

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2001)
Heft: 3

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

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 16.01.2026

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

Dienstleistungen R2

Treffpunkte R4

Schnupperzyt R5

Kursangebote R6

Führungen R6

Kultur R6

Betriebe R8

Natur R10

Gesundheit R11

Ausflüge R10

Vorträge R11

Und ausserdem... R12

Musik, Malen, Gestalten R13

EDV R13

Sprachen R15

Sport und Wellness 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

Wandern R21

RegionalAkzént

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 eintreten. 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 Trottoirfahlerin 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 Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

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

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertighenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

Treffpunkt und Café Jass und Spieltreff

Montag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch

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

Telefon 691 66 10 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

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

Treffpunkt Storchengruppe

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

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,
Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

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

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

Senioren Samschtig Z'Morge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen.

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

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)**

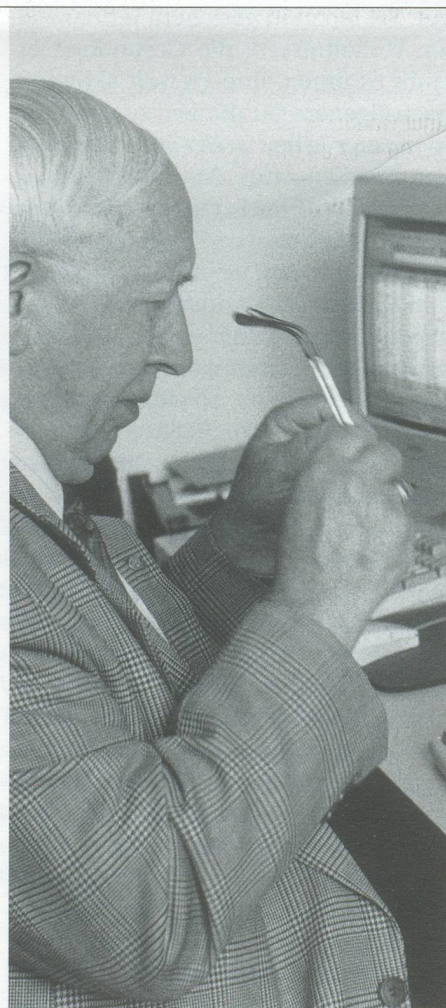
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

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!

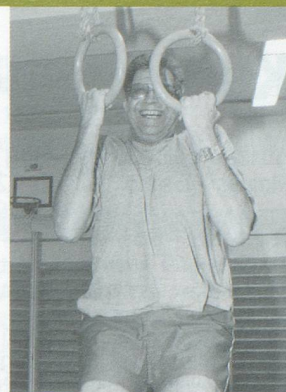


Schnupperzyt

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.
Gym60-Turnen 8.30 – 9.30 Uhr	Gym60-Turnen 8.30 – 9.30 Uhr	Qi-Gong 8.30 – 9.30 Uhr	Gym60-Turnen 8.30 – 9.30 Uhr	Rückentraining Grundkurs 9.00 – 10.00 Uhr
Gym60-Turnen 9.30 – 10.30 Uhr	Gym60-Turnen (nur Frauen) 9.30 – 10.30 Uhr	Tai-Ji 9.45 – 10.45 Uhr	Gym60-Turnen 9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining Fortsetzungskurs 10.15 – 11.15 Uhr
Gym60 Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	Senioren-Turnen 10.30 – 11.30 Uhr		Gym60 Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr	Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr		Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr	
Senioren-Turnen 15.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik und Spiel 15.00 – 16.00 Uhr		Gym60-Turnen (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
Gym60-Turnen (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	Senioren-Aerobic 16.00 – 17.00 Uhr		Gym60-Turnen (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
Gym60-Turnen (nur Frauen) 17.00 – 18.00 Uhr	Beckenbodentraining (nur für Frauen) 17.00 – 18.00 Uhr		Gym60-Turnen 17.00 – 18.00 Uhr	

Im Horst

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

Draussen

Montag, 24.9.	Dienstag, 25.9.	Mittwoch, 26.9.	Donnerstag, 27.9.	Freitag, 28.9.
Velotour 8.30 Uhr Waisenhaus – Bad Säckingen (65 km)	Wandern 14.00 Uhr Waisenhaus – eiserne Hand – Bettingen (ca. 2.5 Std.)		Walking 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 Geschichte des Klosters von der Zeit des Basler Konzils bis zur Reformation hingewiesen.

Datum **17. September**
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. Fährifahrt) führt unser Spaziergang zu zahlreichen Wohnorten von bedeutenden Künstlern aus verschiedenen Jahrhunderten, die in Basel gewirkt haben.

Datum **20. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.10 Uhr bei der Helvetia
(Mittlere Brücke Kleinbaslerseite)
Leitung Helen 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 **21. September**
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 kulturgeschichtliche Bedeutung des «weissen Goldes» vorgeführt und erklärt.

Datum **1. Oktober**
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 Irakerin Zaha Hadid gebaut wurde. Sie wird als berühmteste Architektin der Welt bezeichnet.

Datum **4. Oktober**
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.–;
Museumpass 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 **5. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.10 Uhr vor dem Eingang des
Museums der Kulturen,
Augustinergasse 2
Leitung Museum
Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 19. September

Der «Fährimaa»

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

Datum **8. Oktober**
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 Kantons- teilung versteigert worden ist. Vor dieser Zeit wurde der Schatz über 300 Jahre in der Sakristei des Münsters gehütet.

Datum **10. Oktober**
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 **12. Oktober**
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 Aussenkrypta auf der Pfalz, den Eckturm der Burkard'schen Stadtmauer im Lohnhof, den Keltenwall in der Rittergasse und den archäologischen Keller im Teufelhof besichtigen.

Datum **16. Oktober**
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 weiteren 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 **17. Oktober**
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 **17.10 / 24.10 / 31.10.** (3x)
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 Tinguely-Brunnen
Leitung Helen Liebendörfer
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 Musikinstrumentensammlung 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 Museum
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 Lächerli-Huus

Die Innenausstattung wird im «Lächerli-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 Kunsthandwerker 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. Johannis-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 Gugelhupf 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 Liebendörfer, an der Orgel Frieder Liebendörfer
 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 angesprochen 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 Schiffflände (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 leuchtend-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, Pharmasalz, 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 Umtrunkisch (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 Bilgengentölungsboot «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 Gentechnologie und die Herstellung pharmazeutischer Spezialitäten. Im Anschluss offeriert Hoffmann-La Roche ein Mittagessen.

Datum **26. September**
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 **28. September**
Tag/Zeit Freitag, 14.10 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr bei Bus 70 Aeschensplatz. 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 **18. Oktober**
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 **19. Oktober**
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 Perückenmachers 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, Perückenmacher
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 **24. Oktober**
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 Kassenbereich, 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 **29. Oktober**
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 Kunsthof

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 **6. November**
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 Apéro eingeladen.

Datum **8. November**
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. Apéro)
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 **9. November**
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 **15. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Hagenaustr. 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 **19. November**
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 **20. November**
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 **21. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt Staatsanwaltschaft, Binningenstr. 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 Aperó 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 Laboratorium
Leitung
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 Eduardo Forgas
Leitung
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 Itingen. Dem Untersee entlang fahren Sie zur Blumeninsel Mainau. Dort besuchen Sie das Schmetterlingshaus und die Gartenanlage der Insel. Auf der Rückfahrt machen wir beim Rheinfluss 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 Obstanlagen 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 Dochten 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 Traubensäfte.

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 Wandelsaal 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 Epfig 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 Kanderne

Die «Töpferstadt» Kanderne hat seit 25 Jahren ihr eigenes Keramikmuseum. Das schön reno-

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 Giseler 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 Fahren-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.

Daten **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 Rilkes 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 Seniorenalter

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 **1. November**
 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 **8. November**
 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 **22. November**
 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 **29. November**
 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 **12. Dezember**
 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 **15. November**
 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, eine scheue Bevölkerung, seltsame Landschaften und eigenartige Häuser. Island ist wirklich anders!

Datum **6. Dezember**
 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 **24. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-,
 Stil- und Modefachberaterin
 Kosten 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 majestätischen Falter. Daneben wird Ihnen die Vielfalt der Falter und Raupen aus der Region Basel vorgestellt.

Datum **27. September**
 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 **19. Oktober**
 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 **3. Dezember**
 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 **10. und 17. Oktober (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 **19. und 26. Oktober (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 **15. Oktober – 3. Dezember**
 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 Schirmständers 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 Farbmateriale und den Vorlagen.

Daten 28. Sept. – 14. Dez. (10x)

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort 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.)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 142.– (exkl. Material ca. Fr. 20.–, direkt im Kurs zu bezahlen)
Anmeldung bis 22. August

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 Doppelstunden 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 Montagnach-
 mittag für Frauenkurse reserviert
 Üben Haben Sie keinen Computer zu
 Hause und auch sonst keine Ge-
 legenheit zum Üben? Ab sofort
 können Sie einmal pro Woche 2
 Stunden bei uns im Kursraum
 üben. Eine Kursleiterin hilft Ih-
 nen, wenn Sie nicht mehr weiter
 kommen. Genauere Informatio-
 nen 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 ausdruckt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und Ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist.

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

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

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff des Einführungskurses. Zudem setzen Sie Tabulatoren, zentrieren Titel und verändern Schriftart und -grösse. Nach 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 baseldytisch mit Kinder oder iber 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 Gloadli dräggig macht, duet s druele. Wenn s im Wasser ummespritzt, duet s gaitische. Dno mien mer em e ney Heesli aalee (nit aazie). Dr dytsch «Knäuel» isch bi uns e Gnungele, uus 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 luegt s drno unzfrüide dry, no macht s e Lätsch. Em Kindergaarte het me friener Hääfelischuel gsait, well die Glaine deert no uff de Hääfeli ummegrutscht sinn. Wie beweeye sich lääbhafti Kinder? Si wuusele, grobble, wääbere, fäägnäschte, gischplen und gaissen uff dr Matte (nit Wiise) umme. Wenn son e glaine Schnuuffer grooss aagit, macht er sich grutig.

Wär wurd nit gäärn e rundlig Kind, e Bummerli, ummebuttle? Wemme s waarm yypaggt, duet me s ynummele. S Wort 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 «Kursluft» 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 **ab 17. September**
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 **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum **ab 17. September**
Tag/Zeit Montag, 10.40 – 11.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Brigitt 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

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum **ab 25. Oktober**
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

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/

Konversation / Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch**Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
 Montag, 09.30 Uhr
 Montag, 10.00 Uhr
 Montag, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 10.30 Uhr
 Freitag, 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 vídeo. Si se nos presenta la ocasión, iremos también todos juntos al cine.

Se requiere buenos conocimientos de español.

Fecha:	fin 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	17th, 24th Sept., 1st, 8th Oct. (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 th
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	24 settembre 1, 8, 15 ottobre (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.
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 50.– exkl. MWST (¼-Jahr-Abo)
Anmeldung	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.
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Agnes Voltz
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 90.– exkl. MWST
Anmeldung	nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich 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

Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100
Donnerstag, 14.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag, 14.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 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, Fitnessinstruktoren
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	16. Okt. – 18. Dez. (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	15. Okt. – 17. Dez. (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-Abonnement:
Fr. 130.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17
Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr,
14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,
14.45 Uhr
Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Eintritt jederzeit möglich.

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

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

Kleinbasel**Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr

AquaFit

In Zusammenarbeit mit Ryffel Running, dem «Erfinder» von AquaFit und einzigen Ausbilder von Leiterinnen und Leitern, organisiert Pro Senectute 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 Muttentz
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 Volkstanz findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Eintritt jederzeit möglich.

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

Grossbasel**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
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 Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet.

AnfängerInnen

Daten	17. Okt. – 19. Dez. (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	18. Okt. – 20. Dez. (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

Laufspass 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/
Laufträff Lange Erlen
Freitag 09.15 – 10.30 Uhr/
Laufträff Lange Erlen
Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr/
Exercise-Walking
(sportliches Gehen)
in Brüglingen

Freitag	09.00 – 10.00 Uhr/ Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr/ Vita-Parcours Allschwilerwald
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5. Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedenzunft

Rümelinsplatz 4
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr
St. Matthäus Gemeindehaus
Klybeckstrasse 95
Donnerstag, 09.00 Uhr
Anmeldung unter Tel. 481 16 41

Softball-Tennis

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

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

Ein Angebot von Swiss Tennis

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

Datum	17. Okt. – 19. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 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	15. Okt. – 17. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Elisabeth Gantenbein
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)
Daten	16. Okt. – 18. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 2	Atem und Bewegen (mit Übungen im Liegen auf der Bodenmatte)
Daten	16. Okt. – 18. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Kurs 3	Atem und Entspannen (AnfängerInnen willkommen)
Daten	18. Okt. – 20. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 4	Atem und Entspannen
Daten	18. Okt. – 20. Dez. (10x)
Tag/Zeit	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

Daten	17. Okt. – 19. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr Schnupperstunde am 26. Sept. von 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten	17. Okt. – 19. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	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.

Daten	17. Okt. – 19. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	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

Daten	17. Okt. – 12. Dez. (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	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

Daten	23. Okt. – 18. Dez. (9x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	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 **19. Okt. – 21. Dez.** (10x)
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr
Schnupperstunde am Freitag,
28. Sept. von 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs 1

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

Fortsetzungskurs 2

Daten **19. Okt. – 21. Dez.** (10x)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Leitung
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 **19. Okt. – 16. Nov.** (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 **16. Okt. – 18. Dez.** (10x)
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin
Leitung
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 **16. Okt. – 13. Nov.** (5x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7

Leitung Anna Hirt, Lehrerin
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 **18. Okt. – 13. Dez.** (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 liebgelebte 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 **24. Nov. und 1. Dez.**
Tag/Zeit Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 17.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Mädi Hauert
Leitung
Kosten Fr. 120.–
Anmeldung bis 2. November
Besonderes 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!

Krafttraining

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

Bernoullianum)
Leitung Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut
und Team
Kosten Fr. 240.– für 3 Monate
Fr. 350.– für 6 Monate
Anmeldung Tel. 206 44 44
Besonderes Qualitop anerkannt
(Teilrückvergütung durch
Krankenkasse möglich)

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.

Daten **6. – 12. Februar 2002**
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 **1. – 7. Oktober**
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 Wander- und Kulturgenuß voll hingeben.

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

Daten **22. – 28. Oktober**
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 regelmässige Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbandes (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 Dübli, Tel. 311 14 04
Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53
Rosmarie Wytenbach,
Tel. 311 23 20
Jean-Pierre Périsset,
Tel. 681 51 05
Werner Vogel, Tel. 702 23 03
Max Pusterla, Tel. 312 00 60
Willy Ummel, Tel. 032/341 99 28
Albert Wytenbach, Tel. 311 23 20
Ursula Weber, Tel. 601 68 49
Ernst Wirz, Tel. 312 28 70

Immer mitnehmen

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

Ausrüstung des Velos

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

Teilnehmerbeiträge

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

Touren

Anforderungsstufen:

Stufe 1 mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte Steigungen

Stufe 2 mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen

Stufe 3 mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen

Donnerstag, 23. August

13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1
Startort: Bushaltestelle 31 (Rankstrasse)
Grenzach – Wyhlen – Lägern – Schleuse – Augst – Rheinfelden – Möhlin (Zvieri) – Rheinfelden – Augst – Pratteln – Muttenz – St. Jakob.
Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

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 Rytli)
Binzen – Fischingen – Egringen – Riedlingen (Znüni) – Liel – Schliengen – Auggen (Mittag)
Steinensdt – Schliengen – Bellingen – Istein – Märkt – Lange Erlen
Tourenleiter: Max Pusterla

Donnerstag, 13. September

13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1
Startort: Lange Erlen (Ressli Rytli)
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 (Znüni) 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 (Znüni) 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 Dübli

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 Wytenbach

Gemütliches Velofahren

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

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

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. Grenzübertritt

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-Diegtten**. Wanderung: Ober-Diegtten – Langgarben – Lägerts – Zunzgerberg – Zunzgen.

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

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

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

11. September, 13.00 Uhr, Ettingen, Tramhaltestelle Bahnhofli. 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 Hölstein. 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

Annamarie 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 Liesetal. 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 evt. Giebenach.

7. November, 11.40 Uhr, Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.53 Uhr nach Liestal. Wanderung Liestal – Goldbrunnen – Röserental – 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 – Schönegg – 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 Hügelszüge, 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.

