatz. Um die Aktion im erwähnten Rahmen durchzuführen, müssen wir rund 150 000 Franken bereitstellen. Das ist viel Geld. Aus stiftungseigenen Mitteln wird Pro Senectute Basel-Stadt die Summe von 50 000 Franken beisteuern. 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 Berater-Team Pro Senectute/BKB erklären, sondern viel mehr ein wenig aufzeigen, welche Fragen die älteren Leute bei den Besuchen oft beschäftigen.

Nur keine Panik – der Persönlichkeitschutz 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 Berater-Team 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 Abnutzungserscheinungen 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 selbständiger 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?



*Ihre Myrta Hügin,  
Rehabilitations-Systeme AG*

### 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).



# Frühlingsputz

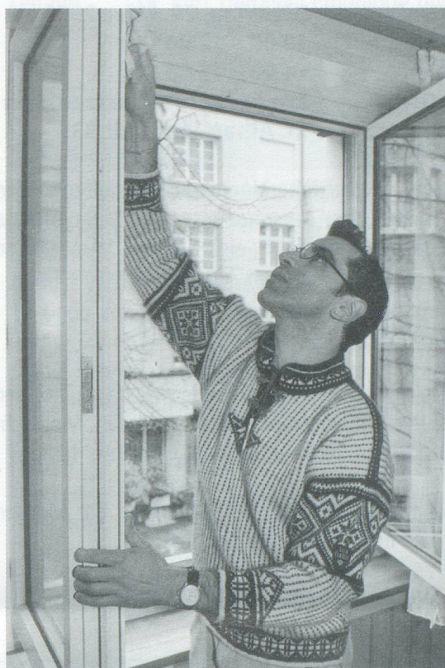
Denken Sie nicht auch manchmal daran, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungssequipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, 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 Reinigungssequipe 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. weiterweist.

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 Fernanda 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 Mobiliar
- 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 Fertigmensüs 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 Bollier, 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 Grundschnitte und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschnitte. 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 Erbrechts 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 Mu-  
seum 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 frühester Zeit eine interes-  
sante 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 Landschaftsmytho-  
logie von Basel kulturgeschichtlich 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 6. 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 Stadt-  
pläne, 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 stimmungs-  
voller 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 Mariener-  
scheinung 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 vor-  
christlichen 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, ver-  
leihen 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 ausschliess-  
lich 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 Richtung Muttenz  
 Leitung Herr Petersen  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Anmeldung bis 14. Mai

**Von den Brunnen in der Dalben**

Sie spazieren durch «d'Dalben» 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 Chrischona  
 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 Steinvorstadt 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 Schärer  
 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 15 Min. Fussmarsch vom Flughafen zum Gate Gourmet!  
 Anmeldung 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: Verkehrsdrehscheibe 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  
(Museumpass 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. 20 000 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  
(Museumpass 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 Wyyguet 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 Schifflande, 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 selber lösen. Abfahrt 07.20 Uhr.

Leitung Chocolat Frey  
 Kosten Fr. 21.– inkl. öffentliche Busfahrt und Kaffee im Bahnhof-Buffer 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-Gärtnerei 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 m<sup>2</sup> 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.– inkl. 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 Töpfern 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 Töpferi  
 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 Architekturgesellschaft 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 Birwil. Am Nachmittag besuchen Sie den Rosenschauergarten 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 Traumvorgabe – so erzählt die Chronik – zwölf Kirchen, darunter die Kirchen von Scherzlingen, 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 underem 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 Häfliger, 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 2.5.)  
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 Doppelkationen 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 ausdruckt. 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	<b>April – Oktober</b>
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	<b>27. April – 22. Juni</b> (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
- Französisch
- Italienisch
- 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 Häsler  
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 ryyche 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». Sydebändel wäaben und fäarbe – dasch vom 17. bis in s 20. Joorhundert yne d Quelle vom Baasler Ryychdum gsi. Numme: s sinn nit alli glyych ryych worde drvoo. In den induschtrielle «Bändelmiilene» und Fäərbereye hänn d Aarbaiter zue soo bschaidene Loon- und Aarbetsbedingige gschaft, ass me sich s hit gar nimme vorstelle ka. Uff dr Landschaft hänn in unzäilige Buurehyyer d Wäabstiel gläpperet. Doo hänn d Haimaarbets-Wäaber, uff Baaselsbiertdytsch 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 «verlegt», d.h. verkauft worde sinn.

Die Bandfabrikante hänn in dr Stadt in palaschtartige Hyysen mit Dienschbotte, Equipage, Ross und Guutscher und Gäärtner gläbt. Um iir Villen umme het s Gäarte gha, so grooss wie ganz 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 Baaselsbiet au no im Bsitz vo Landgieter und Heerschaftshyysen gsi sinn, wo Buuren und Dienschte fir si gschaft hänn.

Ka me dä Unmuet über die ryyche Stadt-Patizier besser udschryben als mit däm glaine Spott-Gedicht:

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

Wemme scho sälber geege d Heere nyt mache ka, so het weenigschtens die aigeni Katz über 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	<b>April – Juni</b> (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. Kinobesuch)
Anmeldung	bis 6. März

1. Termin 23. März, 14.00 Uhr, Raum 5

Besonderes Die Filmbesuchungs-/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	<b>19. März – 9. April</b> (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	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

### 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	<b>5. April – 21. Juni</b> (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	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>



**Baseldytsch perfägg**

Ein lockerer Lehrgang mit Alt-Ständerat Carl Miville.

Daten	<b>4. – 25. April</b> (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	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

**Latein für Fortgeschrittene**

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

Daten	<b>30. März – 15. Juni</b> (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	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

**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	<b>12. März – 21. Mai</b> (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	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

**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 grammatikalische 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	Mittwoch, 14.00 – 15.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eleonora Häsler
Kosten	Fr. 225.–
Anmeldung	bis 28. Februar

**Italienisch Reisekoffer**

für AnfängerInnen

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

Daten	<b>20. März – 29. Mai</b> (10 Lektionen, ohne 17.4.)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anna Giovannelli
Kosten	Fr. 190.–
Anmeldung	bis 6. März
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

**Spanisch Reisekoffer**

für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

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 grammatikalische Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten	<b>23. März – 8. Juni</b> (10 Lektionen, ohne 13.4. und 25.5.)
Tag/Zeit	Freitag, 10.45 – 11.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mirta Maggi-Gualdropt
Kosten	Fr. 190.–
Anmeldung	bis 12. März
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

**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	<b>20. März – 29. Mai</b> (10 x 1½ Lektionen, ohne 17.4.)
-------	--

Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Inna Belotti
Kosten	Fr. 285.–
Anmeldung	bis 1. März
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

**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	<b>20. März – 29. Mai</b> (10 x 1½ Lektionen, ohne 17.4.)
Tag/Zeit	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	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

## Sport und Wellness

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

**Gym60-Turnen**

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

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

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement** **Fr. 90.–**  
exkl. MWST

**Gotthelfschulhaus**

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

**Missionshaus-Turnhalle**

Nonnenweg 34  
Mittwoch, 14.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstr. 370  
Freitag, 13.45 Uhr (nur Männer)

**Turnhalle Pro Senectute**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr



Montag 16.00 Uhr (nur Frauen)  
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 (¼-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

Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

### Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

### Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

### Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

### Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag, 10.00 Uhr

### Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag, 14.30 Uhr

### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

### Kleinbasel

#### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

#### Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100

Donnerstag, 14.00 Uhr

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

#### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

#### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriedenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag, 14.30 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

#### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

### Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30

### 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,  
Fitnessinstructorin  
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****Bläischulhaus**

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 Volkstanz findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement** **Fr. 90.–**  
**exkl. MWST**

**Grossbasel****Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**

Am Kräyenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

**Zum Wasserturm**

Betagenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel****Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

**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

**Laufspass mit dem Laufpass**

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 90.– 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	<b>20. März – 22. Mai</b> (8x) (ohne 1.5.)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.15 – 09.30 Uhr
Ort	Lange Erlen
Treffpunkt	Schorenweg 117, Ökonomegebäude 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	<b>Sonntag, 6. Mai</b>
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 angeleitet.

Tag/Zeit	<b>Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr</b> <b>und 10.00 – 11.00 Uhr</b>
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	<b>23. April – 18. Juni</b> (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.

<b>Kurs 1</b>	AnfängerInnen willkommen
Daten	<b>24. April – 26. Juni</b> (9x) (ohne 1.5.)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
<b>Kurs 2</b>	AnfängerInnen willkommen
Daten	<b>26. April – 28. Juni</b> (9x) (ohne 24.5.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
<b>Kurs 3</b>	
Daten	<b>26. April – 28. Juni</b> (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	<b>4. April – 13. Juni</b> (10x) (ohne 18.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

## Fortgeschrittene

Daten	<b>4. April – 13. Juni</b> (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	<b>4. April – 13. Juni</b> (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	<b>11. April – 20. Juni</b> (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	<b>8. Mai – 19. Juni</b> (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	<b>30. März – 22. Juni</b> (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, Sehllehrerin  
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  
(Teiltrückvergütung durch  
Krankenkasse möglich)

**Volkstanzerientage 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

Kurs  
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 Motorfahrer Bundes (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 Wytenbach,  
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 Wytenbach, 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

Vorschriftsgemässe 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 Hüniger Zoll (Novartis)  
Hünigues – 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)  
Muttens – Pratteln – Liestal –  
Lausen (Znüni) – 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 – Wolschwiller (Znüni) – Oltingue – Fislis – Waldighofen – Muespach – Knoeringue (Mittag) – Folgenschbourg – Michelbach – Blotzheim – Hegenheim – Allschwil (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 Wyttenbach

**Donnerstag, 31. Mai**

**09.00 Uhr, ca. 65 km**

**Stufe 1-2-3**

Startort St. Jakob (Gartenbad)  
Reinach – Grellingen – Dittingerank (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 Wyttenbach

**Mittwoch, 23. Mai**

**13.30 Uhr, ca. 28 km**

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Britschen Hof** – Markt – Lange Erlen

Tourenleiter Werner Vogel

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

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

# 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).

Mitzunehmen 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 **Schönenbuch**. 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 Läuelfin-

gen. Wanderung: Läuelfingen – Dietisberg – Känerkinden – **Gisiberg** – 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 schneebedeckte Gipfel, auf den Vorberghügeln blüht bereits die blaue Traubenhyazinthe.

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. Zurfluh)



**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 Roseggghof, **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 Sonnenberg – Wittsburg – Schöneegg – 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 Gempfen. Wanderung: **Gempfen** – Schönmatt – 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 Maiebühl 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 Gempfen. Wanderung: Gempfen – **Hochwald** evtl. nach Seewen.