

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2001)
Heft: 2

Rubrik: Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 11.01.2026

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE	R1
DIENSTLEISTUNGEN	R2
TREFFPUNKTE	R4
KURSANGEBOTE	R4
FÜHRUNGEN	R4
Kultur	R4
Betriebe	R5
Natur	R5
AUSFLÜGE	R6
VORTRÄGE	R7
MUSIK, MALEN, GESTALTEN	R7
EDV	R7
SPRACHEN	R8
SPORT UND WELLNESS	R10
Gym60-Turnen, Turnen, Gymnastik	R10
Senioren-Aerobic, Wassergymnastik mit Schwimmen Aqua-Fitness	R11
Tanzen, Laufspass mit dem Laufpass, Tischtennis, Softball-Tennis, Atemkurs	R12
Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Rückentraining, Krafttraining, Paddeln	R13
Wanderwoche, Velofahren	R14
WANDERN	R15

RegionalAkzent

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

In eigener Sache



Vielleicht haben Sie bereits davon gehört, dass die UNO das Jahr 2001 zum Jahr der Freiwilligen erklärt hat. Das ist schön und gut. Aber was ist denn Freiwilligenarbeit überhaupt? Sind Freiwillige jene, die im Sinne von Nachbarschaftshilfe einspringen, wenn Not am Mann oder an der Frau ist? Oder jene, die sich in ihrem Verein engagieren, die in ungezählten und unbefahlten Stunden Kinder trainieren, Kuchen backen und Anlässe organisieren? Sind es Frauen und Männer, die alte und einsame Menschen besuchen und sie für ein paar Stunden ihrer Einsamkeit entreissen? Heisst also Freiwilligenarbeit unentgeltlich arbeiten im Dienste der Gesellschaft? Wir meinen ja, aber nicht nur. Die Übergänge zwischen bezahlter und freiwilliger Arbeit sind fliessend.

Rund 300 freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für Pro Senectute Basel-Stadt tätig, sei es als Kurs- und Gruppenleiterinnen oder -leiter, sei es im Treuhänder- oder Steuererklärungsdienst. Wenn man es ganz genau besieht, so sind die Stiftungsratsmitglieder die einzigen, die bei Pro Senectute Basel-Stadt keinen Anspruch auf Entschädigung haben. Alle anderen Freitätigen hingegen erhalten einen Lohn oder ein Honorar für ihre Tätigkeit. «Also sind sie keine Freiwilligen», mag Ihr spontaner Einwand sein. Was ist aber, so fragen wir zurück, das Engagement vieler unserer Freitätigen weit über ihr bezahltes Pensum hinaus, was sind die Krankenbesuche oder die Geburtstagsfeste oder der gemeinsame gemütliche Hock nach einer Turnstunde, wenn nicht – eben Freiwilligenarbeit?

Manche unserer freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind selber im Rentenalter. Wir freuen uns ganz besonders über ihr Engagement, verbindet sich doch hier ein aktives Älterwerden mit einem Stück gelebter Solidarität mit der eigenen Generation. So darf Pro Senectute zu einem Forum werden, in dem Wissen aus vielen Leben zusammenkommt und weit über die sogenannte «Aktivzeit» hinaus nutzbar bleibt.

Hinter uns liegt ein langer Weg. Viele halfen mit, aus dem 1918 gegründeten Hilfswerk «für notleidende Greise» eine moderne Dienstleistungsorganisation zu schaffen. Heute reicht die Palette unserer Angebote von der finanziellen Unterstützung materiell benachteiligter Bevölkerung über die kostenlose Beratung bis hin zu EDV- und Tai-Ji-Kursen. Dazwischen liegen Angebote wie der Mahlzeiten- und Reinigungsdienst, der Seniorensport, das Kurswesen und vieles mehr. Was aber über all die Jahre geblieben ist: Es ist der ältere Mensch, der im Zentrum unserer Tätigkeit steht. Pro Senectute hat den Schritt vollzogen von der «Almosenverteilanstalt» zur modernen Dienstleistungsorganisation, welche da ist für alle, die älter werden. Dies war nur möglich dank der grossen Unterstützung unserer vielen freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir sind stolz darauf und es erfüllt uns mit Dankbarkeit, dass es uns mit ihnen gelungen ist, unsere «alte Dame» Pro Senectute so jugendlich frisch ins dritte Jahrtausend zu begleiten.

Ihre Pro Senectute Basel-Stadt

BKB-Forum



Welches Interesse verfolgt die Basler Kantonalbank bei der Beratung älterer Menschen in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute?

Anlässlich der 14. PS-Versammlung der Basler Kantonalbank vom 13. April 2000 wurde das Seniorenteam, welches aus pensionierten Bankangestellten besteht und in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute ältere Menschen in ihren Geldangelegenheiten berät, in aller Form vorgestellt und für seinen Einsatz gelobt.

Zugleich wurde aber auch die Frage aufgeworfen, welches Interesse die Basler Kantonalbank habe, ein solches Beraterteam der Pro Senectute zur Verfügung zu stellen. Eine berechtigte Frage, denn die meisten Banken bemühen sich täglich, die vielen interessanten Kundenbeziehungen zu älteren Menschen zu pflegen und neue anzusprechen. Die Finanzinstitute kennen die Bedürfnisse dieses grossen Kundenkreises und sie haben erkannt, dass dieses Kundensegment in den kommenden Jahren noch vermehrt zunehmen wird.

Viele ältere Menschen nehmen jedoch – nebst den Beratungen über die Banken – gerne Dienstangebote der Pro Senectute in Anspruch. Da das bestehende Beraterteam der Pro Senectute die vielen Anfragen nicht mehr abdecken konnte, wurden die Banken um Mithilfe gebeten. Der Versuch, aufschlussreiche Erkenntnisse durch eine mit personellen Fragen durchgeführte Umfrage zu gewinnen,

brachte wenig Erfolg. So entstand bei der Basler Kantonalbank die Idee, ein eigenes Team aus pensionierten Angestellten ins Leben zu rufen.

Wer die Begeisterung der älteren Menschen während eines Beratungstermins bei ihnen zu Hause erlebt hat, kann bestätigen, dass diese Idee ein Glücksfall war!

Ohne grossen finanziellen Aufwand wurde damit eine offensichtliche Marktlücke zur Befriedigung vieler entdeckt: Der älteren Kundschaft kann auf bequeme Art und Weise Hilfe geleistet werden, das Wissen von geschultem Bankpersonal wird auch nach der Pensionierung weiter genutzt und die Pro Senectute kann eine professionelle Dienstleistung anbieten.

Eduard Meier

Mitglied des Beratungsteams
Pro Senectute/Basler Kantonalbank

Seinen Bedürfnissen Achtung schenken

Ältere Menschen wohnen oft schon seit Jahrzehnten in derselben Wohnung. An viele Erschwernisse haben sie sich im Laufe der Jahre gewöhnt. Was in der Wohnung und der Wohnumgebung bedarfsgerecht angepasst werden könnte, wird leider selten wahrgenommen.

Hauseingang, Treppenhaus, Flur, Wohnzimmer, Schlafzimmer, Küche oder Badezimmer gehören zu den Bereichen, die zu einer Gefahrenquelle werden können. Nehmen wir zum Beispiel den Bereich Badezimmer: Gerade wenn man nicht mehr wie mit siebzehn in die Wanne springt, kann komfortables Baden ein entscheidendes Stück Lebensqualität bedeuten. Denn schliesslich ist Körperpflege keine Frage des Alters. Vielen wird das Aussteigen aus der Badewanne zu einem Problem. Die meisten reagieren aber erst, wenn etwas passiert ist. Dabei hätte vielleicht das Einlegen einer Antirutschmatte, das Einstellen eines Badelifts oder die Montage eines Halte-

griffs genügt, um ohne Unfallrisiko alleine aus der Badewanne aussteigen zu können.

Bei Anpassungen kommt es nicht darauf an, eine Musterwohnung nach dem neusten Stand der Technik und des Wohnkomforts einzurichten. Es geht auch nicht darum, die Wohnung völlig umzukrempeln. Vielmehr sollen die vorhandenen Gegebenheiten den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Dies können mal Kleinigkeiten, mal grössere Veränderungen sein. Ich denke da zum Beispiel an die Umstellung oder Erhöhung eines Möbelstückes, an die Anschaffung eines Hilfsmittels

(wie den erwähnten Badelift) oder auch an bauliche Veränderungen wie die Türschwellenentfernung oder den Einbau eines Treppenlifts.

Möchten Sie Ihre Wohnung einer Prüfung unterziehen? Ich bin Ihnen gerne dabei behilflich.



Myrta Hügin

Rehabilitations-Systeme AG
Tel. 478 94 01

Wer ist die Rehabilitations-Systeme AG (Reha-Sys)?

Die Reha-Sys ist eine von drei Unternehmen der RUEPP-Gruppe. Seit 1926 setzt sich die Familie Ruepp mit dem Thema der technischen Hilfsmittel für Menschen mit besonderen Bedürfnissen auseinander. Die Reha-Sys ist in Allschwil zu Hause. Besonderer Wert wird auf die persönliche Beratung und einen kompetenten und prompten Kundenservice gelegt. Die Produktpalette reicht von Alltagshilfsmitteln für Zuhause über Elektromobile für die Mobilität bis zu Therapiegeräten.

Unser Mahlzeitendienst

Über 90% aller älteren Menschen leben daheim, in ihren eigenen vier Wänden. Sie fühlen sich wohl, auch wenn ihnen manchmal die Einsamkeit zu schaffen macht. Den täglichen Kehr können sie noch bewältigen, manchmal geht er ihnen leicht von der Hand, manchmal sind sie froh, wenn sie Hilfe von aussen in Anspruch nehmen können. Gerade Hochbetagten, die ihre Wohnung kaum mehr verlassen können, fehlt die Kraft, ihre Kommissionen zu erledigen, geschweige denn sich eine ausgewogene Mahlzeit selber zu kochen.

Zum Glück springt hier unser Mahlzeitendienst ein

All jenen, die gerne ein gutes und warmes Essen auf dem Tisch haben, bringen unsere Frauen regelmässig Mahlzeiten nach Hause, welche im Handumdrehen zubereitet sind. Aber nicht nur das: Die Beruhigung zu wissen, dass jede Woche ein vertrautes Gesicht vorbeischaut und im Notfall Hilfe organisieren kann, macht den Mahlzeitendienst für viele alte Menschen zu einer unentbehrlichen Einrichtung.

Oder gemeinsam Essen im Seniorentreff Kaserne

Haben Sie nicht Lust, ab und zu gemeinsam mit anderen zu essen? An ei-

nen hübsch gedeckten Tisch zu sitzen, ein gutes und von der Seniorentreff-Köchin zubereitetes Mittagessen zu geniessen, das ist ein schöner «Farbtupfer» im Alltag, der einem manchmal grau und eintönig erscheint.

Auch für Betagte, die ohne fremde Hilfe kaum mehr aus der Wohnung kommen, ist dieses Vergnügen zu verwirklichen. Wir holen gehbehinderte alte Menschen mit dem Pro Senectute-Bus von zu Hause ab und bringen sie in den Seniorentreff Kaserne. Dort können sie in fröhlicher Gemeinschaft zusammen essen und plaudern. Nach ihrem gemütlichen Hock werden sie wieder heimgefahren.

E Guete!

Möchten Sie unseren Mahlzeitendienst bestellen oder im Seniorentreff Kaserne zu Mittag essen? Rufen Sie uns unter Tel. 206 44 44 von 08.00–12.00 Uhr und von 14.00–16.30 Uhr an. Auch für Fragen stehen wir selbstverständlich gerne zur Verfügung.



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 Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

Treffpunkt und Café Jass und Spieltreff

Montag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.

Telefon 691 66 10 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei Frau Boller, Telefon 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr. Programm auf Anfrage, Telefon 206 44 44. Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen.

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,
Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

Offene Treffen und spezielle Angebote wie Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mitgestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 206 44 44. Annelies Schudel oder Sabine Wittmann verlangen.

Senioren Samschtid 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, Bekannte und Angehörigen ein.

Nächstes Datum: **Mittwoch, 13. Juni**

Im Juli und August spielen wir kein Lotto, aber im September treffen wir uns wieder in alter Frische, und zwar am

Mittwoch, 19. September

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!

Wissenswertes zum Testament

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

Diese Broschüre will erklären

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

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

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 206 44 44

Persönlich Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen:

Donnerstag, 24. Mai (Auffahrt)

Montag, 4. Juni (Pfingstmontag)

2. Juli – 10. August (Sommerferien)

Für Kursanmeldungen und Fragen während der Sommerferien sind wir täglich von 8.30 – 10.00 Uhr zu erreichen.

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

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 Prachtsstücke wie Stadtpläne, Schriften, Urkunden, Bilder und Fotos aus vergangenen Zeiten.

Datum **18. Juni**

Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 10.10 Uhr, Eingang Martinsgasse 2

Leitung Dr. Josef Zwicker, Archivar

Kosten Fr. 15.–

Besonderes Gut zu Fuss!

(Sie müssen viel Treppen steigen)

Anmeldung bis 30. Mai

BKB – Finanzplanung für Pensionierte

Die BKB lädt Sie herzlich ein zum Seminar für Finanzplanung. Folgende Themen werden diskutiert:

■ Leibrente oder Kapitalverzehr?

■ Psychologie des Geldes.

■ Wichtigkeit des Anlagehorizontes.

■ Welche Versicherung brauche ich?

■ Tipps und Tricks!

Datum **20. Juni**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.25 Uhr vor Eingang der BKB,
Spiegelgasse 2 an der Schifflände

Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz

Kosten Fr. 15.– inkl. Kaffee

Anmeldung bis 6. Juni

Architekturrundgang

Wir besichtigen den Richard-Meier-Bau (ehemaliges Schlotterbeck-Gebäude), das UBS-Gebäude (Diener + Diener) und gehen über die steile Treppe zum Waaghof und zur Heuwaage Migros (Diener + Diener) bis zum interessanten Bau von Furrer + Fasnacht am Ende der Steinenvorstadt. Alle Gebäude können nur von aussen besichtigt werden.

Datum	22. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr vor Tramstation Markthalle, Tram 8 und 1
Leitung	Dora Schärer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 6. Juni

Das Goetheanum – Garten – Gelände

Von weitem schon ist es sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, welches nach einem Modell von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, gebaut wurde. Das Goetheanum wird vor allem als Kongresszentrum genutzt. Nach der Besichtigung der Räumlichkeiten und dem grossen Saal werden Sie in den Garten geführt, wo es noch einiges zu entdecken gibt!

Datum	12. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Goetheanum Haupteingang
Leitung	Goetheanum
Kosten	Fr. 15.– exkl. Kaffee
Anmeldung	bis 29. August

Auf den Spuren von Malern durch Basel

Von der Helvetia bis zum Marktplatz (inkl. Fährfahrt) führt unser Spaziergang zu zahlreichen Wohnorten von bedeutenden Künstlern aus verschiedenen Jahrhunderten, die in Basel gewirkt haben.

Datum	20. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.10 Uhr bei der Helvetia (Mittlere Brücke Kleinbaslerseite)
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 6. September

Betriebe**Tramwerkstätte und Oldtimerdepot**

Mit einem Rundgang besichtigen Sie die Werkstätte Klybeck der BVB am Wiesenplatz. Anschliessend spazieren Sie zum Tramdepot Wiesenplatz, wo die «Oldtimer» geparkt sind.

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

Treffpunkt	Restaurant Linden, Rhygass 43
Leitung	Brauerei Fischerstube
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 29. August

Chrischona Sendeturm

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

Datum	27. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	15.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
Leitung	Chrischona Sendeturm
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 30. Mai

Weleda

Nach der Begrüssung mit Kaffee und Gipfeli werden Sie mit einem Dia-Vortrag über die Entstehung der Kosmetik und Diätetika der Weleda informiert. Anschliessend gibt es eine Führung durch den Betrieb und eine Degustation der ganz besonderen Weleda-Elixiere.

Datum	19. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Tram 10, Richtung Dornach)
Leitung	Weleda
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 5. September

Natur**Die Schweizer Rheinsalinen**

Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsorten. Speisesalz, Regeneriersalz für Geschirrspüler, Pharma-salz, technisches Salz etc. Mit einer Tonbildschau wird Ihnen die Salzgewinnung vorgeführt. Anschliessend wird das Gelände besichtigt sowie die Veredelung, Verpackung, Vertrieb etc.

Datum	5. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Aeschenplatz Bus 70
	Abfahrt 09.18 Uhr
	Rückfahrt 11.06 Uhr
Leitung	Rheinsalinen
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 22. August

Tierpark Lange Erlen

1871 veranlasste der Basler Ratsherr Albert Lotz-Holzach, den Tierpark Lange Erlen zu gründen als Naherholungsgebiet für die Stadtbevölkerung. Um die Jahrhundertwende musste der ursprüngliche Standort der Langen Erlen dem Neubau des Badischen Bahnhofs weichen. Zehn verschiedene Hirscharten, Wildschweine, Esel, Ziegen, diverse Vogelarten und Affen haben hier ein Zuhause gefunden und werden von fünf festangestellten Tierpflegern betreut.

Datum	25. September
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Station Lange Erlen von Bus 36
Leitung	Lange Erlen
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 11. September

Bräuerei Fischerstube

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» gebraut wird. Im Anschluss laden wir Sie am Umtrunktisch (der Bierhahn ist direkt am Tisch angeschlossen, somit kann sich jeder selbst ausschenken) im Restaurant Linden zu einem Glas Bier mit Brezel ein.

Datum	13. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ausflüge

Schloss Waldegg

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

Datum	7. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr Abfahrt 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 hin zum Brennen sehen Sie Schritt für Schritt, was Töpfen heißt. Sie können auch Töpferware vor Ort kaufen.

Datum	13. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.05 Uhr Bahnhof SBB auf Perron nach Rheinfelden. Billette bitte selber lösen. Genaue Zeitangabe in Bestätigung beachten.
Leitung	Töpferei
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 30. Mai

Kunstmuseum Liechtenstein

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

Datum	15. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert-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 ist es als Wohnmuseum zugänglich und besitzt einen prachtvollen Garten. Weiterfahrt über den Hallwiler-

see nach Birrwil. Am Nachmittag besuchen Sie den Rosengarten in Dottikon.

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

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 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 durch ihre Liebenswürdigkeit, Demut, Klugheit und Fertigkeit aus und zog damit 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	13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert-Saner-Bus
Leitung	Kloster Lioba
Kosten	Fr. 49.– exkl. Kaffee
Anmeldung	bis 6. Juni

Arboretum in Aubonne

Das Arboretum ist ein leicht bewaldetes Tal, in dem ein botanischer Garten mit 2000 Baum- und Gehölzarten aus verschiedenen Kontinenten angepflanzt wurde. Angegliedert ist eine Anlage mit 200 vom Aussterben bedrohten Apfel- und Birnensorten aus der Schweiz, die hier wissenschaftlich begutachtet werden. Bereits heute ist die ganze Anlage ein Projekt von nationaler Bedeutung. Zur Mittagszeit gibt es eine «Grillade à la vaudoise».

Datum	30. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert-Saner-Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 97.– exkl. Essen Fr. 25.–
Anmeldung	bis 15. August

Blumeninsel Mainau

Der erste Halt liegt bei der Kartause in Itingen. Dem Untersee entlang fahren Sie zur Blumeninsel Mainau. Dort besuchen Sie das Schmetterlingshaus und die Gartenanlage der Insel. Auf der Rückfahrt machen wir beim Rheinfall einen kurzen Halt.

Datum	11. September
Tag/Zeit	Dienstag, 08.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert-Saner-Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 106.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 27. August

Das neue Europaparlament in Strassburg

Das neue Europaparlament wurde 1999 eröffnet. Am Morgen werden Ihnen in einer guten Stunde das neue Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags führt Sie Max Wehrli an die schönsten Plätze in der bezaubernden Altstadt von Strassburg.

Datum	18. September
Tag/Zeit	Dienstag, 08.15 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert-Saner-Bus
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 83.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 3. September

Gesundheitszentrum Dr. Vogel in Teufen

Ein Erlebnisausflug in den Thurgau und an den Bodensee. Am «Seerücken» fahren wir durch die Obstplantagen des Kantons Thurgau und machen einen Zwischenhalt bei einem Obstbauer (Degustation). Danach nehmen wir im Schloss Hagenwil das Mittagessen ein. Um 14.00 Uhr werden wir im Gesundheitszentrum Dr. Vogel in Teufen erwartet. Dr. Vogel ist einer der bedeutendsten Pioniere auf dem Gebiet der Naturheilkunde. Anschliessend besichtigen wir das Städtchen Teufen.

Datum	27. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert-Saner-Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 95.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 12. September

Vorträge

Edelsteine – Heilsteine

Kristalle und Edelsteine üben mit ihren Farben und Formen eine seltsame Faszination aus. In unserer Zeit wird das alte Wissen um die Heilkraft der Edelsteine wieder entdeckt. Sie lernen, wie man die Edelsteine für den persönlichen Gebrauch auswählt und wie wichtig eine persönliche Beziehung zu 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, Blumenrain16

Leitung Elfinn van de Pol

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 28. Mai

Farbe und Stil

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

- Welche Auswirkungen und Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
- Welche Bedeutungen haben kalte und warme Farben; Farbanalyse und Jahreszeiten?

Datum **24. September**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin

Kosten Fr. 35.–

Anmeldung bis 10. September



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.

Kalligraphie

Nach der Unzial-Schrift veränderte sich im Laufe der Zeit die Schrift immer weiter. So entstand im 12. Jh. die gotische Schrift und aus diesen Buchstabenformen entwickelte sich gegen Ende des 15. Jh. unter anderem die Frakturschrift, die Sie in diesem Kurs lernen werden. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielerisch den Umgang mit Feder und Tinte und gestalten Einladungen, Glückwunschkarten und vieles mehr.

Daten **7. September – 9. November**

(8x) (ohne 5.10 + 12.10.)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 142.–

exkl. Material ca. Fr. 20.– direkt im Kurs zu bezahlen

Anmeldung bis 22. August

EDV

Unser aktuelles Kursangebot

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

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

Nach dem Einführungskurs können Sie folgende Aufbaukurse besuchen: «Textverarbeitung 1, 2 und 3», «Tabellenkalkulation 1 und 2» und «Surfen im Internet 1 und 2».

Vertiefungskurse: «Installationskurs», «Bildbearbeitung» und «Homepage».

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

Kursdaten laufend auf Anfrage

Besonderes: ab August ist der Montagnachmittag für Frauenkurse reserviert.

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. Sie können Dateien und Ordner erstellen, öffnen, schliessen und löschen. 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, dann 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 diesem 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 1

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)

Tabellenkalkulation 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Tabellenkalkulation 1». Nach diesem Kurs können Sie sich in der Tabelle effizienter bewegen. Sie kennen die gängigen Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWERT, RUNDEN, WENN) und wissen, wie man Zahlenformate definiert. Ein weiterer Schwerpunkt ist das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

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

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

Surfen im Internet 1

In einer kleinen Gruppe von 4 – 6 Teilnehmern 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 2

Der Stoff vom Kurs «Surfen im Internet 1» 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. Im Kurs haben Sie auch die Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

Voraussetzung: Besuch des Kurses «Internet 1».

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

Vertiefungskurse**Installationskurs**

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

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

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

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: Einführungskurs- 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.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (inkl. Unterlagen)

Sprachen

Langzeitkurse

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Hauptsprachen:

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

Stufen

Anfängerinnen und Anfänger
Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger
Leichte Mittelstufe
Mittelstufe
Fortgeschrittene Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich. Bei uns finden Sie bestimmt einen Kurs, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen nach Absprache auch eine Gratislektion in einem Langzeitkurs, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Preise

Fr. 175.– pro Semester à 19 Lektionen

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch**Anfängerinnen und Anfänger:**

- | | |
|-----------|--|
| Datum | ab 7. Juni |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr |
| Ort | Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Hildegard Schepers |
| Kosten | Fr. 40.–
(Kurzsemester à 4 Lektionen) |
| | ab 16. August Fr. 175.–
pro Semester à 19 Lektionen |
| Anmeldung | bis 31. Mai |

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
 Dienstag, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 14.00 Uhr
 Mittwoch, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 08.45 Uhr
 Donnerstag, 09.45 Uhr
 Donnerstag, 10.45 Uhr
 Donnerstag, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 17.00 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

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

Mittelstufe:

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, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 15.00 Uhr
 Mittwoch, 10.30 Uhr
 Donnerstag, 08.30 Uhr
 Donnerstag, 09.30 Uhr

Französisch**Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 09.45 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr
 Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch**Anfängerinnen und Anfänger:**

Datum ab 5. Juni
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anna Giovannelli
 Kosten Fr. 40.–
 (Kurzsemester à 4 Lektionen)
 ab 14. August Fr. 175.–
 pro Semester à 19 Lektionen
 Anmeldung bis 28. Mai

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

Dääwääg

Was isch denn bsunders am Wort «dääwääg»? S Bsunderen isch, ass me s fascht nimme heert. D Lyt saage «esoo» oder uff pappyrig-halber-hoochdytsch «uff die Aart und Wyss».

Isch Enen au scho uffgafle, dass z Baasel vyl glungeni Weerter, wo mit dr Silbe «wääg» uff-heere, am Verschwinde sinn? Nooni lang pro-phezeyst mer ain, morn kääm s «wool» go schneye. Dä het allwääg s Wort «allwääg» vergässe. S kääm allwääg go schneye, das wäär Dialäggt gsi. Was kenne mer mit däm Wort «allwääg» nit alles uusdrugge! Zem Byschpil saage mer «Joo allwääg», wemmer fascht nit glaube kenne, was ain alles verzellt.

Sältener als albe heert me dr Uusdrugg «ainewääg». Vyl Lyt saage lieber «drotzdäm» oder so-gar «dennoch». Ainewääg ka au sovyl haisse wie s hoochdytsch «sowieso» oder «ohnehin»: «Soll Der eppis mitbringen uus em Läädeli; y muess ainewääg go Kommissioone mache?» Doo bidoont me drno die letschi Silbe vom «ainewääg». Wemmer epperem wänn saage, er miech eppis lätz, er sott s anderscht aagattige, drno haisst s yllicht: «Du machsch das dr lätz Wääg, nimm s dr ander Wääg in d Finger!» And-eri Byschpil, wie mer s Wort «Wääg» bruuche: «Er isch mer im Wääg gstande, gang mer uus em Wääg! Mer hänn nit kenne luut schwätzte, dr ander isch alsfurt um e Wääg gsi.»

Me ka eppis «dr hooch Wääg» aanestelle oder «dr brait Wääg» yyneschoppe. Vyllicht goot s aber au «kai Wääg». Emänd fallt aine no «dr lang Wääg» aane. Drno isch er allwääg hässig, und mer mien drmit rächne, dass er is sait: «Jetz kenned Er mer dr lang und dr brait Wääg!» Zem nyt Schlimmers saage!

Carl Miville-Seiler

Leichte Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/Konversation / Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch**Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
 Montag, 09.30 Uhr
 Montag, 10.00 Uhr
 Montag, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 10.30 Uhr
 Freitag, 8.30 Uhr

Mittelstufe:

Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 Uhr

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	Mitte August – Oktober (nach Vereinbarung)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.15 Uhr (4 x 1½ Lektionen Diskussion)
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 100.– (exkl. Kinoeintritt)
Anmeldung	bis 30. Juli

1. Termin 15. August, 15.00 Uhr

Besonderes Die Filmnachmitte/-abende finden in Begleitung der Kursleiterin Elaine Clement statt. Der erste Termin wird am 15. August vereinbart. Das Datum für die anschliessende Diskussion legt die Kursleiterin jeweils zusammen mit den TeilnehmerInnen fest.

English for all seasons**Summer Stories**

In a small group of 4 to 6 people we will be reading and discussing summer stories and other hot issues. If the weather is fine, we meet in a park.

Good knowledge of English required.

Daten **20. Aug. – 10. Sept. (4x)**

Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.20 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eliane Flach

Kosten Fr. 76.–

Anmeldung bis 6. August

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

Deutsch für Fortgeschrittene

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

Daten **16. August – 1. November**

(10x), (ohne 4.10. und 11.10.)

Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 190.–

Anmeldung bis 30. Juli

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

Konversationsclub**auf Italienisch für Fortgeschrittene**

siehe Langzeitkurse

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

Kurszeiten auf Anfrage

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

Kurszeiten auf Anfrage

Englisch Reisekoffer

für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

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

Daten **15. August – 5. Dezember**

(15 x), (ohne 3.10. und 10.10.)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne Breckenridge

Kosten Fr. 150.–

Anmeldung bis 30. Juli

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 grammatischen Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten **17. August – 2. November**

(10 x), (ohne 5.10. und 12.10.)

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 3. August

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

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

Montag 16.00 Uhr (nur Frauen), 17.00 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, 16.00 Uhr

(nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue Gym60-Turngruppe

Daten

Beginn 16. August

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 90.– exkl. MWST (½-Jahr-Abo)

Anmeldung bis 2. August

Gymnastik und Spiel

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionssfähig 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 AlterssiedlungDonnerstag, 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

Kleinühningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag, 14.30 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30

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

Fit in den Sommer

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen).

Daten **2. Juli – 9. August**

Tag/Zeit Montag und Donnerstag jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Turnplatz Schützenmatte

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderoben-gebäude (Steinhaus), Eingang Brennerstrasse 1, vis-à-vis Halte-stelle Bundesplatz/Tram 8

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder

Turnabonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Senioren-Aerobic

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

Daten **14. Aug. – 25. Sept. (7x)**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung bis 31. Juli

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 **13. Aug. – 24. Sept. (7x)**

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung bis 30. Juli

Aqua-Fitness**Wassergymnastik mit Schwimmen**

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

Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Eintritt jederzeit möglich.

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

Halbjahres-Abonnement:

Fr. 130.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Kleinbasel**Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr

(*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen.

Daten **17. Aug. – 28. Sept. (7x)**

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche

Leitung Beatrice Meier

Kosten Fr. 120.– (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 3. August

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

Furkstrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Rankhof Altersiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinrüttlingen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanz: Alt und Jung können mitmachen.

Daten 5. Juli – 9. August

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Grün 80 beim

Restaurant Seegarten

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Volkstanzabonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Laufpass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination werden verbessert. Deshalb sind sie ideal 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	09.15 – 10.30 Uhr/ Laufträß Lange Erlen	Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr
Freitag	09.15 – 10.30 Uhr/ Laufträß Lange Erlen	Ort	St. Jakobshalle
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.	Leitung	Eva Guiglia
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr/ Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen	Kosten	Fr. 170.– pro Semester exkl. MWST
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr/ Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen	Ausrüstung	Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
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.	Anmeldung	erforderlich, Eintritt jederzeit
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.		

Walken Sie in den Sommer**Daten 4. Juli – 10. August**

Tag/Zeit Mittwoch und Freitag jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

Ort 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 benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Laufpass

Anmeldung nicht erforderlich

Tischtennis**Lukas-Saal der Schmiedenzunft**

Rümelinsplatz 4

Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Mattheüs 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	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 170.– pro Semester exkl. MWST
Ausrüstung	Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich, Eintritt jederzeit

Atemkurs

Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen

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

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

Kurs 1

AnfängerInnen willkommen
14. Aug. – 25. Sept. (7x)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2

AnfängerInnen willkommen

16. Aug. – 27. Sept. (7x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 3

16. Aug. – 27. Sept. (7x)

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 115.–

Anmeldung bis 31. Juli

Lachen und Staunen

Lachen ist gesund und ist die natürlichste Übung für unseren Hauptatemmuskel, das Zwerchfell.

Im Staunen bleiben wir innerlich offen, was für eine gute Atemfunktion unentbehrlich ist. Neugierig?

Datum 17. August

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 3. August

Atem und die 5 Sinnesfunktionen

Der Atem als Verbindung zu unseren 5 Sinnesfunktionen.

Kurs 1 Atmen und Hören

Ohren und Kopf-/Nackenübungen verbunden mit der Atmung unterstützen Gehör und Gleichgewicht.

25. August

Samstag, 09.00 – 10.30 Uhr
Studio für Atem- und Bewegungsschulung,
Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 10. August

Kurs 2 Atmen und Sehen

Mit rhythmisch geführten Atem- und Bewegungsübungen die Sehkraft unterstützen

1. September

Samstag, 09.00 – 10.30 Uhr
Studio für Atem- und Bewegungsschulung,
Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 10. August

Kurs 3 Atmen, Riechen und Schmecken

Wer möchte nicht eine «gute Nase» und einen «feinen Geschmack» haben? Nasen-, Mund- und Gesichtsübungen verbessern die Luftführung, den Geruchssinn und Geschmackssinn.

8. September

Samstag, 09.00 – 10.30 Uhr
Studio für Atem- und Bewegungsschulung,
Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 10. August

Kurs 4 Atmen und Tasten

Sich Fingerspitzengefühl, Kraft und Standfestigkeit erhalten. Mit unseren Händen und Füßen «begreifen» wir die Welt, mit bewusster, geführter Atmung.

15. September

Samstag, 09.00 – 10.30 Uhr
Studio für Atem- und Bewegungsschulung,
Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 10. August

Die Kurse können einzeln oder als Block besucht werden.

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 **15. Aug. – 26. Sept. (7x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten **15. Aug. – 26. Sept. (7x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 31. Juli

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 **15. Aug. – 26. Sept. (7x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 31. Juli

Feldenkrais

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

Kurs 1

Daten **15. Aug. – 19. Sept. (5x),**
(ohne 5.9.)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 65.–
Anmeldung bis 31. Juli

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 beladen.

Fortsetzungskurs 1

Daten **17. Aug. – 28. Sept. (7x)**
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs 2

Daten **17. Aug. – 28. Sept. (7x)**
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 70.–
Anmeldung bis 31. Juli

Beckenbodentraining

Wir trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Daten **21. Aug. – 25. Sept. (5x),**
(ohne 18. September)
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 50.–
Anmeldung bis 7. August

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Krafttraining

Datum nach Absprache
Tag/Zeit täglich, 07.00 – 21.00 Uhr
Ort Physiotherapie GYM medico
Hebelstrasse 56, Basel
(Bus 33, Bernoullianum)
Leitung Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut
und Team
Kosten Fr. 240.– für 3 Monate
Fr. 350.– für 6 Monate
Anmeldung Tel. 206 44 44
Besonderes Qualitop anerkannt
(Teilrückvergütung durch
Krankenkasse möglich)

Lernen Sie Paddeln in Basel

Mit dem Kajak können Sie die Welt nochmals anders entdecken. Sie kommen an Orte, die anderen verborgen bleiben und Sie erleben Ihre Basler Umgebung aus einer ganz neuen Perspektive. 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. Es ist klein, das Kajak, aber dafür sind Sie Ihr eigener Kapitän. Ein Jugendtraum? Wir starten sanft auf flachem Wasser und Sie lernen die wichtigsten Bewegungen, um das Kajak sicher zu manövrieren.

Kurswoche

Datum	2. – 6. Juli
Tag/Zeit	Montag – Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr und Freitag, 09.00 – 12.00 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 18. Juni

«Sagen» hafte Wanderwochen

In den abgelegenen Tälern und Alphütten des rauen Oberwallis erzählt man sich seit Jahrhunderten mündlich überlieferte Sagen und Märchen. Das Fieschertal ist Ausgangspunkt für die Wanderungen im Fieschertal, in Bellwald, im Aletschgebiet, auf der Bettmer- und Riederalp, im Goms und im Binntal.

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

Daten	1. Woche: 8. – 15. Juli
	2. Woche: 1. – 8. September
Ort	**** Hotel Alpenblick, 3984 Fieschertal, 1008 m ü.M.
Leitung	Ernst Mattenberger und Leiterteam
Kosten	Fr. 885.– Einzelzimmer Fr. 790.– Doppelzimmer Halbpension
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
Anmeldung	1. Woche bis 31. Mai 2. Woche bis 30. Juni

Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich.

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

Tourenleiter Hugo Düblin, Tel. 311 14 04
Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53
Rosmarie Wytttenbach, 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 Wytttenbach, 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 Identitätskarte sowie Geld in fremder Währung.

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

Teilnehmerbeiträge
Saisonabonnement April – Oktober Fr. 55.– 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

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 Wytttenbach

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

Startort St. Jakob (Gartenbad)
Reinach – Grellingen – Dittingerank (Znuni) – Laufen – Kleinlützel – Internationale Strasse – Kiffis (Mittag) – Blochmont – Raedersdorf – Oltingue – Rodersdorf – Therwil – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Dienstag, 5. Juni (Ausweichdatum: 7. Juni)
07.22 Uhr, ca. 78 km **Stufe 1**

Seelandausflug Biel – Olten
(Besuch der Störche in Altreu)
Verlangen Sie das detaillierte Programm!
Tel. 206 44 44. Anmeldung bis 28.5.2001.

Montag, 11. Juni
09.00 Uhr, ca. 55 km **Stufe 1–2**

Startort Lange Erlen (Ressli-Rytti)
Friedlingen – Haltingen – Eimeldingen – Binzen (Znuni) – Rümmingen – Hammerstein – Kandern (Mittag) – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Eimeltingen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)
Tourenleiterin: Ursula Weber

Donnerstag, 21. Juni

13.30 Uhr, ca. 30 km **Stufe 1–2**

Startort St. Jakob (Gartenbad)
Münchenstein – Reinach – Ettingen – Witterswil – Benken (Zvieri) – Oberwil – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Albert Wytttenbach

Montag, 2. Juli

13.30 Uhr, ca. 35 km **Stufe 1–3**

Startort Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)
Hegenheim – Hagenthal – Bettlach – Studerhof (Zvieri) – St. Blaise – Rodersdorf – Leymen – Benken – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Hugo Düblin

Donnerstag, 12. Juli

09.00 Uhr, ca. 65 km **Stufe 1–2**

Startort Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)
Hegenheim – Bartenheim – Kappelen – Hellfranzkirch (Znuni) – Jettingen – Tagsdorf – Wahlbach (Mittag) – Zaessingue – Magstatt – Uffheim – Sierentz – Hard – Kanal – Huningue
Tourenleiter: Max Pusterla

Montag, 23. Juli

09.00 Uhr, ca. 60 km **Stufe 1–2**

Bei schlechtem Wetter Donnerstag, 26. Juli
Startort St. Jakob (Gartenbad)
Muttenz – Liestal – Bubendorf (Znuni) – Ziefen – Reigoldswil (Picnic) – Liedertswil – Oberdorf – Höllstein – Talhaus – Liestal – St. Jakob (Bratwurst oder Klöpfer mit Brot und Getränken erhalten Sie preiswert).
Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 2. August

mit Velo: 08.30 Uhr, ca. 78 km

mit Tram: 08.50 Uhr ab Dorenbach, ca. 68 km **Stufe 1–2**

Startort Dorenbachcenter Binningen
Oberwil – Benken – Rodersdorf – Wolschwiler (Znuni) – Lutter – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Seppois (Mittag) – Danne Marie – Rhein-Rhonekanal – Mulhouse – per Bahn zurück nach Basel
Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Montag, 13. August

13.30 Uhr, ca. 30 km **Stufe 1–2**

Startort Dorenbachcenter Binningen
Oberwil – Therwil – Flüh – Hofstetten (Zvieri) – Ettingen – Reinach – Münchenstein (Spengler)
Tourenleiter: Albert Wytttenbach

Dienstag, 28. August

(Ausweichdatum: 30. August)

07.22 Uhr, ca. 75 km**Zwei-Seen-Tour!****Von Yverdon-les-Bains, Estavayer-le-Lac, Erlach, Hagneck nach Biel (Route N5)**

Verlangen Sie das detaillierte Programm!

Tel. 206 44 44. Anmeldung bis 23. August.

Stufe 1**Gemütliches Velofahren**

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für Fahrelnnen, 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, 23. Mai**13.30 Uhr, ca. 28 km**

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

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 6. Juni**13.30 Uhr, ca. 35 km**

Zoll Otterbach – **Kleinkembs** – Klein Hüningen (evtl. Rheinroute)

Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 20. Juni**13.30 Uhr, ca. 30 km**

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – der Wiese entlang nach **Steinen** – Brombach – Lange Erlen

Tourenleiterin: Ursula Weber

Dienstag, 3. Juli**10.00 Uhr, ca. 35 km**

Hüninger Zoll – Kembs-Loechle – **Kraftwerk Markt (D)** – Palmrainbrücke – Rosenau – Hüninger Zoll

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 15. August**13.30 Uhr, ca. 23 km**

St. Jakob Gartenbad – Muttenz – Prätteln – **Frenkendorf** – St. Jakob Gartenbad

Tourenleiter: Ernst Wirz

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).

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

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

Rita Waech Telefon 281 33 94

Heidi Gunti Telefon 421 03 74

28. Mai

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr über Sissach nach Läufelfingen. Wanderung: Läufelfingen – Dietisberg – Känerkinden – **Gisiberg** – Zunzgen.

25. Juni

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr über Laufen nach **Roggensburg**. Wanderung: Roggenburg – Liesberg-Dorf.

30. Juli

08.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr über Delémont – Glovelier – **Saignelégier**. Wanderung: Saignelégier – Etang de la Gruyères – (Tour du lac) – Pré Petitjean.

Wanderzeit ca. 4 Std.

27. August

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen und mit Bus bis **Nunningen**. Wanderung: Nunningen – Roderis – Breitenbach.

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

5. Juni

09.15 Uhr Heuwaage. Abfahrt 09.31 Uhr mit Tram 10 nach Flüh. Mit Bus 117 um 10.00 Uhr nach Challhöhe. Wanderung: **Challhöhe** nach Bourg.

17. Juli

09.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.38 Uhr nach Dornach. Umsteigen in Bus 67. Abfahrt 10.15 Uhr nach Gempen. Wanderung: **Gempen** nach Muttenz.

14. August

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.05 Uhr nach Gelterkinden. Mit Bus 102 um 10.34 Uhr nach Salhöhe. Wanderung: **Salhöhe** – Staffelberg (am Fusse des Gebirges entlang).

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

Immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

31. Mai (Donnerstag)

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

12. Juni

08.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr nach Delémont und weiter nach Pré-Petitjean. **Über ausgedehnte Weiden durch die Parklandschaft der Freiberge zum Etang de la Gruyères**. Auf 1000 m umgeben von Bergföhren und Fichtenwäldern liegt

der idyllische Moorsee. Das einzigartige Hochmoor entstand vor ca. 12 000 Jahren. Die Torfschicht ist bis 8 Meter dick. Es wachsen Torfmoose, Rosmarinheide, Moosbeere und Pflanzen, die in Europa nur noch in Norwegen vorkommen.

Wanderung: Pré-Petitjean – Les Montbovats – Etang de la Gruyères – La Teurre – Saignelégier. Wanderzeit: ca. 4 Std.

10. Juli

07.50 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.10 Uhr nach Langenthal und weiter nach Aarwangen. **Vom sehenswerten Aarwangen an rauschenden Wassern vorbei zum stillen Muementaler Weier.** Wanderung: Aarwangen – Aareufer – Wynau (besondere Kirche) – Murgbrücke – Kanalweg hoch über der rauschenden Murg – Ruouschi – Roggwil-Wynau – Muementaler Weier – auf die aussichtsreiche Höhe des Munibergs und hinunter in den Dorfkern von Aarwangen.

14. August

08.45 Uhr

Heuwaage. Abfahrt 08.51 Uhr nach Flüh. Mit Bus nach Metzlen. **Waldwanderung:** Metzlen – Rotberg – Radmer – Amselbels – Ettingen.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

Juni

Wanderung fällt aus wegen Seniorenferien in Saas Almagell.

11. Juli

10.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden. Mit Bus Nr. 100 nach **Magden**. Wanderung: Magden – Niderwald – Frauenwald – Waldhütte (überdachte Grillmöglichkeit) – evtl. Liebrüti oder Giebenach.

8. August

10.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden. Mit Bus Nr. 100 bis **Waldegg**. Wanderung: Waldegg – Höhi – Chienberg – Leimen – Grimstelucke – Hersberg (Grillmöglichkeit bei schönem Wetter).

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

23. Mai

10.35 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Frick. Bus Nr. 135 um 11.20 Uhr nach Staffelegg. Wanderung: **Staffelegg** – Hau-gerhölzli – **Herznach**.

20. Juni

10.00 Uhr

Aeschenplatz. Abfahrt 10.08 Uhr nach Aesch. Wanderung: **Aesch** – Chlus – Blaue Reben (Einkehr) – weiter nach **Nenzlingen** evtl. Grellingen.

25. Juli

10.20 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach Grellingen. Wanderung: **Grellingen – Meltingen**. Picknick.

22. August

10.15 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden. Mit dem Bus um 11.07 Uhr nach Oltingen. Wanderung: **Oltingen – Anwil – Wittnau**.

Donnerstag

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

Leitung

Christa Kuster Telefon 401 35 86

21. Juni

08.00 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.10 Uhr nach Liestal, Reigoldswil, Wasserfallen. Wanderung: **Wasserfallen – Passwang – Beinwil**. Vielseitig sind die landschaftlichen Schönheiten dieser Wanderung. Einmal auf der Klette, ein andermal über eine Weide, durch eine romantische Schlucht, bis wir den Endpunkt unserer Tour, das Kloster Beinwil, erreichen.

19. Juli Panoramawanderung

06.55 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 07.04 Uhr nach Bern, Thun, Spiez, Kiental. Wanderung: **Kiental – Ae-schiried – Därligen**. Der Panoramaweg führt uns durch eine prächtige Gegend und verbindet

das Kiental über Faltsche-Aeschiried mit dem Thunersee. Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 50.–. **Anmeldung bitte bis 17. Juli.**

9. August Bergwanderung

16. August Ersatzdatum

06.55 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 07.04 Uhr nach Bern, Kandersteg, Goppenstein. Wanderung: **Lötschentaler Höhenweg**. Der Bergweg verbindet die sonnigen Alpen hoch über dem Lötschental. Eine herrliche Rundsicht auf Berge und Gletscher bürgt für ein unvergessliches Erlebnis. Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 60.–. **Anmeldung bitte bis 7. August.**

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

Juni

Wanderung fällt aus wegen Seniorenferien in Saas Almagell.

20. Juli

10.15 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen. Mit Bus 111 nach Fehren. Wanderung über Schälloch nach **Zwingen** (schöner ungedeckter Grillplatz).

3. August

10.20 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach. Mit dem «Läufelfingerli» bis Sommerau. Wanderung durchs Grindeltäli nach **Rünenberg** und über die Ruine Scheideck nach Tecknau.

