

<b>Zeitschrift:</b>	Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Basel-Stadt
<b>Band:</b>	- (2001)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	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:** 16.01.2026

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

## INHALT REGIONALTEIL

<b>IN EIGENER SACHE</b>	R1
<b>DIENSTLEISTUNGEN</b>	R2
<b>TREFFPUNKTE</b>	R4
<b>SCHNUPPERZYT</b>	R5
<b>KURSANGEBOTE</b>	R6
<b>FÜHRUNGEN</b>	R6
Kultur	R6
Betriebe	R8
Natur	R10
Gesundheit	R11
<b>AUSFLÜGE</b>	R10
<b>VORTRÄGE</b>	R11
<b>UND AUSSERDEM...</b>	R12
<b>MUSIK, MALEN, GESTALTEN</b>	R13
<b>EDV</b>	R13
<b>SPRACHEN</b>	R15
<b>SPORT UND WELLNESS</b>	R16
Gym60 -Turnen, Turnen, Gymnastik, Senioren-Aerobic	R17
Aqua-Fitness, Tanzen, Laufpass mit dem Laufpass	R18
Tischtennis, Softball-Tennis, Tennis, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais	R19
Rückentraining, Sturzprophylaxe, Selbstverteidigung, Polysportive Wintertage, Wander- und Kulturwoche	R20
Velofahren	R21
<b>WANDERN</b>	R21

# RegionalAkzent

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

## In eigener Sache

Allein im Kanton Basel-Stadt leben 40 000 Rentnerinnen und Rentner. Jede und jeder Dritte unter ihnen beansprucht Dienstleistungen von Pro Senectute, besucht Kurse oder hält sich in einer unserer 200 Sportgruppen fit.

**Wir tun viel und wir tun es gern!** heisst unser Motto. Einige Zahlen aus dem vergangenen Jahr mögen das belegen:



Singgruppe bei Pro Senectute Basel-Stadt

Der Mahlzeitendienst brachte 38 000 Menus in die Wohnungen meist hochbetagter Menschen. Neben Tausenden von Beratungsgesprächen halfen unsere Sozialarbeiterinnen zahlreichen Seniorinnen und Senioren mit einem finanziellen Zustupf aus einer Notlage. Allein für individuelle Hilfe stellten wir mehr als Fr. 600 000.– bereit. Der Reinigungsdienst leistete rund 28 000 Einsatzstunden.

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Stimmt nicht. Im Jahr 2000 gab es mehr als 3000 Menschen über 60 Jahre, die bei uns mehr als 7000 Kurslektionen (Sprachen, EDV usw.) besuchten oder an kulturellen Führungen teilnahmen.

Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute mit deutlich mehr als 2000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, nach dem Fussballverband, die grösste Sportorganisation der Nordwestschweiz ist?

60 festangestellte und 300 freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich für ältere Menschen – unabhängig davon, ob sie arm oder reich, gesund oder krank sind, ob sie zu den Jungsenioren gehören oder zu den Hochbetagten.

Warum wir das alles sagen?

Es gehört zur Tradition unseres Gemeinwesens, dass Aufgaben, die andernorts der Staat erfüllt, an Organisationen mit einer privaten Trägerschaft übergeben werden. Durchaus zum Wohle der Staatskasse. An unsere Ausgaben von über 8 Millionen Franken bezahlt der Bund rund ein Drittel, der Kanton Basel-Stadt lediglich etwas mehr als 6%. Für die Steuerzahlenden ist das in der Tat eine gute Nachricht. Der grosse Rest unserer Ausgaben, mehr als 4 Millionen Franken im Jahr, wird gedeckt mit Tarifen für unsere Dienstleistungen, mit stiftungseigenen Mitteln und mit der Unterstützung zahlreicher Gönnerinnen und Gönner. Es ist bekannt, dass neun von zehn Spendenden selber das fünfzigste Altersjahr hinter sich haben. Sie sind Teil von Pro Senectute und machen unsere Organisation zu einer Gemeinschaft älterer Menschen, die füreinander einstehen. Das macht uns ein wenig stolz – und verpflichtet uns.

Ihre Pro Senectute Basel-Stadt

## BKB-Seniorenteam

**Die Vermögensverwaltung als Gratisdienstleistung**

**Von Senioren für Senioren/-innen**

**■ Was hat es mit dem BKB-Seniorenteam auf sich?**

**Senioren wissen, was Senioren/-innen wollen. Unser Beraterteam – alles BKB-Banker im Ruhestand – weiss es auch.**

Die BKB und die Pro Senectute Basel-Stadt haben gemeinsam das BKB-Seniorenteam für Sie ins Leben gerufen.

Senioren/-innen stehen in einem anderen Lebensabschnitt. Wünsche und Bedürfnisse ändern sich. Auch in Geldangelegenheiten müssen andere Denkansätze und Lösungen her. Persönliche Erfahrungen mit einem Leben im Ruhestand machen unsere Berater zu qualifizierten Experten im Umgang mit Senioren/-innen, beruflich wie menschlich.

**■ Welche Vorteile hat eine Beratung des BKB-Seniorenteams?**

**Der Umgang mit Geld ist für Senioren/-innen anders. Darum ist ihre Anforderung an eine Bankberatung auch anders. Das BKB-Seniorenteam trägt diesem Umstand Rechnung.**

**■ Was beinhaltet eine Beratung des BKB-Seniorenteams?**

**Ihre Fragen im Zusammenhang mit Zahlungsverkehr, Hypotheken, Anlage- und Vermögensangelegenheiten im weitesten Sinn werden kompetent beantwortet.**

Das BKB-Seniorenteam nimmt sich gerne Zeit für eine **kostenlose** Beratung.

**■ Wie können Sie vom BKB-Seniorenteam beraten werden?**

Die Pro Senectute Basel-Stadt vermittelt Ihnen den Kontakt zu der Beraterin

und den Beratern des BKB-Seniorenteams.

**Einfach anrufen,  
Telefon 061 206 44 44.**

**Denken – Planen – Umsetzen,  
dafür sind wir da.**

**Ihr BKB-Seniorenteam**



Diese Gratisdienstleistung wurde von der BKB in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Basel-Stadt entwickelt.

## Trottoir-Kollision



Kürzlich war ich bei einer Dame, die sich für die Anschaffung eines Elektromobils interessierte. Wie üblich, habe ich ihr ein solches Fahrzeug nach Hause gebracht. Sogleich machte sie eine Testfahrt. Sie strahlte. Endlich hatte sie Aussicht auf ein Fahrzeug, mit dem sie täglich ihren Mann im Pflegeheim besuchen, problemlos zum Coiffeur und jederzeit einkaufen gehen konnte. In letzter Zeit war bereits der Gehweg zur Tram-Haltestelle für sie ein Hindernis geworden. Sie blieb oft zu

Hause oder musste ein Taxi bestellen. Mit einem diesem Fahrzeug sollte sich das nun ändern.

Bei der Rückkehr suchten wir nach Parkmöglichkeiten, denn sie wohnt in einem Mehrfamilienhaus. Zugleich bemühten wir uns um einen (normalen) Stromanschluss, an welchen sie das Ladegerät hätte anschliessen können. Im Hauseingang trafen wir auf eine Nachbarin. Mit Entsetzen in der Stimme meinte diese: «Aber Frau..., sie wollen doch nicht etwa so ein Fahrzeug anschaffen? Ich fühle mich als Fussgängerin nicht mehr sicher auf dem Trottoir. Ständig muss ich damit rechnen, dass irgend jemand mit einem Fahrzeug auftaucht und mich beim Vorbeifahren anfährt. Jetzt wollen sie doch nicht auch zu so einer Trottoirfahrerin werden!?!»

Vor dem Hintergrund des dichten «Trottoirverkehrs» sind die Besorgnisse dieser Nachbarin verständlich. Jeder

Mensch hat seine Gründe, weshalb er eine Strecke zu Fuss oder mit einem Fahrzeug zurücklegt. Wenn sich aber die verschiedenen «Passanten» (insbesondere solche mit einem Elektromobil) rücksichtsvoll verhalten, hat es auf den Trottoirs für alle Platz.

Jemand, der mit dem Elektromobil auf dem Trottoir fährt, kann in der Regel keine grössere Strecke gehen und fühlt sich vielleicht unsicher im hektischen Strassenverkehr. Auf dem Trottoir wird erst dann gefahren, wenn es nicht anders geht. Aber keine Angst. Das Verkehrsaufkommen auf unseren Trottoirs wird deshalb nie sehr gross sein. Sollte es trotzdem einmal zu einer «Kollision» auf dem Trottoir kommen, kann nur gegenseitiges Verständnis und beidseitige Rücksichtnahme helfen.

**Myrta Hügin  
Rehabilitations-Systeme AG  
Tel. 478 94 01**

# Pro Senectute beantwortet Fragen rund ums Älterwerden

**Pro Senectute Basel-Stadt verfügt über eine Info-Stelle, die Ihnen gerne Ihre Fragen zum Thema Älterwerden beantwortet. Die Stelle ist geschaffen worden für ältere Menschen selber, aber auch für ihre Angehörigen, Nachbarn oder Freunde.**

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet. Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten uns die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes, Rechtsfragen, politische Entscheide und vielem mehr auf dem Laufenden zu halten. Doch gerade für ältere Menschen ist es nicht immer einfach, aus der enormen Zahl von Informationen gültige Antworten auf ihre persönlichen Fragen und Probleme zu finden. Allein im Kanton Basel-Stadt leben rund 40 000 ältere Menschen. Vielen von ihnen geht es gut. Sie leben in gesicherten finanziellen Verhältnissen, die Gesundheit erlaubt es ihnen, ihre Freizeit aktiv und nach eigenem Gutdünken zu gestalten. In unserer Arbeit in der Sozialberatung von Pro Senectute Basel-Stadt begegnen wir aber auch täglich Menschen, die ein Leben lang hart gearbeitet haben und nun im Alter, wo andere den Ruhestand geniessen, von Sorgen geplagt werden. Wir wissen, dass es nicht allein Geldsorgen sind, die älteren Menschen zu schaffen machen, wobei rund 6000 Betagte auch in unserer Stadt an der Armutsgrenze leben müssen.

Wir erleben immer wieder, dass viele alte Menschen gar nicht wissen, ob sie Anrecht auf eine Ergänzungsleistung zur AHV oder auf Krankenkassen-Subventionen haben. Manche Angehörige sind hilflos, wenn es darum geht, für die betagte Mutter einen Rollstuhl zu organisieren oder für den schwerhörigen Vater ein Hörgerät zu finanzieren. Manchmal genügt bereits der Hinweis auf unser grosses und gut ausgebautes Dienstleistungsangebot, welches dazu beiträgt, das Leben im Alter zu erleichtern und den Alltag, auch unter schwierigen Lebensumständen zu bewältigen.

Um aber Hilfe in Anspruch nehmen zu können, muss man wissen, dass es sie überhaupt gibt. Deshalb hat Pro Senectute Basel-Stadt eine Informationsstelle geschaffen – übrigens die einzige dieser Art in unserem Kanton. Die Informationsstelle ist für Sie da, wenn Sie Beratung in Altersfragen brauchen – für sich selber oder für Verwandte, Freunde oder Nachbarn. Rufen Sie uns unter Tel 206 44 44 an. Wir geben gerne Auskunft und helfen Ihnen weiter.



Wir beraten Sie gerne!

**PRO  
SENECTUTE  
BASEL-STADT**

## Wir putzen

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

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (1 bis 4 mal monatlich)
  - Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
  - Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe
- Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:
- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
  - Aufpolieren von Holz, PVC und Linoleumböden
  - Sprühextrahieren von Spannteppichen
  - weitere Dienstleistungen auf Anfrage

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

## Wir zügeln

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

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

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

## Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

## Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

# Treffpunkte

## Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

## Treffpunkt und Café

### Jass und Spieltreff

Montag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

## Mittagstisch

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

Telefon 691 66 10 / 206 44 44

## Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

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

## Treffpunkt Storchengruppe

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

## Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

## Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

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

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

## Senioren Samschtig Z'Morge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr  
Mit Frühstückbuffet 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.

Daten:

**Mittwoch, 19. September**  
**Mittwoch, 17. Oktober**  
**Mittwoch, 14. November**  
**Mittwoch, 12. Dezember**

**Zeit:** jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr

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

# 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.

## Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Konzert

in der Gellertkirche  
(Tram Nr. 14, Karl Barth-Platz)

**Am Samstag, 20. Oktober 2001**  
**16.00 – 17.30 Uhr**

## Programm

Flötenmusik von H. Purcell, J. Hayden, W. A. Mozart und fröhliche Volkstänze.

Schwungvolle Tanzlieder, Abendlieder voll Ruhe und Besinnlichkeit und dazu – wie immer in unseren Konzerten – Lieder zum Mitsingen.

## Mitwirkende

**Chor- und Flötengruppe der Pro Senectute Basel-Stadt**

Leitung: Theres Wurster

## Kollekte

Für die Stiftung der Elternvereinigung krebskranker Kinder Regio Basiliensis.

## Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem

# EDV-Schnuppertag

**Datum: 18. September 2001**

**Zeit: 10.00 bis 12.00 Uhr**  
**14.00 bis 16.00 Uhr**

**Ort: Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93 / 95 (Lift)**

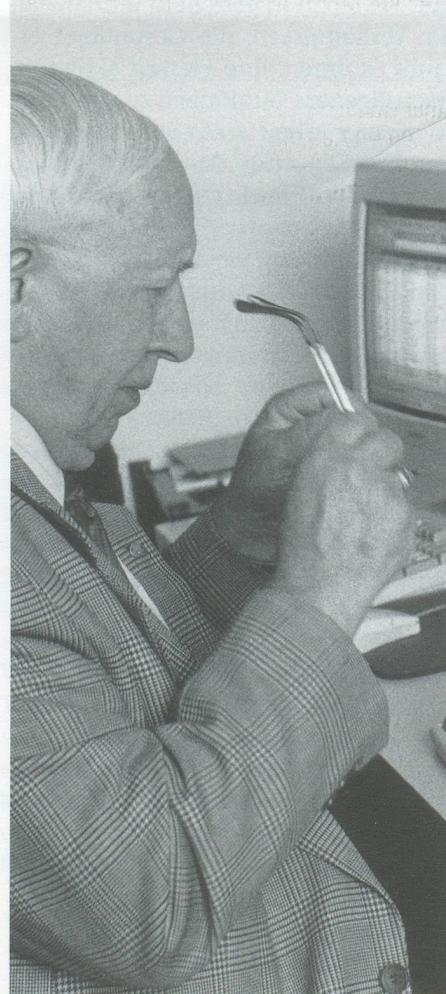
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

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 einen Computer testen?

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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

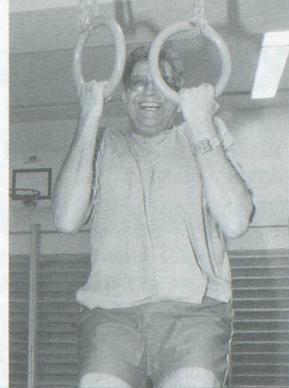


# Schnupperzyt

Kennen Sie unser grosses Sport- und Wellnessangebot? Und wissen Sie, dass wir über eine eigene Turnhalle verfügen? Alle, die Lust haben, uns und unsere Kurse kennen zu lernen, laden wir herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

Datum: 24. – 28. September

Ort: Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7



## In der Turnhalle

Montag, 24.9.	Dienstag, 25.9.	Mittwoch, 26.9.	Donnerstag, 27.9.	Freitag, 28.9.
<b>Gym60-Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Qi-Gong</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Grundkurs 9.00 – 10.00 Uhr
<b>Gym60-Turnen</b> 9.30 – 10.30 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> (nur Frauen) 9.30 – 10.30 Uhr	<b>Tai-Ji</b> 9.45 – 10.45 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 9.30 – 10.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Fortsetzungskurs 10.15 – 11.15 Uhr
<b>Gym60</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Senioren-Turnen</b> 10.30 – 11.30 Uhr		<b>Gym60</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
<b>Gym60-Turnen</b> 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 14.00 – 15.00 Uhr		<b>Gym60-Turnen</b> 14.00 – 15.00 Uhr	
<b>Senioren-Turnen</b> 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Gymnastik und Spiel</b> 15.00 – 16.00 Uhr		<b>Gym60-Turnen</b> (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
<b>Gym60-Turnen</b> (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	<b>Senioren-Aerobic</b> 16.00 – 17.00 Uhr		<b>Gym60-Turnen</b> (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
<b>Gym60-Turnen</b> (nur Frauen) 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Beckenbodentraining</b> (nur für Frauen) 17.00 – 18.00 Uhr		<b>Gym60-Turnen</b> 17.00 – 18.00 Uhr	

## Im Horst

Montag, 24.9.	Dienstag, 25.9.	Mittwoch, 26.9.	Donnerstag, 27.9.	Freitag, 28.9.
<b>Rhythmische Gymnastik</b> 8.45 – 9.45 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 9.00 – 10.00 Uhr		<b>Sturzprophylaxe</b> 9.00 – 10.00 Uhr	
<b>Sich wohlfühlen</b> 10.15 – 11.15 Uhr	<b>Sehtraining</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 11.00 – 12.00 Uhr	<b>Selbstverteidigung</b> (nur Frauen) 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Atmen</b> 10.15 – 11.15 Uhr

## Draussen

Montag, 24.9.	Dienstag, 25.9.	Mittwoch, 26.9.	Donnerstag, 27.9.	Freitag, 28.9.
<b>Velotour</b> 8.30 Uhr Waisenhaus – Bad Säckingen (65 km)	<b>Wandern</b> 14.00 Uhr Waisenhaus – eiserne Hand – Bettingen (ca. 2.5 Std.)		<b>Walking</b> 16.00 Uhr 17.00 Uhr	

Wie wird's gemacht? – einfach und unkompliziert: Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit ins Waisenhaus. Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe oder Gymnastikschläppli, bzw. Velo- oder Wanderausrüstung.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schnupperzyt im Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# 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

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

### Das Waisenhaus einst und jetzt

Das Basler Waisenhaus befindet sich in den Gebäuden des ehemaligen Kartäuserklosters. Die Zschekkenbürlinstube ist ein Relikt aus der letzten prachtvollen Zeit des Klosters. Anhand der Kirche und weiterer Innenräume werden Sie auf die Geschicke des Klosters von der Zeit des Basler Konzils bis zur Reformation hingewiesen.

Datum	<b>17. September</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Waisenhaus, Tram 2 bis Wettsteinplatz
Leitung	Dr. Daniel Reike
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 5. September

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

### Münsterdach und Chorflankentürme

Sie steigen zur Chorterrasse empor und stehen vor den beiden unteren Turmteilen. Sie haben einen Ausblick auf das renovierte Dach der Niklauskapelle. Der Estrich des Münsters bietet einen Blick auf die gewaltige Dachkonstruktion und das Gewölbe. Auch werden Sie die vier Apostelsymbole an den mächtigen Vierungspfeilern aus nächster Nähe betrachten.

Datum	<b>21. September</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 vor dem Münster Haupteingang
Leitung	Armin Frick
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	viel Treppen steigen! Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung	bis 5. September

### Die Salzkammer

In der stilvoll renovierten Direktorenvilla von Otto von Glenck, Schweizerhalle, wird die spannende Firmengeschichte sowie die kulturogeschichtliche Bedeutung des «weissen Goldes» vorgeführt und erklärt.

Datum	<b>1. Oktober</b>
Tag/Zeit	Montag, 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 19. September

### Vitra Design Museum in Weil

Das Vitra Design Museum gehört zu den weltweit führenden Museen für Design. Sie werden durch die Ausstellung «Besessen!» geführt, die 260 Stühle zeigt. Anschliessend wird das Feuerwehrhaus besichtigt. Es war das erste Gebäude in Europa überhaupt, das von der irakischen Architektin Zaha Hadid gebaut wurde. Sie wird als berühmteste Architektin der Welt bezeichnet.

Datum	<b>4. Oktober</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.05 Uhr Claraplatz beim Brunnen. Abfahrt mit Bus 55 um 14.15 Uhr
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 25.– (exkl. Eintritt: DM 7.50.–; Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 19. September

### Tibet – Buddhas, Götter, Heilige

Sie werden durch die bedeutendste Sammlung tibetanischer Kunst- und Kulturobjekte geführt. Auf dem Rundgang in einem dreidimensionalen Mandala (Kreis) begegnen Sie den wichtigsten Persönlichkeiten des tibetanischen Buddhismus. Sie treffen auf Mönche, die ihr ganzes Klosterleben dem Studium der heiligen Texte widmen.

Datum	<b>5. Oktober</b>
Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.10 Uhr vor dem Eingang des Museums der Kulturen, Augustinerstrasse 2
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 19. September

### Der «Fährimaa»

Der «Fährimaa» von der St. Alban Fähre «Wilde Maa» erzählt Ihnen Geschichten und Anekdoten vom Alltag auf dem Rhein.

Datum	<b>8. Oktober</b>
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr bei der St. Alban Fähre
Leitung	Martin Reidiger, Fährimaa
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 24. September

### Der Basler Münsterschatz

Für wenige Monate sollte der Kirchenschatz des Basler Münsters wieder zusammengeführt werden, nachdem er 1833 durch die Kantonsleitung versteigert worden ist. Vor dieser Zeit wurde der Schatz über 300 Jahre in der Sakristei des Münsters gehütet.

Datum	<b>10. Oktober</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Eingang des Historischen Museums, Barfüsserkirche
Leitung	Historisches Museum
Kosten	Fr. 15.– (exkl. Eintritt Fr. 7.–)
Anmeldung	bis 26. September

### Auf den Spuren des Basler Erdbebens

Sie besichtigen die heute noch sichtbaren Spuren des Erdbebens. Der Rundgang wird begleitet von literarisch-historischen Darstellungen. Er führt Sie vom Münsterplatz bis zum Nadelberg (mit einer Kaffeepause).

Datum	<b>12. Oktober</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr Kreuzgang, Eingang Rittergasse
Leitung	Dr. Marcus Fürstenberger
Kosten	Fr. 25.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	1. Oktober

### Archäologische Führung durch Basel

An diesem Nachmittag werden Sie an verschiedene Orte geführt, wo Grabungen durchgeführt wurden. Dabei werden Sie die karolingische Aussenrypta auf der Pfalz, den Eckturn der Burkard'schen Stadtmauer im Lohnhof, den Keltenwall in der Rittergasse und den archäologischen Keller im Teufelhof besichtigen.

Datum	<b>16. Oktober</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr vor dem Münster- eingang
Leitung	Suzanne Meier
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

### Musikautomaten Museum in Seewen

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

Datum	<b>17. Oktober</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.10 Uhr auf Perron nach Lau- fen-Delémont. Billette bitte selber lösen. Abfahrt von Zug wird in der Bestätigung genau angegeben.
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 1. Oktober

### Kunstmuseum

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

Datum	<b>17.10 / 24.10 / 31.10. (3x)</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	Eingang Kunstmuseum
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 40.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 26. September

**Das Theater Basel**

Ein Blick hinter die Kulissen. Sie werden durch einige Räumlichkeiten des Theater Basel geführt. Das Lager der Bühnenbilder, Hinter- und Seitenbühne, Unterbühne, Malsaal etc.

Datum **22. Oktober**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.00 Uhr  
Treffpunkt Bühneneingang bei den Pyramiden, Elisabethenstrasse  
Leitung Theater  
Kosten Fr. 15.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 8. Oktober

**Augusta Raurica**

In Augusta Raurica wird sehr anschaulich dargestellt, wie das Leben in einer römischen Provinzstadt abgelaufen sein muss. Die Ruinen öffentlicher Bauten wie Theater, Bäder und Tempel vermitteln einen Eindruck der römischen Baukunst. Das Museum zeigt Funde aus dem Alltag den einfachen und gehobeneren Schichten der Bevölkerung.

Datum **24. Oktober**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.10 – 12.40 Uhr  
Treffpunkt 09.10 Uhr Bus 70 bei Aeschenplatz. Abfahrt 09.18 Uhr  
Leitung Suzanne Meier  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 10. Oktober

**Auf den Spuren von Musikern durch Basel**

Die Kulturstadt Basel führt im November einen Musikmonat durch. Aus diesem Anlass werden Ihnen an einem informativen Morgen einige Wirkungsstätten von Musikern gezeigt. Der Rundgang führt vom Musiksaal bis zur Martinskirche.

Datum **25. Oktober**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt 10.10 Uhr beim Tinguelly-Brunnen  
Leitung Helen Liebendorfer  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 10. Oktober

**Aegypten**

Das Antikenmuseum eröffnet neu eine ägyptische Abteilung. Mit seinen 1000 Ausstellungsstücken über die drei grossen Epochen ägyptischer Kunst, zählt sie zu einer der bedeutendsten ihrer Art in Europa.

Datum **30. Oktober**

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt 10.10 Uhr Eingang Antikenmuseum, St. Alban-Graben 5  
Leitung Dr. Andre Wiese  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 15. Oktober

**Spielzeugmuseum «Zum bunten S» Liestal**

Die Spielzeuge stammen aus Sachsen. Mit ihnen wurde eine bewegliche (technisch-mechanische) Ausstellung hergestellt. Zu sehen gibt es viel, eine bewegliche kleine Stadt oder Christi Geburt im Weihnachtsberg – man kommt aus dem Staunen nicht heraus. Nach der Führung wird Ihnen noch Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **30. Oktober**  
Tag/Zeit Dienstag, 13.40 – ca. 17.00 Uhr  
Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach Liestal. Abfahrt 13.53 Uhr.  
Billette bitte selber lösen.  
Leitung Kathrin Grauwiler-Straub, Inhaberin  
Kosten Fr. 23.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
Besonderes Ca. 15 Min. Spaziergang zum Museum  
Anmeldung bis 15. Oktober

**Musikmuseum im Lohnhof**

Im denkmalgeschützten Gebäudebereich des Lohnhofes liegt die grösste Musikanstaltensammlung der Schweiz. Sie zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten.

Datum **7. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3 bis Musikakademie  
Leitung Museum  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt: Fr. 5.–; Museumspass gültig)  
Besonderes Treppen laufen!  
Anmeldung bis 24. Oktober

**Beyeler Museum**

Das Museum bietet einer wichtigen privaten Sammlung zeitgenössischer Kunst Raum. Es wurde vom Architekten Renzo Piano entworfen. Sie werden durch die aktuelle Ausstellung geführt und auf die Besonderheiten des Museums aufmerksam gemacht.

Datum **12. November**  
Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt 10.20 Uhr vor dem Museumseingang.  
Leitung Museum  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt; Sonderausstellungen Fr. 11.–)  
Anmeldung bis 29. Oktober

**Uhrensammlung im Kirschgartenmuseum**

Im Kirschgartenmuseum können Sie die Entwicklung der Uhrmacherkunst verfolgen. Ihnen werden Elementaruhren (Sonnenuhren), seltene eiserne Räderuhren aus dem 16. Jh. und kostbare, winzige Goldemailuhren aus dem 19. Jh. gezeigt.

Datum **13. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt 10.10 Uhr vor dem Eingang des Kirschgartenmuseums  
Leitung Suzanne Meier  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 29. Oktober

**Das Kulturzentrum Scala Basel**

Im ehemaligen Kino Scala ist ein neues Theater entstanden. Mit seinen 400 Sitzplätzen gehört es zu den wenigen mittleren Bühnen in der Stadt. Ebenfalls im Scala ist das Zentrum der Anthroposophischen Gesellschaft, Paracelsus-Zweig Basel. Herr R. Harrer, Leiter des Zweiges und Herr D. Vollen, Intendant des Scala werden diese Führung leiten und Ihnen das Kulturangebot im Theater Scala vorstellen.

Datum **14. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt Freie Str. 89  
Leitung R. Harrer und D. Vollen  
Kosten Fr. 15.–  
Besonderes Gut zu Fuss! Viel Treppensteigen  
Anmeldung bis 31. Oktober

**Bali – Nabel der Welt**

Basel und Bali: Mit der neuen Dauerausstellung würdigt das Museum der Kulturen die Basler Affinität zu Bali. Sie werden durch eine der schönsten und wertvollsten Sammlungen der Welt geführt.

Datum **16. November**  
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang im Museum der Kulturen, Augustinergasse 2  
Leitung Museum  
Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 31. Oktober

**Büchsen-Museum im Läckerli-Huus**

Die Innenausstattung wird im «Läckerli-Huus» alle zwei Monate verändert, denn es mangelt an Platz für alle Büchsen (2000 Stk.). Ihnen werden die verrücktesten Büchsen vorgestellt. Als Weltkugel, Lampe, Standuhr, Damentasche etc. Sie lernen die Entstehungsgeschichte der Büchsen kennen und werden zu einer Degustation eingeladen.

Datum **19. November**  
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57  
Leitung Nathalie Unternährer  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 5. November

**Glashüttli Riehen – Glasblasen**

Der Glasbläser und Kunsthanderwerker Peter Keil führt Sie durch seine Glas-Welt und zeigt Ihnen die Kunst des Glasblasens. Anschliessend ist die Möglichkeit da für jeden, unter genauer Anleitung, selbst Hand oder Mund anzulegen.

Datum **20. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.20 Uhr Tram 6 / Riehen-Dorf  
Leitung Peter Keil  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 5. November

**Die Welt der Sinne**

Das Anatomische Museum zeigt eine überaus interessante Ausstellung über unsere Sinne. In allgemein verständlicher Form wird Wissenswertes über Bau und Funktion der menschlichen Sinnesorgane vermittelt. Zudem können die Besucher selbst einige Funktionen prüfen.

Datum **21. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.20 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor.  
Leitung Dr. med. R. Schmidt  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 7. November

**Messerschmiede am Spalenberg seit 1807**

Die älteste Messerschmiede von Basel befindet sich im Herzen der denkmalgeschützten Altstadt am Spalenberg. Sie erhalten bei einer

Führung einen Einblick in das alte, noch immer aktuelle Handwerk.

Datum **26. November**  
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.30 Uhr vor dem Eingang, Spalenberg 33  
 Leitung Erika Ottenburg-Sürth  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 12. November

### Synagoge in Basel

Führung durch die von Hermann Gauss 1867 erbaute und 1893 erweiterte Synagoge.

Datum **28. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Leimenstrasse 24  
 Leitung Synagoge  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 14. November

### «au violon» das Restaurant im Lohnhof

Sie besichtigen das Restaurant, den Jazzclub «the birds eye» und das Hotel mit den umgebauten Zellen als Hotelzimmer. Aus dem ehemaligen Untersuchungsgefängnis ist ein einzigartiges Zentrum der Kultur geworden.

Datum **30. November**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr im Hof von Lohnhof  
 Leitung Marco Zünd, Architekt  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 12. November

### Schneefall von Joseph Beuys

Der Künstler Joseph Beuys stellt in seinem Werk eine etwas andere Betrachtung des Advents dar. Sie ist von zentraler Bedeutung für die Auseinandersetzung mit ihm und seinem Werk.

Datum **4. Dezember**  
 Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – ca. 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 10.55 Uhr beim Eingang vom Museum der Gegenwartskunst, St. Alban Tal  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 19. November

### Weihnachtsausstellung – Ida Bohatta

Die Kinderbuchillustratorin Ida Bohatta (1900–1992) wird als Klassikerin gefeiert, denn die meisten haben einmal eines ihrer Bücher in Händen gehabt. Die Ausstellung bietet anhand von zahlreichen Dokumenten und Originalillustrationen einen umfassenden Überblick über das Schaffen der Künstlerin.

Datum **4. Dezember**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt Haupteingang im Museum der Kulturen, Augustinergasse 2  
 Leitung Museum der Kulturen  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 19. November

### Die Weihnachtsstube Wanner

Herr Wanner wird Ihnen über die Entstehung des Weihnachtshauses berichten. Seine Weihnachtsstube ist nicht gross aber dafür eine Besonderheit. Anschliessend wird Ihnen Kaffee und Gugelhofp offeriert.

Datum **7. Dezember**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr an der Schneidergasse 7 (hinter dem Marktplatz)  
 Leitung Johann Wanner, Geschäftsleiter  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 21. November

### Adventsbesuch in der Predigerkirche

Der traditionelle Adventsbesuch gilt in diesem Jahr der ehemaligen Dominikaner-Klosterkirche. Dabei betrachten wir auch ihren berühmten Totentanz. Zum Abschluss lassen wir uns mit den beiden Orgeln (eine Silbermann – und eine Schwalbennestorgel) in die Adventszeit einstimmen.

Datum **10. Dezember**  
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 09.10 Uhr in der Kirche  
 Leitung Helen Liebendorfer, an der Orgel Frieder Liebendorfer  
 Kosten Fr. 15.–  
 Besonderes Die Kirche kann nicht gut geheizt werden (max: 15 Grad!)  
 Anmeldung bis 26. November

### Weihnachtliches Basel

Seit vielen Jahren wird Basel in der Adventszeit besonders schön geschmückt und ist zu einer viel beachteten Weihnachtsstadt geworden. Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen werden weihnachtliche Themen angeprochen und von Basler Sitten und Bräuchen in der Weihnachtszeit erzählt.

Datum **11. Dezember**  
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr  
 Treffpunkt 15.55 Uhr Schiffslände (Schiffstation)  
 Leitung Suzanne Meier  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 26. November

### Puppenhausmuseum

Die Führung führt Sie in die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten. Es ist das grösste Puppenmuseum in Europa und ist auf lebendig-phantasievolle Art ausgestellt.

Datum **13. Dezember**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Museum am Barfüsserplatz  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt: Fr. 5.–)  
 Anmeldung bis 28. November

### Betriebe

#### Die Schweizerischen Rheinsalinen

Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsorten. Speisesalz, Regeneriersalz für Geschirrspüler, Pharamasalz, 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

### Tierheim Basel

Nach der Begrüssung werden Ihnen verschiedene Tierschicksale geschildert. Sie werden über den Umgang und Pflege der abgegebenen Tiere informiert. Nach einem Rundgang zu den Tieren, werden bei Kaffee und Kuchen auf Ihre Fragen eingegangen.

Datum **6. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Breite, Tram 3 Richtung Birsfelden  
 Leitung Edith Baumgartner  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 22. August

### Brauerei 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 Bretzel ein.

Datum **13. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt Restaurant Linden Rhygasse 43  
 Leitung Brauerei Fischerstube  
 Kosten Fr. 15.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 29. August

### Besuch des Basler Rheinhafens

Sie gewinnen einen Einblick in die Revierzentrale. Wie wird der Verkehr auf dem Rhein gesteuert? Anschliessend werden Sie das Bilgenentölnungsboot «Bibo Regio» kennenlernen.

Datum **19. September**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.00 Uhr Endstation Kleinhüningen, Tram 8  
 Leitung Urs Vogelbacher, Direktionsassistent  
 Kosten Fr. 15.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 5. September

### 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-Elexiere.

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

**Hoffmann-La Roche**

Sie erhalten mit einem Video, Vortrag und einer Laborbesichtigung Einblick in den Betrieb. Sie werden informiert über die ersten 100 Jahre Firmengeschichte, die aktuelle Bio- und Gentechologie und die Herstellung pharmazeutischer Spezialitäten. Im Anschluss offeriert Hoffmann-La Roche ein Mittagessen.

Datum	<b>26. September</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 14.00 Uhr
Treffpunkt	08.55 Uhr Grenzacherstrasse 124, beim Eingang
Leitung	Hoffmann-La Roche
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 12. September

**Kraftwerk und Schleuse Birsfelden**

Die wichtigste Energiequelle der Schweiz ist die Wasserkraft. Das Kraftwerk Birsfelden versorgt drei regionale Elektrizitätsgesellschaften mit Strom. Es wird Ihnen ein Film gezeigt und sie besichtigen den Maschinensaal und die Schleuse.

Datum	<b>28. September</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.10 – ca.16.00 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr bei Bus 70 Aeschenthalplatz. Abfahrt 14.18 Uhr
Leitung	Kraftwerk
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 17. September

**Gefängnis Schällemätteli**

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

Datum	<b>18. Oktober</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt	Spitalstr. 41, beim Haupteingang
Leitung	Rene Novet
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss, Treppenlaufen!
Anmeldung	bis 3. Oktober

**Kiosk AG in Muttenz**

Eine Tonbildschau zeigt Ihnen den Ablauf «vom Lager zu den Kiosken». Nach Kaffee und Gipfel machen Sie einen Rundgang mit Kopfhörer! Dabei erhalten Sie Einblick in verschiedene Sparten des Betriebs.

Datum	<b>19. Oktober</b>
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14
Leitung	Roger Mallaun, Techn. Dienst
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

**Perücken**

Die Familie Schwald sind Spezialisten in der Perückenfabrikation. Seit vier Generationen fertigt Sie Perücken und Haarersatzteile an. Vieles hat sich verändert und die Kunst des Perückenschmieds ist langsam am aussterben. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen.

Datum	23. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt	09.55 Uhr vor der Falknerstr. 17
Leitung	Thomas Schwald, Perückenschmied
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 8. Oktober

**WBZ für Körperbehinderte in Reinach**

Das Wohn- und Bürozentrum in Reinach ist eine für die Schweiz einmalige Einrichtung. Es hat Wohn- und Arbeitsplätze im Zentrum und vermittelt externe Arbeitsplätze. Es ist kein Heim, kein Spital, sondern eine Wohn- und Arbeitseinrichtung mit verschiedenen Abteilungen. Zu den Kunden zählen Unternehmen aller Branchen und jeder Grösse. Nach der Begrüssung werden sie durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum	<b>24. Oktober</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Aumattstr. 70, Tram 11 Richtung Reinach
Leitung	Herbert Walter
Kosten	Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 10. Oktober

**Mc Donald's am Badischen Bahnhof**

Mit einem Film werden Sie über die Geschichte der berühmten Fast-Food-Kette Mc Donald's aufgeklärt. Sie werden den Kasserbereich, die Küche, den Keller besichtigen und über die Verpackung und den Abfall informiert. Anschliessend wird Ihnen ein Hamburger oder ein Cheeseburger mit einem Getränk offeriert.

Datum	<b>29. Oktober</b>
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung	Mc Donald's
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

**Der Teufelhof – das Kunsthotel**

Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt und erfahren die Geschichte über dieses ganz besondere Hotel. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum	<b>6. November</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)
Leitung	Teufelhof
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 22. Oktober

**Juwelier Kurz**

Nach einem Einführungsreferat zum Thema «Perlen und Edelsteine» wird Ihnen ein Atelierbesuch ermöglicht. Hier erfahren Sie viel Wissenswertes über das Berufsbild des Goldschmiedes. Anschliessend sind Sie zu einem Apero eingeladen.

Datum	<b>8. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt	17.00 Uhr im Ladengeschäft, Freie Strasse 39
Leitung	Herbert Pfammatter, Geschäftsführer
Kosten	Fr. 15.– (inkl. Apero)
Anmeldung	bis 24. Oktober

**Feuerwehr**

Führung durch die Räumlichkeiten und den Fahrzeugpark der Basler Feuerwehr. Im Museum entdecken Sie alte Löschgeräte sowie «gerettetes Gut». Anhand einer Tonbildschau verfolgen Sie den Feuerwehr-Einsatz bei einem Grossbrand.

Datum	<b>9. November</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Kornhausgasse 18
Leitung	Feuerwehr
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

**Grauwiler Fleisch AG**

Sie werden durch die Fleischproduktion der Grauwiler Metzgerei geführt. Dabei wird Ihnen der gesamte Ablauf von der Zubereitung des Fleisches bis zur Auslieferung erklärt und gezeigt. Anschliessend wird Ihnen noch ein kleiner Imbiss angeboten.

Datum	<b>15. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Hagenastr. 25
Leitung	Kurt Wick, Geschäftsführer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 31. Oktober

**Messe Basel**

Bei Kaffee werden Sie ein Referat über die Geschichte, den aktuellen Stand und die Zukunftspläne der Messe Basel hören. Danach werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt, in denen die internationale Gastronomiemesse («Igeho») aufgebaut wird.

Datum	<b>19. November</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr im Service Center (Dunkelblauer Pavillon)
Leitung	Bernard Keller
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 5. November

**Elco Papier AG**

Ein Video gibt Ihnen einen ersten Einblick in das Unternehmen, das jährlich 15 Tonnen Papier verarbeitet. Bei der anschliessenden Führung lernen Sie den Produktionsablauf verschiedener Papier- und Büroartikel kennen.

Datum	<b>20. November</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor dem Eingang Elco, Tram 6 Richtung Allschwil bis Station Merkurstrasse
Leitung	Elco
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 5. November

**Wie im Krimi ?**

Auf der Staatsanwaltschaft Binningen schauen Sie der Strafverfolgungsbehörde auf die Finger. Sie werden darüber unterrichtet, wie die staatlichen Behörden auf eine Straftat reagieren und welche Techniken sie anwenden.

Datum	<b>21. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	Staatsanwaltschaft, Binningerstr. 21

Leitung Staatsanwaltschaft  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 7. November

**Natur****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 Lange 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

**Etoschahaus im Zoo Basel**

Etoscha ist der grösste Nationalpark von Namibia. Unter dem Titel «Fressen und Gefressen werden» wird Ihnen der Naturkreislauf näher gebracht. Die Natur lehrt uns auf unsentimentale Art und Weise den Lauf zwischen Leben – Tod – und neuem Leben.

Datum **1. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt Vor dem Zoo Haupteingang, Tram 10 Richtung Binningen.  
Leitung Dr. Mauro Bodio  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)  
Anmeldung bis 17. Oktober

**Reptilien im Basler Zoo**

Das Vivarium beherbergt viele spannende Reptilien. Sie hören vom Einfang, Transport, Pflege, Wartung, Ernährung und Verhalten der Tiere. Mit der Schlange, die in uns meist Bewunderung und Ekel zur gleichen Zeit auslöst, können Sie hautnah in Berührung kommen.

Datum **5. November**  
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Zoologischer Garten  
Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologie  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 22. Oktober

**Die Käfer sind da**

Mit über 3 Millionen Käfer besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfersammlung der Welt. Sie werden durch diese Sammlung geführt, die nicht öffentlich zugänglich ist.

Datum **27. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang des Naturhistorischen Museums, Augustinergasse 2  
Leitung Michel Brancucci  
Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)  
Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten  
Anmeldung bis 12. November

**Gesundheit****Praxis-Klinik Birshof**

Sie hören einen kurzen Vortrag über das künstliche Hüftgelenk. Während dem Rundgang durch die Räumlichkeiten erhalten Sie Einblick in sämtliche Bereiche des Hauses. Nach der Führung sind Sie zu einem Apero eingeladen.

Datum **16. Oktober**  
Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – ca. 19.00 Uhr  
Treffpunkt 17.25 Uhr vor dem Eingang der Klinik, Reinacherstr. 28, Tram 11 bis Spengler  
Leitung Dr. med. Walter Seelig  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 1. Oktober

**Die Mistel**

In den Laboratorien der Hiscia wird, basierend auf Angaben von Rudolf Steiner, das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt. Dieses Medikament wurde bekannt durch seine grossen Erfolge bei Krebskranken. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **31. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf / Tram 10 Richtung Dornach  
Leitung Laboratorium  
Kosten Fr. 15.–  
Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke  
Anmeldung bis 17. Oktober

**Bruderholzspital**

Sie erhalten einen Einblick in das Alltagsgeschehen vom Bruderholzspital. Dabei führt man Sie durch die Küche, die Notfallstation, die Therapieräumlichkeiten und die Zimmer. Anschliessend wird Ihnen in der Cafeteria Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **2. November**  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang, Bus 37a von Bottmingen  
Leitung Eduardo Forgas  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 17. Oktober

**Ita Wegman Klinik in Arlesheim**

Die Klinik ist das erste anthroposophische Krankenhaus, das noch von Ita Wegman und Rudolf Steiner gegründet wurde. Die Führung gibt Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung.

Datum **23. November**  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10  
Leitung Ruth Slama  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 7. November

**Blutspendezentrum SRK**

Sie erfahren wie gespendetes Blut von Transfusionen in seine Komponenten aufgeteilt und zu verschiedenen medizinischen Produkten verarbeitet wird.

Datum **27. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr vor Hebelstr. 10  
Leitung Heidi Lüscher  
Kosten Fr. 15.–

**Ausflüge****Blumeninsel Mainau**

Der erste Halt liegt bei der Kartause in Ittingen. 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 mit Robert Saner  
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt  
Kosten Fr. 106.– (exkl. Mittagessen)  
Anmeldung bis 27. August

**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 an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt  
Kosten Fr. 95.– (exkl. Mittagessen)  
Anmeldung bis 12. September

**Kerzenfabrik in Sursee**

Sie werden umfassend in die Kerzenproduktion eingeführt und verfolgen den gesamten Herstellungsprozess, bis zum Verpacken der Kerzen. Bei der Arbeit mit den verschiedenen Wachsen und Dichten muss noch immer einiges an Handarbeit geleistet werden. Die ganze Schweiz wird von dieser Kerzenfabrik beliefert. Im Anschluss an die Führung können Sie sich im Fabrikladen umsehen.

Datum **2. Oktober**  
Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt 12.40 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 12.53 Uhr. Billette bitte selber lösen  
Leitung Daniel Felder, Herzog AG  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Zugreise)  
Anmeldung bis 17. September

**Mit Rimuss-Champagner stossen alle an!**

Nach der Begrüssung wird Ihnen der Film «von der Rebe bis zum goldenen Tropfen» gezeigt. Sie sehen wie die Weine gekeltert und abgefüllt werden. Der anschliessende Rundgang führt Sie durch die Presserei, den Keller, die Abfüllanlage und in die Lagerhalle. Bei der Degustation gibt es nicht nur den «Kinder-Champagner», sondern auch verschiedene Weine und natürlich die besonders guten Traubensaft.

Datum **3. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Rimuss  
Kosten Fr. 56.–  
Anmeldung bis 19. September

### Raubtiere in Olsberg

Der Dompteur Jürg Jenny geht mit seiner Grosskatzenhaltung einen neuen Weg, indem er seinen Tieren weitläufige Gehege bietet und sie in Dressurstunden beschäftigt und fordert. Er arbeitet in einfühlsamer Weise, ohne Stock und Peitsche, nur durch geduldiges Zureden. Bei der eindrücklichen Arbeit mit acht Tigern und zwei Leoparden können Sie zusehen und Fragen stellen.

Datum **11. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 17.30 Uhr  
Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Jürg Jenny, Dompteur  
Kosten Fr. 48.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 26. September

### Bundeshaus Bern

Sie werden durch den Kuppel- und Wandesaal sowie die Tagungsräume des National- und Ständerats geführt.

Datum **15. Oktober**  
Tag/Zeit Montag, 08.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 08.00 Uhr Perron nach Bern  
08.10 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen  
Leitung Bundeshaus  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 1. Oktober

### Fahrt ins Elsass

Auf diesem Tagesausflug besichtigen Sie verschiedene romanische Kirchen und Kapellen im Elsass: In Murbach die Abteikirche St. Leodegar, in Epiq die Margarethenkapelle (11. Jh.), in Andlau die ehemalige Abteikirche und in Rosenheim die Pfarrkirche St. Peter und Paul.

Datum **18. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – ca. 18.00 Uhr  
Treffpunkt Abfahrt 08.00 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Gilbert Uebersax  
Kosten Fr. 79.– (exkl. Mittagessen)  
Anmeldung bis 3. Oktober

### Chrysanthemenschau in Besançon

Jeden Herbst verwandeln Stadt- und Privatgärtner die Altstadt von Besançon in ein Blumenmeer von Chrysanthemen. In den Grünanlagen und auf den Fensterbänken der öffentlichen Gebäude blüht und leuchtet es in allen Farben. Auf der Rückfahrt machen Sie einen «Zvieri-Halt» auf dem «Chapeau de Napoleon» im Val de Travers.

Datum **25. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – ca. 19.00 Uhr  
Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt  
Kosten Fr. 91.– (exkl. Mittagessen)  
Anmeldung bis 10. Oktober

### Keramikmuseum in Kandern

Die «Töpferstadt» Kandern hat seit 25 Jahren ihr eigenes Keramikmuseum. Das schön ren-

vierte Staffelhaus aus dem 16. Jh. bietet einen nahezu vollständigen Überblick über die Geschichte der Töpferei, eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit.

Datum **26. Oktober**  
Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt 13.10 Uhr Busstation 55 bei Badischer Bahnhof  
Leitung Giselher Haumesser, Museumsleiter  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Busfahrt: Fr. 6.–)  
Besonderes Treppen laufen!  
Anmeldung bis 10. Oktober

### Orchideenkultur in Wangen

Während der Hauptblütezeit der Orchidee, im November, werden Sie über den Anbau und die Pflege dieser exotischen Pflanze informiert. Es erwartet Sie ein Meer von in verschiedenen Farben leuchtenden Blüten.

Datum **22. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.30 Uhr  
Treffpunkt 13.30 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus  
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt  
Kosten Fr. 55.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 7. November

### Erdbeermadonna in Solothurn

Am Morgen besuchen Sie die Verena-Schlucht. Nach dem Mittagessen werden Sie durch das Kunstmuseum geführt. Das Schmuckstück des Museums ist die «Erdbeermadonna», eine der schönsten spätgotischen Mariendarstellungen.

Datum **29. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt Abfahrt 09.30 Uhr mit Robert Saner Bus, Gartenstrasse  
Leitung Gilbert Uebersax  
Kosten Fr. 75.– (exkl. Mittagessen)  
Anmeldung bis 14. November

### Grand Hotel Dolder in Zürich

Vorwiegend grosse Prominenz (Hillary Clinton, Jaques Chirac, Elton John,...) übernachtet im Grand Hotel Dolder. Das Jugendstilgebäude wurde vor 102 Jahren eröffnet. Sie machen einen Rundgang. Im Hotel werden Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Auf dem Heimweg spazieren Sie mit Führung durch das weihnachtliche Zürich zum Bahnhof zurück.

Datum **5. Dezember**  
Tag/Zeit Mittwoch, 12.40 – 19.00 Uhr  
Treffpunkt 12.40 Uhr auf Perron nach Zürich  
Abfahrt 12.51 Uhr. Bitte Billette selber lösen  
Leitung Hotel Dolder  
Kosten Fr. 28.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
Anmeldung bis 14. November

## Vorträge

### Kultur

#### z Basel an mym Rhy

Aus dem Buch «Basler Fähren-Geschichten» von Rudolf Graber werden Ihnen einige Texte vorgelesen. Sie beschreiben Basler Alltagssi-

tuationen aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Daneben werden einige Gedichte von Basler Lyrikern vorgetragen.

Datum **24. September**  
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Cafe Spillman, im hinteren Saal  
Leitung Hanspeter Thum, Geschichtenerzähler  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 10. September

### Kino – Kino – Kino

Ein Wiedersehen mit alten Klassikern der Filmkunst aus den 40er bis 60er Jahren. Der Einführungsvortrag widmet sich einem den jeweiligen Film bestimmenden Aspekt – sei es der Star, das Genre oder der Regisseur. Auf dem Programm stehen u.a. Rita Hayworth und Orson Wells «Lady from Shanghai». Im Anschluss an den Film findet, wenn die Teilnehmenden dies wünschen, eine Diskussion bzw. ein Austausch im Restaurant Kunsthalle statt.

Datum **19. Okt., 9. Nov., 14. Dez.**  
Tag/Zeit Freitag, 14.45 – ca. 17.30 Uhr  
Treffpunkt 14.40 Uhr Eingang Stadtkino bei der Kunsthalle  
Leitung Franziska Trefzer, Lic. phil. Filmwissenschaftlerin  
Kosten Fr. 15.– (exkl. Fr. 9.– Eintritt)  
Anmeldung bis 3. Oktober (für den ersten Vortrag), bis 31. Oktober (für den zweiten), bis 28. November (dritter Vortrag)

### Rainer Maria Rilke – ein Literaturzyklus

Heutzutage richtet der Mensch seinen Blick allzusehr auf den zivilisatorischen Fortschritt. Er läuft dabei Gefahr, den Bezug zu seiner Seele zu verlieren. Die Dichtung Rilkels leitet den Blick wieder in die Tiefen eines menschlicheren Daseins. Er stellt damit die Verbindung zum Unsichtbaren wieder her.

Datum **6. – 20. November (3x)**  
Tag/Zeit Dienstag, 15.15 – 16.15 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Gilbert Uebersax  
Kosten Fr. 42.–  
Anmeldung bis 22. Oktober

### Gesundheit

#### Ernährung im Seniorenanalter

An diesem Nachmittag stehen die modernen Prinzipien einer gesunden Ernährung im Vordergrund. Dabei werden «functional food» und Vitaminpräparate, Fasten- und Entschlackungskuren erklärt und beurteilt.

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

### Teebaumöl

Anhand von Dias werden Sie etwas über die Geschichte des Teebaums und über die Herstellung seines Öls erfahren. Auf Teebaumöl trifft

man u.a. in Körperlotionen, Seifen oder Shampoos. Der starke Geruch dieses Öls beeinflusst auch den Gefühlsbereich und steuert indirekt die Hormone.

Datum	<b>1. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Chris Benz
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 17. Oktober

### Lebensmittel-Deklaration

Die Etiketten von Lebensmitteln sind zum Teil kaum verständlich. In diesem Vortrag werden Ihnen verschiedene Details im Zusammenhang mit Lebensmitteln und ihrer Beschriftung erklärt.

Datum	<b>8. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. h.c. Karl Zürcher
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

### Klassische Homöopathie

Die klassische Homöopathie ist mehr als ein natürliches Heilverfahren. Eine Homöopathin erläutert Ihnen auf welchen Grundsätzen diese Methode aufbaut, welche Philosophie über Gesundheit und Krankheit dahintersteht.

Datum	<b>22. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Helen Dubach, Homöopathin
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 7. November

### Herzinfarkt und Hirnschlag

Begriffe rund um den Herzinfarkt und den Hirnschlag werden Ihnen erläutert. Es werden Symptome beschrieben, die auf eine solche Gefahr hinweisen. Sie erhalten Tipps, wie Sie bestmöglich einem Infarkt vorbeugen können.

Datum	<b>29. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Hans Kummer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 14. November

### Alzheimer-Krankheit

Der Vortrag zeigt, neben einer kurzen Einführung in die Krankheit, einen Videofilm. Vor allem Ursachen, Symptome und der Umgang mit dieser Krankheit werden behandelt. Auch werden Möglichkeiten der Vorbeugung erörtert.

Datum	<b>12. Dezember</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Peter Graditzky, Alzheimervereinigung beider Basel
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 28. November

### Reisen

#### Vietnam – ein Dia-Vortrag

Vietnam – Land der Trauer – Land der Hoffnung. Nach turbulenten Kriegsjahren kann das Land wieder bereist werden. Von Hanoi im Norden bis Saigon im Süden sehen Sie grossartige Reislandschaften, quirlige Städte, Pagoden und Paläste.

Datum	<b>15. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 31. Oktober

#### Island – ein Dia-Vortrag

Island ist die Insel der Vulkane, der kochenden Quellen und der grössten Wasserfälle Europas. Von der Hauptstadt Reykjavik umrunden wir die ganze Insel, erleben einsame Gegenden, eingeschneite Bevölkerung, seltsame Landschaften und eigenartige Häuser. Island ist wirklich anders!

Datum	<b>6. Dezember</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 21. November

### Verschiedenes

#### 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	<b>24. September</b>
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	35.–
Anmeldung	bis 10. September

#### Schmetterlinge aus der Region

Es wird Ihnen die Entwicklung des Schmetterlings gezeigt. Anhand von Dias sehen Sie seinen wunderbaren Wandel von der Raupe zum majestatischen Falter. Daneben wird Ihnen die Vielfalt der Falter und Raupen aus der Region Basel vorgestellt.

Datum	<b>27. September</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Peter Frei
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 12. September

#### Was ist Tarot?

Tarot, auch «Spiegel der Seele» genannt, ist ein Kartenspiel, welches sich über Bilder und Symbole ausdrückt. Mit Hilfe der 78 Tarot-

karten können Lebensphasen durchleuchtet und besser verstanden werden. Sie erfahren etwas über die Herkunft, die Bedeutung und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Karten.

Datum	<b>19. Oktober</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Irene Schneider-Uebersax
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

### Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

Diese uralte Weisheit der Zahlen soll sogar älter als die Astrologie sein. Die Numerologie nimmt an, dass Geburtsdatum sowie der Name eines Menschen dessen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen widerspiegeln. Der Vortrag erläutert diese Wissenschaft.

Datum	<b>3. Dezember</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 35.–
Anmeldung	bis 19. November

### Und ausserdem...

#### Kochkurse

##### Herbstliche Phantasien!

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache aber abwechslungsreiche Mahlzeiten (Pilze und Wild etc.) zubereitet. Viel Vergnügen!

Datum	<b>10. und 17. Oktober</b> (2x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz
Leitung	René Imark
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 26. September

#### Asiatische Spezialitäten!

Es werden einfache aber abwechslungsreiche Wok-Gerichte zubereitet. Viel Vergnügen!

Datum	<b>19. und 26. Oktober</b> (2x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz
Leitung	Frau Jansky-Kim
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

#### Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf abwechslungsreiche Art. Dabei stützen wir uns auf die Erkenntnisse der Hirnforschung. Die Anregungen, Tipps und Memoriertechniken, die Sie in diesem Kurs lernen, können Ihnen den Alltag um Vieles erleichtern.

#### Grundkurs

Daten	<b>15. Oktober – 3. Dezember</b>
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Anmeldung	bis 1. Oktober

**Fortsetzungskurs**

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses  
 Daten **2. Oktober – 20. November**  
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Theres Weigel-Gysel  
 Kosten Fr. 142.– (8x)  
 Anmeldung bis 19. September

**Tarotkurs**

Auf unterhaltsame und unkomplizierte Art lernen Sie die wichtigsten Bedeutungen und Symbole der 22 Hauptkarten kennen. Tarot bietet den Raum zur Auseinandersetzung mit den verschiedensten Lebensthemen. Es wird Ihnen auch gezeigt, wie Sie die Karten anhand eines einfachen Systems legen können. Tarot macht Ihren Alltag bunt!

Daten **26. Oktober – 9. November**  
 Tag/Zeit Freitag 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Irene Schneider-Uebersax  
 Kosten Fr. 74.– (3x)  
 Besonderes Falls vorhanden, bitte Tarotkarten  
 mitbringen.  
 Anmeldung bis 10. Oktober

**Spiele erleben – Fortsetzung**

Voraussetzung: Besuch des ersten Kurses!  
 Spielen Sie wieder mit? Möchten Sie Ihre Erkenntnisse aus dem ersten Kurs «Spiele erleben» vertiefen? Je nach Interesse werden wir diese bereits bekannten Spiele gemeinsam spielen sowie Neues dazulernen

Daten **27. Nov. – 18. Dezember (4x)**  
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Theres Weigel-Gysel  
 Kosten Fr. 58.–  
 Anmeldung bis 12. November

# 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

**Musik****Altflöten für fortgeschrittenen Anfänger**

Für eine bestehende Flötengruppe suchen wir noch einige Leute, die Freude am Musizieren haben.

Tag/Zeit **Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr**  
 Ort Horst, Waisenhaus,  
 Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Elisabeth Buess  
 Kosten Fr. 160.– (20x)  
 Besonderes Ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
 Es kann mit der Altflöte eine Schnupperstunde gemacht werden.

**Malen****Bauernmalerei**

Anfänger und Fortgeschrittene werden individuell durch den Kurs geführt. An kleinen Gegenständen wird geübt. Vom Kleiderbügel bis maximal zur Grösse des Schirmstänglers lernen Sie die Kunst der Bauernmalerei kennen.

Daten **23. August – 25. Oktober (8x)**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Suzanne Senn  
 Kosten Fr. 170.– (exkl. Material)  
 Anmeldung bis 20. August

**Malen und Zeichnen**

Auch in diesem Kurs werden Anfänger und Fortgeschrittene individuell durch den Kurs geführt. Sie lernen den Umgang mit dem von Ihnen gewählten Farbmateriel und den Vorlagen.

Daten **28. Sept. – 14. Dez. (10x)**  
 Tag/Zeit ausser 5. und 12. Oktober  
 Ort Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Suzanne Senn  
 Kosten Fr. 130.– (exkl. Material)  
 Anmeldung bis 12. September  
 Anmeldung bis 14. September

**Mandala malen**

Mandala bedeutet Kreis und kommt aus dem Altindischen. Wenn der Kreis als Symbol eine sinnbildliche Bedeutung enthält, dann spricht man von einem Mandala. Das Malen von einem Mandala ist ein besinnlicher und zugleich ein schöpferischer Prozess, der die seelischen Kräfte stärkt.

Daten **16. – 30. November (3x)**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 117.– (exkl. Material)  
 Anmeldung bis 31. Oktober

**Gestalten****Kalligraphie**

In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15. Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung lernen Sie den Umgang mit Feder und Tinte. Sie gestalten Einladungen, Glückwunschkarten und vieles mehr.

**Daten**

**7. Sept. – 9. Nov. (8x)**  
 (ohne 5.10 und 12.10.)  
 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

**Weihnachtsschmuck**

Aus Perlen werden Sie lernen Ihren ganz persönlichen Weihnachtsschmuck zu gestalten. Sie machen Sterne und Weihnachtskugeln, die Sie auch zur Dekoration von Päckchen brauchen können.

Daten **14. und 21. November (2x)**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Rosmarie Moor  
 Kosten Fr. 55.– (exkl. Material ca. Fr.  
 20.–, direkt im Kurs zu bezahlen)  
 Anmeldung bis 24. Oktober

**EDV****Schnuppertag**

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Schnuppertag einladen.

Datum: **18. September 2001**  
 Zeit: 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
 Ort: Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

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 einen 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 Doppelktionen 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, empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

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

Frauenkurse ab August ist der Montagnachmittag für Frauenkurse reserviert

Üben Haben Sie keinen Computer zu Hause und auch sonst keine Gelegenheit zum Üben? Ab sofort können Sie einmal pro Woche 2 Stunden bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen. Genauere Informationen erhalten Sie beim Sekretariat.

### Einführungskurs

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

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

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

### Aufbaukurse

#### Textverarbeitung 1

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff des Einführungskurses. Zudem setzen Sie Tabulatoren, zentrieren Titel und verändern Schriftart und -grösse. Nach 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 diesem 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 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 diesem 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 diesem 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 «Surfen im 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: 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.

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

# Sprachen

## Schnupperwoche

vom 22. bis am 26. Oktober

Möchten Sie einen Sprachkurs besuchen?  
Möchten Sie den Unterrichtsstil unserer Lehrerinnen und Lehrer kennen lernen?

Dann kommen Sie doch vorbei! Die Anfangszeiten der einzelnen Lektionen finden Sie hier im Akzent auf Seite R15/R16.

Wenn Sie nicht sicher sind, welches Niveau Ihren Kenntnissen entspricht, dann wenden Sie sich bitte an Frau Sabina Brücker, Tel. 206 44 44 (jeweils am Morgen).

Unser Café ist während der Schnupperwoche am Morgen und am Nachmittag geöffnet.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## Langzeitkurse

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

## Butzemummel.

Wemmen uff baseldytsch mit Kinder oder über Kinder redt, bruucht men en aigeni Sprooch, wo d Weerter zem Dail nimmen alle Lyt glaifig sinn. Wenn e Kind bim Aesse s Gsicht und s Glaidli dräggig macht, duet s druele. Wenn s im Wasser ummespritzt, duet s gaitsche. Dno mien mer em e ney Heesli aaleege (nit aazie). Dr dytsch «Knäuel» isch bi uns e Gnungele, uss Grälleli macht men e Kettene (nit Ketti), und besser als Bilderbuech deent Helgebuech. Was mer im e Maiteli in d Hoor binde, isch e Lätsch (nit e Schlaife), und liegt s drno unfriide dry, no macht s e Lätsch. Em Kindergaarte het me friener Häafelischuel gsait, well die Glaine deert no uff de Häafeli ummegrutscht sinn. Wie beweege sich lääbhafti Kinder? Si wuusele, grobble, wääbere, faägnäschte, gischplen und gaisen uff dr Matte (nit Wiise) umme. Wenn son e glaine Schnuuffer grooss aagit, macht er sich grutig.

Wär wurd nit gäarn e rundlig Kind, e Bummerli, ummebuttle? Wemme s waarm yppaggt, duet me s yummelle. SWort het z due mit «vermummt». Soom ene Kind het men amme Butzemummel gsait. Butz isch en alten Uusdrugg fir Gschpängscht oder Fasnachtsmassge. Als «Butzenwerk» isch in friener Sittemandat d Fasnacht verbotte worde. Dr glai Butzemummel isch also sproochlig verwandt mit de Röllibutze, den «Usserschwyz» Fasnachtsnaare.

Carl Miville-Seiler

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 «Kurzluft» schnuppern können.

### Preise

Fr. 175.– pro Semester à 19 Lektionen

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

### Englisch für Leute, die nicht gut hören

#### Anfängerinnen und Anfänger:

##### NEUER KURS

Datum	<b>ab 17. September</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 bis 14.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eliane Flach
Kosten	Fr. 130.– (Kurzsemester)
Anmeldung	bis 3. September
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

### Englisch

#### Anfängerinnen und Anfänger:

Datum	<b>ab 17. September</b>
Tag/Zeit	Montag, 10.40 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Brigitte Freimann
Kosten	Fr. 150.– (Kurzsemester)
Anmeldung	bis 3. September

#### Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 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
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, 09.35 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
Dienstag, 15.00 Uhr

#### Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

### Italienisch

#### Anfängerinnen und Anfänger:

Datum	<b>ab 25. Oktober</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anna Giovannelli
Kosten	Fr. 90.– (Kurzsemester à 9 Lektionen)
Anmeldung	bis 11. Oktober

#### Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

#### Leichte Mittelstufe:

Dienstag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

#### Fortgeschrittene Oberstufe/Konversation / Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr ( <b>Kleingruppe</b> )
--

**Spanisch****Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschritten 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, 08.30 Uhr

**Mittelstufe:**

Freitag, 09.30 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****Reisekoffer**

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch auf Anfrage

**Konversationsclubs**

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch auf Anfrage

**Filmclubs****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.

Date **Mid August – October**

(by agreement)

Day/Time Wednesday 15.00 – 16.15  
(4 x 1½ Lessons)Place Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Price Fr. 100.– (excl. cinema ticket)

Enrolment by 30. 07.01

Start 15.08.01, 15.00

Extras The film afternoons/evenings will be accompanied by Elaine Clement. The first meeting will be on 15.8. when all future dates for the course will be discussed.

**Cinema club in italiano**

Chi desidera vedere alcuni film italiani con successiva discussione? Guarderemo da 3 a 4 videofilm.

Quando sarà possibile andremo anche insieme al cinema. Sono richieste buone conoscenze della lingua italiana.

Date **settembre – dicembre**

(da stabilire)

Giorno/ora venerdì ore 15.30 – 16.45 (6x)

Luogo Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Responsabile Anna Giovannelli

Costi	Fr. 100.– (escluso l'entrata al cinema)
Iscrizione	fino al 17 settembre
1° incontro	21 settembre, ore 15.30
Particolarità	Gli altri appuntamenti saranno fissati insieme il 21 settembre

**Cine club en español**

¿Le gustaría ver algunas películas españolas y sudamericanas y participar después de cada película en una discusión? Le ofrecemos de dos a cuatro películas en video. Si se nos presenta la ocasión, iremos también todos juntos al cine.

Se requiere buenos conocimientos de español.  
Fecha: **fines de septiembre a fines de diciembre**

Día/Hora: viernes, de 10.30h a 11.45h (6x)  
Lugar: Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Instructora: Erica Chávez

Costo: 100 francos (sin la entrada al cine)

Inscripción: hasta el 17 de septiembre

1° fecha: 21 de septiembre, 10.30h

Importante: Las fechas restantes se fijarán con el grupo de participantes el día de 21 septiembre

**Ciné club en français**

en printemps

**Geschichten für alle Jahreszeiten****Autumn Stories**

«when fall is falling  
winter awaiting...»

There's time to read and reflect the impermanence of life. In a small group of 4 – 6 people we will chose and discuss topical and literary texts.

Good knowledge of English required.

Date	<b>17<sup>th</sup>, 24<sup>th</sup> Sept., 1<sup>st</sup>, 8<sup>th</sup> Oct.</b> (4x)
Day/Time	Monday, 15.00 – 15.50
Place	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Teacher	Eliane Flach
Price	Fr. 76.–
Enrolment	by 30 <sup>th</sup>
Extras	Small group (4 – 6 Persons)

**Storie autunnali in italiano**

Leggiamo insieme dei testi e delle canzoni concernenti l'autunno con relative discussioni.

Sono richieste buone conoscenze dell'italiano.

Date	<b>24 settembre 1, 8, 15 ottobre</b> (4 volte)
Giorno/ora	Lunedì, 09.30 – 10.20
Luogo	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Responsabile	Anna Giovannelli
Costi	Fr. 76.–
Iscrizione	fino al 6 settembre
Particolarità	Kleingruppe (4 – 6 Personen)

**Curso de español en el otoño**

¿Quieres leer, entender e interpretar cuentos y

canciones en español? Entonces no lo pienses más, inscríbete.

Requisito: Buenos conocimientos de español

Fechas: **21 y 28 de Sept., 5 y 12. Oct.**  
(4x)

Día/Hora: Viernes, 10.30 h a 11.45 h

Lugar: Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Instructora: Mirta Maggi

Costo Fr. 114.–

Inscripción: hasta el 22.10.01

Particularidad Grupo de 4 – 6 personas

**Des Comptes d'automne en français**  
en printemps**Deutsch****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 ebenfalls die Gelegenheit, ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Daten **7. November – 23. Januar**  
(10 x 1½ Lektionen, ohne 2.1.02)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Kursleitung Marianne Egloff

Kosten Fr. 285.–

Anmeldung bis 22. Oktober

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)****Deutsch für Deutschsprachige**

Sie möchten jemandem gratulieren oder Freunde zu einem kleinen Fest einladen. Sie müssen Ihrer Krankenkasse einen Brief schreiben. Aber Sie finden die richtigen Worte nicht. Nach diesem Kurs können Sie sich klarer, verständlicher und trotzdem lebendig ausdrücken. Sie fühlen sich sicherer beim Schreiben und können je nach Bedarf zwischen verschiedenen Stilen wählen.

Daten **5. November – 21. Januar**  
(10 Lektionen)

Tag/Zeit Montag, 16.00 bis 16.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Kursleitung Rhea Kyvelos

Kosten Fr. 190.–

Anmeldung bis 22. Oktober

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)****Sport und Wellness**

Pro Senectute Basel Stadt organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

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), 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 nur für Männer****Daten****Beginn 18. Oktober**

Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.  
Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Turnhalle Pro Senectute,  
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Susanne Hattler-Kretzer  
Fr. 50.– exkl. MWST (1/4-Jahr-Abo)  
bis 4. Oktober  
Schnupperstunde am 27. Sept.  
von 15.00 – 16.00 Uhr

**Gymnastik und Spiel**

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

**Datum**

Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.  
Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Turnhalle Pro Senectute,  
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Agnes Voltz  
Halbjahres-Abonnement  
Fr. 90.– exkl. MWST  
nicht erforderlich,  
Eintritt jederzeit möglich  
Schnupperstunde am 25. Sept.  
von 15.00 – 16.00 Uhr

**Turnen**

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

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

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement**

**Fr. 90.–  
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)  
Vendredi, 09.00 h (seulement des femmes)

**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, 15.00 Uhr

**Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

**Wibrandishaus Alterssiedlung**

Allschwilerplatz 9

Donnerstag, 10.00 Uhr

**Wilhelm-Klein-Strasse 19****Alterssiedlung**

Donnerstag, 14.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinbasel****St. Clara Pfarrei**

Lindenbergs 12

Dienstag, 09.30 Uhr

**Glaibasel Altersheim**

Sperrstrasse 100

Donnerstag, 14.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95

Montag, 14.30 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

**St. Theodor Gemeindehaus**

Claragrabens 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Turnhalle Pro Senectute**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

**Riehen****Andreashaus**

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer)

**Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal**

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**

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 16. Okt. – 18. Dez. (10x)**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstrukturin

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 2. Oktober

Schnupperstunde am 25. Sept.  
von 16.00 – 17.00 Uhr

**Jazz-Gymnastik**

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

Daten	<b>16. Okt. – 18. Dez.</b> (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

**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	<b>15. Okt. – 17. Dez.</b> (10x)
Tag/Zeit	Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 1. Oktober Schnupperstunde am 24. Sept. von 08.45 – 09.45 Uhr

**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-Abo:**  
**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-Abo:**  
**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**

In Zusammenarbeit mit Ryffel Running, dem «Erfinder» von Aquafit und einzigen Ausbildner von Leiterinnen und Leitern, organisiert Pro Senecte Basel-Stadt Aquafit-Kurse für Frauen und Männer ab 50 Jahren.

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 **19. Okt. – 21. Dez.** (10x)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche

Leitung Beatrice Meier

Kosten Fr. 160.– (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 5. Oktober

Daten **30. Okt. – 18. Dez.** (8x)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort Hallenbad Muttenz

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 112.– (exkl. Hallenbadeintritt; Fr. 7.–/12er Abonnement: Fr. 70.–)

Anmeldung bis 16. Oktober

**Volkstanz**

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

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abo:**  
**Fr. 90.– exkl. MWST**

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

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr  
Schnuppertage: 31.08., 21.09., 26.10., 16.11.

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr  
Schnuppertage: 21.09. + 19.10.

**St. Johannes Gemeindehaus**

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.45 Uhr  
Schnuppertage: 15.10. + 22.10.

**Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim Giornicostrasse 144  
Schnuppertage: 03.09., 10.09., 17.09.  
Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr  
Schnuppertage: 19.10., 26.10.

**Kleinbasel****Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

Schnuppertage: 02.11., 09.11.

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr  
Schnuppertage: 20.09., 25.10.

**Riehen****Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.15 Uhr  
Schnuppertage: 26.10., 16.11.

**Gesellschaftstanz**

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

**AnfängerInnen**

Daten	<b>17. Okt. – 19. Dez.</b> (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

**Mittelstufe**

Daten	<b>18. Okt. – 20. Dez.</b> (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 4. Oktober

**Laufpass mit dem Laufpass**

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination wird 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
Freitag	09.15 – 10.30 Uhr
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/ <b>Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen</b>

Freitag	09.00 – 10.00 Uhr/ <b>Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen</b>
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/ <b>Vita-Parcours Allschwilerwald</b>
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.

**Tischtennis****Lukas-Saal der Schmiedenzunft**

Rümelinsplatz 4  
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

**St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Anmeldung unter Tel. 481 16 41

**Softball-Tennis**

Softball-Tennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig. AnfängerInnen werden einzeln angeleert.

Tag/Zeit	<b>Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr 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

**Ein Angebot von Swiss Tennis**

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

Datum	<b>17. Okt. – 19. Dez. (10x)</b>
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. 248.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 335.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 3. Oktober bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr). Ihre Anmeldung wird an Swiss Tennis weitergeleitet.

**Sich wohlfühlen**

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

Daten	<b>15. Okt. – 17. Dez. (10x)</b>
Tag/Zeit	Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Elisabeth Ganterbein
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 1. Oktober Schnupperstunde am 24. Sept. von 10.15 – 11.15 Uhr

**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 Atem und Entspannen**

(AnfängerInnen willkommen)  
**16. Okt. – 18. Dez. (10x)**

Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

**Kurs 2 Atem und Bewegen**

(mit Übungen im Liegen auf der Bodenmatte)  
**16. Okt. – 18. Dez. (10x)**

Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

**Kurs 3 Atem und Entspannen**

(AnfängerInnen willkommen)  
**18. Okt. – 20. Dez. (10x)**

Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

**Kurs 4 Atem und Entspannen**

**18. Okt. – 20. Dez. (10x)**

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten je Kurs Fr. 150.–

Anmeldung bis 2. Oktober

Schnupperstunde am 28. Sept. von 10.15 – 11.15 Uhr im Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7.

**Atem – Stille**

Aus der inneren Stille heraus schöpfen wir Kraft für den Alltag. Wir feiern die Gemeinschaft und das Alleinsein, um zu innerer Ruhe, Zufriedenheit und Geborgensein zu finden.

**Daten 1. Nov. – 6. Dez. (6x)**

(Allerheiligen - St. Nikolaus)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 96.–

Anmeldung bis 18. Oktober

**Tai-Ji**

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

**AnfängerInnen**

**17. Okt. – 19. Dez. (10x)**

Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr  
Schnupperstunde am 26. Sept. von 09.45 – 10.45 Uhr

**Fortgeschrittene**

**17. Okt. – 19. Dez. (10x)**

Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Meister Xinhua Zhu  
Kosten Fr. 140.–  
Anmeldung bis 3. Oktober

**Qi-Gong**

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

**17. Okt. – 19. Dez. (10x)**

Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Meister Xinhua Zhu  
Kosten Fr. 140.–  
Anmeldung bis 3. Oktober  
Schnupperstunde am 26. Sept. von 08.30 – 09.30 Uhr

**Feldenkrais**

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

**Kurs 1**

**17. Okt. – 12. Dez. (9x)**

Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr  
Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 110.–  
Anmeldung bis 3. Oktober  
Schnupperstunde am Mittwoch, 26. Sept. von 11.00 – 12.00 Uhr

**Kurs 2**

**23. Okt. – 18. Dez. (9x)**

Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin  
Kosten Fr. 110.–  
Anmeldung bis 9. Oktober  
Schnupperstunde am Dienstag, 25. Sept. von 09.00 – 10.00 Uhr

**Rückentraining**

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

**Grundkurs**

Daten	<b>19. Okt. – 21. Dez.</b> (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr Schnupperstunde am Freitag, 28. Sept. von 09.00 – 10.00 Uhr

**Fortsetzungskurs 1**

Daten	<b>19. Okt. – 21. Dez.</b> (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr Schnupperstunde am Freitag, 28. Sept. von 10.15 – 11.15 Uhr

**Fortsetzungskurs 2**

Daten	<b>19. Okt. – 21. Dez.</b> (10x)
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 5. Oktober

**Beckenbodenkurs für Frauen****Grundkurs**

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

Daten	<b>19. Okt. – 16. Nov.</b> (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 5. Oktober

**Beckenbodentraining**

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

Daten	<b>16. Okt. – 18. Dez.</b> (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7,
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 2. Oktober Schnupperstunde am Dienstag, 25. Sept. von 17.00 – 18.00 Uhr

**Ganzheitliches Sehtraining****Grundkurs**

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

Daten	<b>16. Okt. – 13. Nov.</b> (5x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr

Leitung	Anna Hirt, Sehlehrerin
Kosten	Fr. 58.–
Besonderes	geeignet für Normal- und Fehlsichtige.
Anmeldung	bis 2. Oktober Schnupperstunde am Dienstag, 25. Sept. von 10.30 – 11.30 Uhr

**Sturzprophylaxe**

Sicher durchs Alter!

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Ihre Unabhängigkeit und Bewegungsfreiheit. Verschiedene Fachpersonen erläutern medizinische Hintergründe und Ursachen von Stürzen.  
Ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute und dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin.

Daten	<b>18. Okt. – 13. Dez.</b> (9x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr erste und letzte Kursstunde 10.00 – 12.00 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Catherine de Capitani, Physiotherapeutin und Fachteam
Kosten	Fr. 150.–
Anmeldung	bis 4. Oktober Verlangen Sie das Detailprogramm Schnupperstunde am Donnerstag 27. Sept. von 09.00 – 10.00 Uhr.

**Selbstverteidigung****Einführungsworkshop**

Die tägliche Gewalt macht gerade auch vor Senioren leider keinen Halt. Verletzungen und Angst können Folgen für Opfer sein. Die Betroffenen ziehen sich zurück und verzichten auf liebgewonnene Freizeitaktivitäten und auf zwischenmenschliche Kontakte. Dass man sich auch im Alter wirksam verteidigen kann und dadurch an Selbstvertrauen gewinnt, beweist dieser Workshop (2 x 1 Tag).

Daten	<b>24. Nov. und 1. Dez.</b>
Tag/Zeit	Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7,
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 2. November nur für Frauen Schnupperstunde am Donnerstag, 27. September von 10.30 – 11.30 Uhr im Horst, Waisenhaus

**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!

**Krafttrainig**

Datum	<b>nach Absprache</b>
Tag/Zeit	täglich, 07.00 – 21.00 Uhr
Ort	Physiotherapie GYM medico Hebelstrasse 56, Basel (Bus 33,

Leitung	Bernoullianum)
Kosten	Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut und Team
Anmeldung	Fr. 240.– für 3 Monate
Besonderes	Fr. 350.– für 6 Monate
	Tel. 206 44 44

**Polysportive Wintertage in Klosters**

Sportprogramm mit Volkstanz, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern.  
Unterkunft im «Ferien-, Familien- und Seminarhotel Sport». Im Preis inbegriffen sind ein Willkommen-Apéro und während des gesamten Aufenthaltes ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein 4-Gang-Auswahlmenü am Abend; ferner die Benutzung des Hallenbades, der Sauna, Turnhalle, des Ping-Pong-Raumes und des Ortsbusses.

**6. – 12. Februar 2002**

Daten	<b>6. – 12. Februar 2002</b>
Leitung	erfahrene Alter und Sport-Leiterinnen und -Experten
Kosten	vorläufiger Richtpreis Fr. 990.– (Basis Doppelzimmer)
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

**Wander- und Kulturwoche****«Achensee» Tirol (A)**

Zuerst entdeckten Österreichs Kaiser den Achensee. Dann kamen Gäste aus aller Welt für Ferien am grössten Alpensee Tirols, eingebettet zwischen Rofangebirge und dem Alpenpark Karwendel. Lassen Sie sich von typischen Almen, kristallklaren Bergbächen, den Herbstfarben und der Tiroler Gastfreundschaft überraschen.

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

Daten	<b>1. – 7. Oktober</b>
Ort	Hotel Sonnenhof, Pertisau (A), 940 m.ü.M.
Leitung	Therese Masshart und Hansruedi Wyler
Kosten	ca. Fr. 850.– (je nach Teilnehmerzahl) inkl. Bus, Führungen und Transporte, Halbpension
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

**Wander- und Kulturwoche «Slowenien»**

Die Wander- und Kulturwoche führt uns von der Pannonischen Tiefebene ans Meer. Wir erleben die Vielfältigkeit der Landschaft, das sehr gut erhaltene Kulturerbe und die vielfältige Verpflegung mit den vorzüglichen Weinen. Es steht uns für die gesamte Reise ein Bus zur Verfügung und wir können uns dem Wandern und Kulturregenuss voll hingeben.

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

Daten	<b>22. – 28. Oktober</b>
Ort	Hotels(***) und (****) in Ptuj, Rogaska Slatina, Doljenske Toplice und Piran
Leitung	Therese Masshart und Hansruedi Wyler

Kosten	ca. Fr. 950.– (je nach Teilnehmerzahl)
inkl. Bahn, Flug, Bus und Schiff, Führungen, Halbpension	
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

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

**Immer mitnehmen**

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

**Ausrüstung des Vелосипедов**

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

**Teilnehmerbeiträge**

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

**Touren**

Anforderungsstufen:  
**Stufe 1** mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte Steigungen

**Stufe 2** mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen

**Stufe 3** mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen

**Donnerstag, 23. August**  
**13.30 Uhr, ca. 35 km**

Startort: Bushaltestelle 31 (Rankstrasse)  
Grenzach – Wyhlen – Lägern – Schleuse – Augst – Rheinfelden – Möhlin (Zvieri) – Rheinfelden – Augst – Pratteln – Muttenz – St. Jakob.

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttensbach

**Dienstag, 28. Aug. (Ausweichdat.: 30. Aug.)**  
**07.22 Uhr, ca. 75 km**  
**Stufe 1**  
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.

**Montag, 3. September**  
**09.00 Uhr, ca. 70 km**  
**Stufe 1–2**  
Startort: Lange Erlen (Ressli Rytti)  
Binzen – Fischingen – Egringen – Riedlingen (Znuni) – Liel – Schliengen – Auggen (Mittag)  
Steinenstadt – Schliengen – Bellingen – Istein – Märkt – Lange Erlen  
Tourenleiter: Max Pusterla

**Donnerstag, 13. September**  
**13.30 Uhr, ca. 30 km**  
**Stufe 1**  
Startort: Lange Erlen (Ressli Rytti)  
Lörrach – Hauingen – Steinen (Zvieri) – Brombach – Lörrach – Lange Erlen (Schliessi)  
Tourenleiterin: Ursula Weber

**Montag, 24. September**  
**09.00 Uhr, ca. 65 km**  
**Stufe 1–2**  
Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Muttenz – Pratteln – Augst – Rheinfelden – Riburg (Znuni) Mumpf – Säckingen (Mittag) – Wallbach – Rheinfelden – Wyhlen – Grenzach (Zoll)  
Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Donnerstag, 4. Oktober**  
**09.00 Uhr, ca. 60 km**  
**Stufe 1–2**  
Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Muttenz – Liestal – Lausen (Znuni) Sissach – Diegten – Bennwil (Mittag) – Hölstein – Bubendorf – Liestal – Muttenz – St. Jakob (Gartenbad)  
Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Montag, 15. Oktober**  
**13.30 Uhr, ca. 30 km**  
**Stufe 1**  
Startort: Grenzacher Zoll  
Grenzach – Wyhlen – Lägern – Kraftwerk – Augst (Zvieri) – Pratteln – Muttenz – St. Jakob  
Tourenleiter: Hugo Dublin

**Donnerstag, 25. Oktober**  
**13.30 Uhr, ca. 30 km**  
**Stufe 1–2**  
Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Münchenstein – Reinach – Ettingen – Witterswil – Flüh – Benken (Zvieri) – Oberwil – Binningen (Schulhaus).  
Tourenleiter: Albert Wyttensbach

**Gemütliches Velofahren**  
Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für Fahrräder, die gerne 20 bis 30 km weit fahren, sich aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahrgeschwindigkeit ca. 13 – 15 km/h.).

Bei schlechter Witterung geben die entsprechenden Tourenleiter oder die Organisatorin über die Durchführung der Tour telefonisch Auskunft.

Tourenleiter: siehe Velofahren

**Mittwoch, 29. August**  
**13.30 Uhr, ca. 28 km**  
Binningen (Dorenbachcenter) – Oberwil – Therwil – Flüh – Witterswil – Ettingen – Binningen  
Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Mittwoch, 12. September**  
**13.30 Uhr, ca. 30 km**  
Schorenmatte – Haltingen – Binzen – Efringen – Märkt – Lange Erlen  
Tourenleiter: Ernst Wirz

**Mittwoch, 26. September**  
**13.30 Uhr, ca. 28 km**  
St. Jakob Gartenbad – der Birs entlang – Dornach – Grellingen – Duggingen – Münchenstein – St. Jakob Gartenbad  
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. Die Wanderungen dauern zwischen einer und fünf Stunden. Sie werden bei jedem Wetter durchgeführt (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. Grenzübergang

**Montag**

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

**Leitung**

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

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

**24. September**, 09.10 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Gelterkinden und mit Bus bis Hemmiken. Wanderung: Hemmiken – Junkerschloss – Baregg – Buseregg – Höchi – Sissacherfluh – (Einkehr) – Wintersingerhöhe und mit Bus nach Sissach.

**29. Oktober**, 10.35 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.52 Uhr nach Sissach und mit Bus bis **Ober-Diegt**. Wanderung: Ober-Diegt – Langgarben – Lägerts – Zunzgerberg – Zunzgen.

**26. November**, 10.20 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.33 Uhr nach Rheinfelden und mit Bus nach **Möhl-Riburg**. Wanderung: Riburg – dem Rhein entlang nach Rheinfelden.

#### Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

##### Leitung

Charlotte Lüninger Telefon 361 88 87  
Natal: 079 286 82 60  
Marie Claire Grob Telefon 401 42 86

**11. September**, 13.00 Uhr, Ettingen, Tramhaltestelle Bahnhöfli. Wanderung: Ettingen – Kluserhof – Aesch – Einkehr im Weingut Koellreuter. **Anmeldung bis 10. September, 12.00 Uhr** bei der Leitung.

**16. Oktober**, 11.15 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.33 Uhr nach Stein Säckingen. Wanderung: Von Säckingen zum Bergsee ca. 45 Minuten leicht steigend. Zurück am Wildgehege vorbei nach Säckingen; ca. 1 Stunde leicht abwärts. ID und DM nicht vergessen! (DM 2.80 für Bus in Säckingen).

**13. November**, 12.05 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.20 Uhr nach Liestal. Um 12.33 Uhr im Waldeburgerli nach Höllstein. Umsteigen nach Bennwil um 12.48 Uhr. Wanderung: Bennwil über Fuchsfarm nach Oberdorf oder Waldenburg. Ca. 1 Stunde leicht steigend.

#### Dienstag 2

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

##### Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16  
Immer kleines Picknick und Trinken mitnehmen.

**18. September**, 09.40 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.51 Uhr nach Rheinfelden. Mit Bus nach Wegenstetten. Wanderung: Wegenstetten – Hellikon – Rütihof – Rigiberg – Buus – Schönenberg – Maisprach (Einkehr).

##### Neuer «alter» Brauch.

Der Brauch, dass der Weinbauer Wein im eigenen Haus und einfache Speisen servieren darf, war einst weit verbreitet. Ab 1990 liess man diese alte Tradition wieder aufleben. So werden wir am Schluss der Wanderung beim Weinbauer einkehren.

**9. Oktober**, 07.50 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.10 Uhr nach Burgdorf und weiter nach Oberburg.

##### Einmaliges Emmental

Was wäre ein Besuch im Emmental, ohne die Landschaft der «Höger, Eggen und Chrächen» zu erwandern. Heil erscheint hier die Welt mit den prächtigen alten Höfen und Spychern

wie zu «Gotthelfs Zeiten».

Wanderung: Oberburg – Lochbach – Bättwil – Busswil – Schalenberg – Rachisberg – Binzberg – Hasle-Rüegsau. Billett mit UWS: Gelterkinden – Oberburg, retour ab Hasle-Rüegsau

**13. November**, 10.00 Uhr, Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden. Mit Bus nach Rothenfluh.

##### «Zu hablichen Baselbieter Dörfern».

Wanderung: Rothenfluh – Anwil – Oltingen (Einkehr) – Kilchberg – Rünenberg.

#### Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

##### Leitung

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

##### 12. September (Zvieri auf dem Bauernhof)

10.10 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen. Bus 114 nach Grindel. Wanderung Grindel-Bärschwil zum «Haselhof», wo uns Frau Henz etwas zum Essen serviert.

**10. Oktober (Tiervorführung)**, 11.40 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.53 Uhr nach Liesthal. Bus 74/83 nach Hersberg. Wanderung von Hersberg zur Sennweide, wo uns **Dompteur Jürg Jenny** kommentierte Vorführungen mit seinen Raubtieren zeigt. Einkehr im Dornhof, anschliessend Wanderung bis Olsberg evtl. Giebenach.

**7. November**, 11.40 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.53 Uhr nach Liestal. Wanderung Liestal – Goldbrunnen – Rösental – Bad Schauenburg – Adlerhof – Pratteln.

#### Mittwoch 2

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

##### Leitung

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

##### 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**.

##### 19. September

, 11.10 Uhr, Tramhaltestelle Theater. Abfahrt 11.18 Uhr mit Tram Nr. 10 nach Flüh. Mit dem Postauto um 12.01 Uhr nach **Challhöhe**. Wanderung nach **Laufen**.

**24. Oktober**, 10.40 Uhr, Aeschenplatz. Abfahrt 10.46 Uhr mit Tram Nr. 10 nach Dornach. Mit Bus Nr. 67 um 11.15 Uhr nach Gempen. Wanderung: **Gempen – Schönmatt – Sulzkopf – Pratteln**.

##### 21. November

, 11.15 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.30 Uhr nach Liestal. Mit Bus Nr. 70 um 11.57 Uhr nach Bubendorf Zentrum. Wanderung: **Bubendorf – Murenberg – Wildenstein – Lampenberg Dorf**.

#### Donnerstag

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

##### Leitung

Christa Kuster Telefon 401 35 86

**20. September**, 10.00 Uhr, Tramendstation Allschwil Dorf. Wanderung: **Allschwil – Biel – Ettingen – Klus – Aesch**. Wieder einmal verweilen wir in der nahen Region und durchstreifen die Wälder und Hügelzüge, mit wunderbarer Sicht ins Elsass und in den Schwarzwald.

**18. Oktober**, 09.20 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.33 Uhr nach Mumpf. Wanderung: **Mumpf – Schupfart – Eikerberg – Mumpferflueh – Mumpf**. Eine prächtige Herbstwanderung, ungewöhnlich und nicht alltäglich. Mit stets wechselnder Aussicht weit in den Jura und in den Schwarzwald.

**15. November**, 09.40 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.52 Uhr nach Liestal, Waldenburg. Wanderung: **Waldenburg – Beretenrundweg – Langenbruck**. Durch das alte Städtchen steigen wir beim Schwimmbad bergwärts über Wiesen, durch Wald und über Weiden zur Hofgruppe Dürrenberg. Weiter über die Breitenhöchi erreichen wir den Beretenrundweg, welcher uns schlussendlich nach Langenbruck führt.

#### Freitag 1

ca. 2 Stunden

##### Leitung

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

**21. September**, 10.40 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden. Mit Bus 100 nach Engerfeld. Wanderung durch viel Wald nach Zeiningen.

**19. Oktober**, 10.20 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Liestal. Mit Bus 70 bis Reigoldswil. Bus 91 bis Lauwil. Wanderung über Bärsberg nach Ziefen.

**16. November**, 12.10 Uhr, Tramhaltestelle 14er Aeschenplatz. Fahrt nach Pratteln. Mit Bus 83/84 bis Liebrüti. Wanderung durch den Frauenwald nach Olsberg und weiter bis Arisdorf.

