Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2001)

Heft: 4

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

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 21.11.2025

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

ASEL-STADT

Regional

Der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt



Nr. 4 / 2001

INHALT REGIONALTEIL	
IN EIGENER SACHE	R1
DIENSTLEISTUNGEN	R2
TREFFPUNKTE	R4
KURSANGEBOTE	R4
FÜHRUNGEN	R5
Kultur	R5
Betriebe Natur	R6 R8
AUSFLÜGE	R8
VORTRÄGE	R9
Kultur, Gesundheit, Reisen Verschiedenes	R9 R10
UND AUSSERDEM	R10
EDV	R11
MUSIK, MALEN GESTALTEN	R12
MUSIK, MALEN GESTALTEN SPRACHEN	R12
SPRACHEN Langzeitkurse	R13
SPRACHEN Langzeitkurse Kurzzeitkurse	R13 R13 R14
SPRACHEN Langzeitkurse Kurzzeitkurse SPORT UND WELLNESS Gym60-Turnen, Turnen,	R13 R13 R14
SPRACHEN Langzeitkurse Kurzzeitkurse SPORT UND WELLNESS Gym60-Turnen, Turnen, Gymnastik Senioren-Aerobic, Jazz-	R13 R13 R14 R15
SPRACHEN Langzeitkurse Kurzzeitkurse SPORT UND WELLNESS Gym60-Turnen, Turnen, Gymnastik Senioren-Aerobic, Jazz- Gymnastik, Aqua-Fitness Volkstanzen, Tanzen, Laufspass mit dem Laufpass, Tennissportarten, Atemkurs Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Eurythmie, Rückentraining, Beckenbodentraining,	R13 R13 R14 R15 R15
SPRACHEN Langzeitkurse Kurzzeitkurse SPORT UND WELLNESS Gym60-Turnen, Turnen, Gymnastik Senioren-Aerobic, Jazz- Gymnastik, Aqua-Fitness Volkstanzen, Tanzen, Laufspass mit dem Laufpass, Tennissportarten, Atemkurs Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Eurythmie, Rückentraining,	R13 R14 R15 R15

WANDERN

R19

In eigener Sache

Wir trauern um Angelika Bourgnon, Geschäftsleiterin von Pro Senectute zwischen 1964 und 1990. Sie verstarb am 15. August im Alter von 69 Jahren nach langer schwerer Krankheit.

In ihrer Amtszeit entwickelte sie die damalige Stiftung für das Alter vom Zwei-Frau-Betrieb zur sozialen Dienstleistungsorganisation mit rund 60 festangestellten und 300 freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Am Anfang stehen Anekdoten, die sie gerne erzählte. Da war jene Kiste, die sie in ihrem



Angelika Bourgnon †

neuen Büro antraf und in der Dutzende, wenn nicht Hunderte von Brillen waren. Betagte, die sich keine Sehhilfe leisten konnten, kamen zu ihr und probierten verschiedene Brillen an, die sie – wenn sie dann passten – kostenlos erhielten. Oder die Geschichte mit dem Leiterwagen, mit dem Angelika Bourgnon alten Menschen, die keine Zentralheizung hatten, «Holzburdeli» nach Hause brachte.

Sie trat in der Tat in einer spannenden Zeit in die Dienste von Pro Senectute. Das ungebremste Wirtschaftswachstum, das nach dem Krieg eingesetzt hatte, wurde erstmals kritisch hinterfragt. Die Achtundsechziger-Generation und später die Umweltbewegung forderten neue Werte. Auch die Sozialarbeit befand sich im Umbruch. Altgewohnte Vorstellungen von Betagtenhilfe wurden durch neue, sozialpsychologisch orientierte Ansätze ergänzt. Für Pro Senectute war dies – dank Angelika Bourgnon – eine fruchtbare Periode.

Ab 1967 wurde eine Vielzahl neuer Dienstleistungen entwickelt: Soziale Gruppenarbeit, eine Wohnberatung und Wohnungsvermittlung für alte Menschen, der Mahlzeitendienst, Alter und Sport, ein Kurswesen, ein Reinigungs- und Waschdienst, ein Seniorentreffpunkt, eine eigene Zeitschrift. Der enorme Zuspruch, den diese Dienstleistungen erfuhren - es waren innert kurzer Zeit mehrere tausend Seniorinnen und Senioren, welche die verschiedenen Angebote beanspruchten – führte dazu, dass sich die Belegschaft der Stiftung zwischen 1972 und 1985 versechsfachte. Gleichzeitig musste ein Stab von mehr als 300 freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aufgebaut werden, die im Kurswesen und Alterssport als Leiterinnen und Leiter oder als Betreuerinnen und Betreuer im Besucher- und später auch im Treuhänderdienst eingesetzt werden konnten.

Pionierarbeit heisst nicht nur neue Angebote entwickeln. Pionierarbeit heisst auch, die notwendigen Mittel zu beschaffen. Kapital war kaum vorhanden. Angelika Bourgnon ging auf «Betteltour». Fundraising heisst das heute. Sie warb um Unterstützung für neue Projekte, sie suchte Gönner, sie organisierte in den Strassen der Stadt einen Läckerli-Verkauf zu Gunsten älterer Menschen. Am Geld dürfe es nicht scheitern, war ihre Devise und sie war überzeugt, dass sich «immer wieder eine Türe» auftun würde. Sie sollte recht behalten.

Angelika Bourgnon war die richtige Frau zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Als sie 1990 in Pension ging, hinterliess sie eine Organisation, in der die Weichen auf Zukunft gestellt waren. Sie wusste, dass das, was sie aufgebaut hatte, weiterentwickelt werden musste und sie war fähig, ihr Werk loszulassen. Das ist vielleicht das schönste Kompliment, das man jemandem machen kann.

Werner Ryser, Pro Senectute Basel-Stadt

BKB-Seniorenteam - von Senioren für Senioren

Die Vermögensberatung

Die Pensionierung gewinnt heute zunehmend an Bedeutung. Für viele ist sie ein sehr einschneidendes Lebensereignis. Glück hat dabei, wer schon vor der Pensionierung eigene Hobbys und Neigungen pflegen konnte. Glück hat auch, wer nach einem arbeitsreichen Leben ohne Geldsorgen in den neuen und spannenden Lebensabschnitt treten darf. Die Zeit nach der Pensionierung könnte man auch «die neue Freiheit» nennen. Denn es sind die Nachmittage und Wochentage, die jetzt plötzlich frei zur Verfügung stehen.

Daneben müssen sich Pensionierte zwangsweise auch mit Finanzfragen auseinandersetzen: «Reicht die AHV oder muss ich eine Ergänzungsleistung beantragen, wie hoch fällt tatsächlich meine Pension aus?» Fragen über Fragen, die oft mit einer gewissen Ratlosigkeit einhergehen. Rund ums Geld gibt es auch Fragen, wenn man ein wenig Erspartes hat. Manche ältere Menschen überlegen sich, ob ihr Geld auf einem Sparheft richtig angelegt ist oder ob es dazu sinnvolle – und sichere – Alternativen gibt.

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal durch einen Fachmann beraten lassen wollen, den Schritt aber nicht gewagt. Sie zögerten, weil Sie sich im ganzen Bankgeschäft nicht auskennen und nicht wissen, wohin Sie sich wenden sollen. Sie zögerten vielleicht auch, weil es Ihnen Mühe macht, in einer anonymen Atmosphäre einer Grossbank über höchst persönliche, finanzielle Geldangelegenheiten Auskunft zu geben.

In der Tat: Seniorinnen und Senioren stehen in einem neuen und anderen Lebensabschnitt. Wünsche und Bedürfnisse ändern sich. Auch in Geldangelegenheiten müssen andere Denkansätze und Lösungen gefunden werden. Wir von der BKB und von Pro Senectute BaselStadt wissen, dass der Umgang mit Geld für Seniorinnen und Senioren anders ist als für jüngere Menschen. Die schnelllebige Zeit verursacht verständlicherweise nicht nur Freude, sie erzeugt Ängste, die ernstgenommen werden müssen.

Aus diesem Grund haben die Basler Kantonalbank und die Pro Senectute Basel-Stadt vor über vier Jahren das Projekt «Vermögensberatung für ältere Menschen» ins Leben gerufen. Das Beraterteam setzt sich aus BKB-Bankfachleuten im Ruhestand - oder besser - im aktiven Pensioniertenstand - zusammen. Sie sind es gewohnt, über das aktuelle Tagesgeschehen hinauszudenken, wirtschaftliche Tendenzen und weltweite Entwicklungen der Finanzmärkte in ihre Überlegungen miteinzubeziehen. Ihre Fragen im Zusammenhang mit Zahlungsverkehr, Hypotheken, Anlage- und Vermögensangelegenheiten werden sorgfältig geprüft und beantwortet. Selbstverständlich erhalten Sie auch Auskunft und Beratung beim Erwerb oder Verkauf von Immobilien oder bei erbrechtlichen Angelegenheiten. Die persönliche Erfahrung mit einem Leben im Ruhestand macht unsere Berater zu Experten im Umgang mit Seniorinnen und Senioren, beruflich wie menschlich. Und mit dem Wissen, dass sie mit unserem Seniorenteam auch fachlich bestens ausgewiesene Kräfte zur Verfügung haben, können wir

diese Dienstleistung allen älteren Menschen mit Überzeugung anbieten.

Wenn Sie diese Gratisdienstleistung in Anspruch nehmen möchten, setzen Sie sich mit Pro Senectute Basel-Stadt – Tel. 061 206 44 44 in Verbindung. Das Telefon ist jeweils von 08.00 – 12.00 und von 14.00 – 17.00 Uhr besetzt. Pro Senecute sorgt dafür, dass Ihnen ein Berater oder eine Beraterin des Seniorenteams der BKB zurückruft. Mit ihm oder ihr können Sie einen Gesprächstermin vereinbaren, auf der Bank oder bei Ihnen zu Hause, ganz wie Sie das wünschen.



Rufen Sie uns an. Wir freuen uns darüber! Denn: Senioren wissen, was Seniorinnen und Senioren wollen.

Ihr BKB-Seniorenteam

Geschenkgutscheine

Weihnachten steht vor der Tür – warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?

Pro Senectute nimmt die Geschenkgutscheine an Zahlung für alle Dienstleistungen, die sie anbietet.

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalter



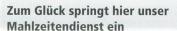
Gemeinsam Essen im Seniorentreff Kaserne

Haben Sie nicht Lust, ab und zu gemeinsam mit anderen zu essen? An einen hübsch gedeckten Tisch zu sitzen und ein gutes und preiswertes Mittagessen zu geniessen. Selbstverständlich lässt sich unsere Seniorentreff-Köchin immer wieder ein gutes Menü einfallen, um ihre Gäste damit zu verwöhnen. Für viele ältere Menschen sind diese gemeinsamen Stunden ein schöner und bunter «Farbtupfer» im Alltag, der einem manchmal grau und eintönig erscheint.

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

essen. Nach dem Kaffee und gemütlichem Beisammensein werden die betagten Gäste wieder heimgefahren.

Daneben gibt es aber auch viele Betagte, die unseren Mahlzeitendienst in Anspruch nehmen. Denn: Sie wissen es vielleicht gar nicht: aber über 90% aller älteren Menschen leben daheim, in ihren eigenen vier Wänden. Sie fühlen sich wohl, auch wenn ihnen manchmal die Einsamkeit zu schaffen macht. Den täglichen Kehr können sie noch bewältigen, manchmal geht er ihnen leicht von der Hand, manchmal sind sie froh, wenn sie Hilfe von aussen in Anspruch nehmen können. Gerade Hochbetagten, die ihre Wohnung kaum mehr verlasen können, fehlt die Kraft, ihre Kommissionen zu erledigen, geschweige denn sich eine ausgewogene Mahlzeit selber zu kochen.



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

Sie sehen: Pro Senectute bietet viele Möglichkeiten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren!

Möchten Sie unseren Mahlzeitendienst bestellen oder im Seniorentreff Kaserne zu Mittag essen?

Rufen Sie uns unter Tel. 061 206 44 44 von 08.00–12.00 und von 14.00–16.30 Uhr an. Auch für Fragen stehen wir selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Wir fahren behinderte Betagte in den Senioren-Treff



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 Haushaltgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

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

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.



Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 691 66 10

Treffpunkt und Café **Jassnachmittag**

Montag von 14.00 - 17.00 Uhr

Mittagstisch

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

Telefon 061 691 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 Eleonore Bollier, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr. Programm auf Anfrage, Tel. 061 206 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, Tel. 061 206 44 44. Annelies Schudel oder Julia Mikus verlangen.

Senioren Samschtig Zmorge

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

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.

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen:

24. Dezember - 2. Januar und 18. - 22. Februar

EDV-**Schnuppertag**

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem EDV-Schnuppertag:

Datum: Dienstag, 8. Januar 2002

Zeit: 09.00 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:

09.00 / 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!

Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen. Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde, Bekannten und Angehörigen ein.

Mittwoch, 12. Dezember Daten:

Mittwoch, 16. Januar Mittwoch, 13. Februar Mittwoch, 13. März

ieweils von 14.30 - 17.00 Uhr

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



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. 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.



Führungen

Kultur

Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche, gestiftet von Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt, gehört zu den bedeutendsten neugotischen Kirchen der Schweiz. Die Führung durch die Offene Kirche Elisabethen wird von Pfarrer Felix Felix geleitet.

10. Januar Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Haupteingang der Kirche

Pfarrer Felix Felix Leitung

Fr. 15.-Kosten

Anmeldung bis 17. Dezember

Uni-Bibliothek

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und über die Geschichte der Bibliothek unterrichtet. Es wird Ihnen erklärt, nach welchem System die Bücher geordnet sind und auf welche Weise Sie ein Buch finden können. In der Handschriften-Abteilung werden Sie einige Handschriften, Inkunabeln und andere Raritäten besichtigen.

Datum

14. Januar

Montag, 14.00 – 16.00 Uhr Tag/Zeit 13.55 Uhr vor dem Haupt-Treffpunkt

eingang, Schönbeinstr. 18/20

Leitung Alice Spinnler Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 9. Januar

Museum für Gegenwartskunst

Die Kunst der Gegenwart erfreut sich grosser Beliebtheit. Ihre Offenheit macht sie auch derart aktuell. Im Verlaufe dieser Führung werden Ihnen die Positionen dieser Kunstrichtung näher gebracht.

Daten

15. Januar – 5. Februar

Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 10.55 Uhr vor dem Eingang des

Gegenwartsmuseums

Gilbert Uebersax Leitung Fr. 58.- (exkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 19. Dezember

Paul Klee und Alberto Giacometti

Im wunderschön neu renovierten Basler Kunstmuseum sehen Sie Bilder von Paul Klee und Skulpturen von Alberto Giacometti, zwei Künstlern mit Wurzeln in der Schweiz. Im Rahmen der Führung wird versucht Leben und Werk der Künstler in einen Kontext zu bringen.

18. Januar Datum

Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 10.05 Uhr, in der Eingangshalle

des Kunstmuseums Leitung Elisabeth Winkler Fr. 15.— (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 7. Januar

St. Chrischona Pilgermission

Nach der Begrüssung wird Ihnen eine Dia-Show zur Entwicklungsgeschichte der Pilgermission St. Chrischona gezeigt. Im Rahmen der Führung treffen Sie auf einen der ältesten Holzbackofen der Region (noch in Betrieb!). Zum Schluss werden Sie das Chrischona-Museum besichtigen können.

Datum 22. Januar

Dienstag, 14.00 - ca. 16.30 Uhr Tag/Zeit 13.55 Uhr Station St. Chrischona. Treffpunkt

Bettingerstr. Bus 32 Richtung

Chrischona

Leitung Victor Winteler, Seminarleiter Stv.

Kosten Fr. 15.- (inkl. Kaffee)

Anmeldung bis 7. Januar

Pharmazie-Historisches Museum

Das «Schweizerische Apothekenmuseum» besitzt eine der weltweit grössten Sammlungen an historischen Gegenständen der Pharmazie. Das Haus «Zum vorderen Sessel» ist ein historischer Ort, wo einst berühmte Menschen. wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus, ein- und ausgegangen sind.

Datum 24. Januar

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3

Leitung Museum Kosten Fr. 15.-Besonderes Treppen laufen! Anmeldung bis 9. Januar

Niki de Saint Phalle

Eine Ausstellung der Kunstwerke von Niki de Saint Phalle. Sie nahm im Leben von Jean Tinguely eine wichtige Rolle ein. Die einstige Malerin lässt in dieser Ausstellung die Farben explodieren und baut riesige Frauenfiguren.

Datum 25. Januar

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Eingang des

Tinguely Museums

Leitung **Tinguely Museum** Kosten Fr. 15.- (exkl. Eintritt) Anmeldung bis 17. Dezember

Schnitzelbängg

Sie sind ein Spiegel der Gesellschaft und Kultur-Quellen. Nach einem Rundgang durch die Stadt werden Sie in einen Cliquenkeller geführt und über die Geschichte und die Bedeutung dieses Basler Fasnachtsbrauchs unterrichtet. Verschiedene Beispiele sollen ihre Eigenheiten verdeutlichen.

Daten 29. Januar und 5. Februar Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Passage zwischen Oberem Spalen-Treffpunkt berg und Leonhardsgraben

Leitung Dr. Marcus Fürstenberger Kosten Fr. 28.-Anmeldung bis 16. Januar

Spuren der Basler Mission

Früher bestanden erstaunlich wenig Kontakte zwischen der Missionsgesellschaft Basel (heute: Mission 21) und dem Museum für Völkerkunde und Kulturen. Seit 1981 befindet sich die ethnographische Sammlung der Basler Mission im Museum der Kulturen. In der permanenten Ausstellung «Kunst in Kamerun» sind wichtige Stücke aus dieser Sammlung ausgestellt.

30. Januar Datum

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang des

Museums, Augustinergasse 2 Leitung Bernhard Gardi, Kurator Fr. 15.- (exkl. Eintritt)

Besonderes Gut zu Fuss! (3. Stock)

Anmeldung bis 16. Januar

Der Bischofshof

Kosten

Der Bischofshof liegt direkt neben dem Basler Münster und war einst der Hauptsitz des Bistums Basel. Sie sehen repräsentative Räume (die Hofstube, ehemaliger Empfangsraum des Bischofs, die Hauptkapelle, den grossen Münstersaal, ursprünglich bischöfliche Bibliothek und den Raum, wo das Konzil im 15. Jh. eröffnet wurde).

Datum 2. Februar

Tag/Zeit Samstag, 14.00 - 15.00 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Eingang an

der Rittergasse Suzanne Meier

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 16. Januar

Leitung

Bali - Nabel der Welt

Basel und Bali: Eine Jahrzehnte dauernde Liebesgeschichte findet endlich ihren sichtbaren Ausdruck in der neuen Dauerausstellung. Eine der schönsten und wertvollsten Sammlungen der Welt.

Datum 12. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang im Museum

der Kulturen, Augustinergasse 2

Leitung Museum

Fr. 15.- (exkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 28. Januar

Basler Sagen und Legenden

Bei diesem Stadtrundgang werden Ihnen Basler Sagen und Legenden vorgetragen. Merkmale dieser literarischen Werke zeigen sich in der Geschichte und Gegenwart unserer Stadt. Im Rahmen dieser Führung findet eine Besprechung einzelner Texte und Gang zu den «Tatorten» statt.

Daten 26.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Treffpunkt Hof Rathaus

Dr. Marcus Fürstenberger Leitung

Fr. 54 - (4 x)Kosten Anmeldung bis 11. Februar

Klassische Moderne: europäische Malerei

Henri Matisse, Fernand Léger, Wassily Kandinsky, Pablo Picasso. Diese Künstler haben vor allem in der ersten Hälfte des 20. Jh. geholfen, die bildende Kunst in Europa vollkommen zu erneuern. Von ihnen besitzt das Kunstmuseum Hauptwerke, welche wir genau betrachten und miteinander vergleichen.

Datum 27. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunst-

museum

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 15.- (exkl. Eintritt) Anmeldung bis 13. Februar

Der Teufelhof - das Kunsthotel

Sie werden durch die Zimmer des Kunst- und Kulturhotels Teufelhof geführt. Dabei gelangen Sie in den archäologischen Keller und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum 1. März

Freitag, 14.00 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhards-

graben 49, Tram Nr. 3

Teufelhof Leitung

Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten

Anmeldung bis 13. Februar

Synagoge in Basel

Sie werden durch die im 19. Jahrhundert von Hermann Gauss erbaute Synagoge geführt.

Datum 8. März

Freitag, 09.15 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Leimenstrasse 24 Leitung Synagoge Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 13. Februar

Sammlung Ludwig im Antikenmuseum

Die Führung will Stilepochen der klassischen Antike vorstellen. Es ist eine Einführung in die verschiedenen Stile der griechischen Kunst

12. März - 9. April (4 x, ausser Daten

2. April)

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang des

Museums, St. Alban-Graben 5

Gilbert Uebersax Leitung

Fr. 58.- (4 x, exkl. Eintritt) Kosten

Anmeldung bis 25. Februar

Lothar Jeck - eine Zeitgeschichte

Lothar Jeck (geboren 1898 in Basel) hat zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit einfachsten technischen Mitteln aussergewöhnliche Fotos gemacht. Als Reportage- und Sportfotograf wurde er in den dreissiger Jahren bekannt. Bis heute haben seine Bilder nichts an Intensität und Aktualität verloren.

Datum 13. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang des

Museum Kleines Klingental,

Unt. Rheinweg 26 Helen Liebendörfer

Fr. 15.- (Eintritt frei) Kosten Anmeldung bis 27. Februar

Leitung

Die neue amerikanische Malerei

In der Kunstperiode von 1950 – 1970 wurden die wesentlichsten künstlerischen Leistungen von amerikanischen Künstlern vollbracht. Barnett Newman, Jasper Solms, Franz Kline u.a. sind Künstler, von denen Werke im Kunstmuseum ausgestellt sind. Diese wollen wir betrachten und versuchen zu verstehen.

15. März Datum

Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunst-

museum

Elisabeth Winkler-Lohner Leitung Kosten Fr. 15.- (exkl. Eintritt) Anmeldung bis 27. Februar

Grabstätte fesselnder Persönlichkeiten

Auf dem Friedhof Hörnli werden Sie zu Grabstätten berühmter Persönlichkeiten geführt. Im Rahmen dieser Führung werden Grössen aus Wissenschaft, Theater, Kunst und Sport vorgestellt oder in Erinnerung gerufen, die ihre Zeit wesentlich geprägt hatten.

Datum 20. März

Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang

Friedhof Hörnli, Bus 31

Leitung Kurt Gerber Kosten Fr. 23.-Anmeldung bis 6. März

Antoniuskirche

Die Antoniuskirche zu Basel, ein Hauptwerk des modernen Kirchbaus. Einst als Seelensilo verunglimpft, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser mit seinen grossflächigen Glasgemälden als Schrittmacher in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum 21. März

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche

Leitung Dr. Max Wehrli Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 6. März

Betriebe

Die Post

Bei diesem Besuch erfahren Sie, was im grossen Gebäude der Post am Bahnhof mit Paketen und Briefen gemacht wird. Im Rahmen dieser Führung werden ebenfalls die verschiedenen öffentlichen Automaten erklärt.

Datum 8. Januar

Dienstag, 9.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit 09.25 Uhr Personaleingang bei Treffpunkt

Peter Merian-Brücke

Leitung Post Fr. 15.-Kosten

Anmeldung bis 17. Dezember

Coop Bäckerei

Nach einem Frühstückskaffee werden Sie durch den Backbetrieb geführt und verfolgen sämtliche Arbeitsabläufe bis hin zur Verpackung der frischen Backwaren. In einer Diaschau lernen Sie weitere Handelswaren kennen.

Datum 9. Januar

Mittwoch, 8.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.20 Uhr Elsässerstr. 209, mit

Tram 11 bis Station Hüningerstr.

Leitung Coop Bäckerei Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 17. Dezember

Hotel Merian und Café Spitz

Sie werden durch das Hotel und Café geführt, durch die Küche und die Zimmer. Anschliessend wird Ihnen «Läberli und Rösti» serviert, das typische Vogel-Gryff-Mahl.

Datum 11. Januar

Tag/Zeit Freitag, 15.00 - 17.30 Uhr Treffpunkt Im Hoteleingang Rheingasse 2/

Greifengasse Bodo Skrobucha

Kosten Fr. 30.- (inkl. Abendessen, exkl.

Getränke)

bis 17. Dezember Anmeldung

Blindenheim

Leitung

Zuerst wird Ihnen ein Video über das Sehen und Nichtsehen gezeigt. Im Verlaufe des anschliessenden Rundgangs besichtigen Sie auch die Werkstatt, in der sich die Korbmacherei befindet. Bei einem Kaffee wird Ihnen schliesslich die Braille-Schrift (Punkt-Schrift) erklärt.

15. Januar Datum

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim

Empfang

Leitung Andreas Freiermuth Kosten Fr. 15.- (inkl. Kaffee)

Anmeldung bis 7. Januar

Radio Basilisk

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio. Nach dieser Einführung wissen Sie, auf welche Weise eine Sendung entsteht.

Datum 17. Januar

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang

bei Schifflände

Leitung Radio Basilisk Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 7. Januar

«Ländliheim»

Das Ländliheim in der St. Alban-Vorstadt wird von Diakonissen-Schwestern geleitet. Sie stellen den Diakonissenorden und ihr Leitbild für

das Altersheim vor. Auf einem Rundgang durch die Räumlichkeiten wird über die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim informiert.

Datum

18. Januar

Freitag, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim,

St. Alban-Vorstadt 85

Schwester Edith Kugler Leitung

Fr. 15.- (inkl. Kaffee und Gipfel) Kosten

Anmeldung bis 7. Januar

Die Basler Zeitung

Eine Diashow und ein Rundgang durch die BaZ geben Einblick in die faszinierende Welt der Presse und die moderne Produktionsweise einer Zeitung. Anschliessend wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.

Datum 23. Januar

Mittwoch von 9.00 – 11.00 Uhr Tag/Zeit Eingang BaZ, Hochbergerstr. 15, Treffpunkt

Bus 36 bis Hochbergerstrasse

von Bad. Bahnhof **Basler Zeitung** Leitung Fr. 15.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 9. Januar

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitungen von Nachrichten und eine Sendung können Sie direkt miterleben.

Datum

24. Januar Donnerstag, 17.45 - ca. 19.30 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Tram 6 bis Holbeinstrasse (1 Station nach Heuwaage), Austrasse 35 beim Eingang

Leitung Tele Basel Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 9. Januar

Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale, um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen. Anschliessend besuchen Sie das Polizeimuseum.

Datum 29. Januar

Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit 14.20 Uhr Haupteingang Spiegel-Treffpunkt

hof

Kantonspolizei BS Leitung

Fr. 15.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 14. Januar

BKB - Finanzplanung für Pensionierte

Die BKB lädt Sie herzlich ein zum Seminar für Finanzplanung. Folgende Themen werden diskutiert: Leibrente oder Kapitalverzehr? Psychologie des Geldes. Wichtigkeit des Anlagehorizonts. Welche Versicherung brauche ich? Tipps und Tricks!

Datum 1. Februar

Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 08.55 Uhr vor Eingang der BKB,

Spiegelgasse 2 an der Schifflände Thomas Mattle, Leiter Allfinanz

Fr. 15.— (inkl. Kaffee) Kosten Anmeldung bis 21. Januar

Leitung

Seniorenresidenz «TERTIANUM»

Bei Kaffee und Gipfel wird Ihnen die Idee der Seniorenresidenz und deren Hintergrund näher gebracht. Nach dem Referat werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt und besichtigen eine komplett fertiggestellte Musterwohnung.

4. Februar Datum

Montag, 09.30 - ca. 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.25 Uhr Tramstation St. Jakob,

Tram 14

Leitung Dr. Markus Leser Kosten Fr. 15.-

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 21. Januar

Betagtenzentrum «Zum Wasserturm»

«Zum Wasserturm» ist eine Alterssiedlung, die ebenfalls ein Pflegeheim beherbergt. An diesem Informationsnachmittag werden Sie über das Leben im Alter, die Geschichte und den Leitfaden dieses Heims informiert. Die Alterswohnungen und das Pflegeheim, wunderschön eingebettet im Grünen auf dem Bruderholz, werden Ihnen bei einem Rundgang vorgestellt.

Datum 6. Februar

Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang,

mit Bus 37 von Bottmingen bis Haltestelle Spitzacker

Leitung Bruno Engeler, Heimleiter Fr. 15.- (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten

Anmeldung bis 16. Januar

Zahntechnik-Grosslabor Mall

Bei dieser Führung wird Ihnen die Herstellung von künstlichem Zahnersatz verschiedenster Art demonstriert. Sie betrachten die Vielfalt moderner Techniken (abnehmbare Zahnprothesen, Kronen, Brücken, Teleskoparbeiten etc.) und können den Einsatz hochmoderner Lasertechnik beobachten.

Datum 7. Februar

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post

Leitung Lukas Mall, ZTM Fr. 15.-Kosten

Anmeldung bis 24. Januar

Sweet Basel AG

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

8. Februar Datum

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären,

Tram 3 Richtung Birsfelden.

Leitung Vinzenz Flury, Inhaber

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 25. Januar

BVB-Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum 11. Februar

Montag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt BVB, Claragraben 55 Betriebsleitstelle BVB Leitung

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 28. Januar

Coop Weinkellerei

Sie werden durch die Weinkellerei, den Fasskeller und die Räumlichkeiten des Abfüllens geführt. Anschliessend wird Ihnen im Keller ein Apéro serviert.

Datum 13. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr 09.20 Uhr bei Station Hüninger-Treffpunkt

strasse, Tram 11

Leitung Coop Kosten Fr. 15. Anmeldung bis 30. Januar

Küche des Kantonsspitals

Bei einem Rundgang lernen Sie den Ablauf in einer Grossküche kennen - von der Warenannahme bis zur Geschirrwäscherei. Es besteht anschliessend die Möglichkeit, zum Gästepreis im Personalrestaurant zu essen.

Datum 14. Februar

Tag/Zeit Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr Treffpunkt Hebelstrasse 20 (in der Cafeteria)

Leitung Kantonsspital Kosten Fr. 15.bis 31. Januar Anmeldung

Hilton Basel

Leitung

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist und somit auch in Basel. Sie werden von der Küche bis zur Suite geführt. Anschliessend wird Ihnen ein Kaffee und Gipfel serviert.

15. Februar Datum

Freitag, 9.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Vor dem Eingang, Aeschen-Treffpunkt

graben 31 Hotel Hilton

Fr. 15.— (inkl. Kaffee und Gipfel) Kosten

Anmeldung bis 1. Februar

Novartis Pharma AG

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte der Novartis sehen Sie ein Video über die verschiedenen Arbeitsgebiete. Beim anschliessenden Rundgang erhalten Sie Einblick in die Labors der Forschung. Der Morgen wird mit einem Mittagessen abgerundet.

Datum 4. März

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 13.00 Uhr

08.55 Uhr bei Tramstation Treffpunkt

Hüningerstrasse, Tram 11 Rich-

tung Saint-Louis.

Leitung **Novartis**

Fr. 15.- (inkl. Mittagessen) Kosten

Anmeldung bis 13. Februar

Markthalle

Besuchen Sie die Markthalle während ihrer lebhaftesten Zeit – frühmorgens. Während des Rundgangs erhalten Sie Informationen zur Geschichte und dem «Innenleben» der Markthalle. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Gipfeli eingeladen.

Datum 11. März

Montag, 05.30 - 07.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Viaduktstr. 10 (grosses Tor)

Leitung Markthalle Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 25. Februar

Natur

Leitung

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen - Affenmenschen: die Ähnlichkeit ist nicht zu übersehen. Zusammen mit einem Experten beobachten Sie Gestik, Ausdruck, soziales und partnerschaftliches Verhalten und Gewohnheiten dieser Tiere.

Datum 21. Januar

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoo-

logischer Garten, Tram 10 Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltens-

forscher

Kosten Fr. 15.- (exkl. Eintritt, Fr. 9.-)

Anmeldung bis 7. Januar

Tropenhaus - Steppenhaus - Victoriahaus

Führung durch die drei Tropenhäuser: Tropenpflanzen – Wüstenpflanzen – Wasserpflanzen.

Datum 26. Februar

Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor, Treffpunkt

Tram 3

Leitung Bruno Erny Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 11. Februar

Ausflüge

Phonak

Phonak ist in der Entwicklung und Herstellung modernster Hörsysteme tätig. Sie ist in über 60 Ländern vertreten und hat ihren Hauptsitz in Stäfa. Nach der Einführung und dem Rundgang durch den Betrieb wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.

Datum 16. Januar

Tag/Zeit Mittwoch 11.10 - ca. 18.00 Uhr 11.10 Uhr auf Perron nach Zürich Treffpunkt

(Abfahrt 11.20 Uhr); Billette bitte

selber lösen

Phonak Fr. 20.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 17. Dezember

Kultur- und Kongresszentrum

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Vor allem der Konzertsaal, der mit Hilfe des amerikanischen Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat neue klangliche Massstäbe gesetzt. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, den Gletschergarten zu besuchen. Die Rückfahrt wird gegen 16 Uhr sein.

Datum 28. Januar

Tag/Zeit Montag, 08.40 - ca. 11.30 Uhr Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern

> (Abfahrt 08.52 Uhr); bitte Billette selber lösen

Leitung Kongresszentrum

Fr. 28.- (exkl. Eintritt Gletscher-Kosten

garten)

Anmeldung bis 14. Januar

Mibelle AG Cosmetics

Die Mibelle AG in Buchs produziert viele verschiedene Produkte für die Körperpflege (Tagescreme, Körpermilch, Deospray, Zahnpflege, Haarpflege...). Mit ihren Produkten beliefert sie nicht nur die Migros, sondern auch internationale Vertriebsorganisationen rund um die Welt. Nach der Begrüssung wird Ihnen ein Videofilm gezeigt. Im Anschluss an den Rundgang durch die Produktion und Laboratorien wird Ihnen das Mibelle-Lädeli für Einkäufe offenstehen.

Datum 31. Januar

Donnerstag, 08.00 - ca. 12.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.10 Uhr auf dem Perron nach

Aarau (Abfahrt 08.20 Uhr)

Leitung Mibelle AG

Kosten Fr. 20.- (Zugbillette bitte selber

lösen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 10. Januar

Bally Schuhmuseum

Das Bally Schuhmuseum in Schönenwerd organisiert eine Führung und unterrichtet Sie über die Geschichte und Herstellung des Schuhs. Im Rahmen der Führung sehen sie Schuhe aus verschiedensten Ländern und Epochen.

Datum 25. Februar

Montag, 13.00 - ca. 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 12.55 Uhr auf dem Perron nach

Olten (Abfahrt 13.04 Uhr)

Leitung Museum

Kosten Fr. 20.- (Zugbillette bitte selber

lösen)

Anmeldung bis 11. Februar

Schweizerisches Paraplegiker-Zentrum

Mit einem Referat und einem Film wird Ihnen das Zentrum in Nottwil vorgestellt. Danach werden Sie durch den Therapiebereich geführt:

Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie und andere öffentliche Räumlichkeiten.

28. Februar Datum

Tag/Zeit Donnerstag 12.40 – 18.00 Uhr Treffpunkt 12.40 Uhr auf Perron nach Olten

(Abfahrt: 12.52 Uhr); Billette bitte selber lösen (nach Sursee-Nottwil)

Leitung

Kosten Fr. 25.— (inkl. Kaffee und Kuchen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 28. Januar

Schweizerische Landestopographie

Die schweizerische Landestopographie in Bern stellt Karten verschiedenster Art her. Bei diesem Ausflug werden Sie in die Geheimnisse der Landtopographie eingeführt. Es wird Ihnen erklärt auf welche Weise Karten hergestellt werden (Strassen-, Wander-, Luftfahrtkarten ...). Sie erhalten Einblick in die Arbeit des Landtopographen.

Datum 6. März

Tag/Zeit Mittwoch, 12.00 - 19.00 Uhr Treffpunkt 11.50 Uhr auf Perron nach Bern

(Abfahrt 12.04 Uhr); Billette bitte

selber lösen

Armin Hanselmann, Bundesamt Leituna

für Landestopographie Fr. 25.- (exkl. Zugreise)

Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 13. Februar

Paketzentrum

Im Paketzentrum in Härkingen/Solothurn werden die Pakete kontrolliert und sortiert. Die Herkunft und das Ziel eines jeden Pakets wird ermittelt. Der Rundgang gewährt Ihnen Einblick in die umfangreiche, komplexe Sortierarbeit.

Datum 7. März

Donnerstag. 13.00 - ca. 17.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert-Saner-Bus

Paketzentrum Fr. 42.-Besonderes Gut zu Fuss!

Ringier Verlag

Anmeldung bis 7. Februar

Leitung

Kosten

Nach einer Tonbildschau, die Sie über die Verlagsarbeit informiert, werden Sie einen Rundgang durch den Zofinger Betrieb machen und verschiedene Abteilungen (Bild-Schrift, Druck, Offset, Versand ...) besichtigen. Anschliessend wird Ihnen noch ein «Zvieri» offeriert.

Datum 14. März

Donnerstag, 13.40 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach Olten - Zofingen - Luzern

(Abfahrt 13.52 Uhr)

Ringier Verlag Leitung

Kosten Fr. 15.- (Billette bitte selber lösen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 25. Februar

Vorträge

Lebenslust - Lust am Leben

Iris Galey ist Autorin des Bestsellers «Ich weinte nicht als Vater starb» (Inzest). An diesem Nachmittag beschreibt sie ihre Lebensfreude, die sie trotz massiver Schicksalsschläge wiederfinden konnte. Viele Menschen können vor lauter Wunden die Wunder dieser Welt nicht mehr sehen. Iris Galey zeigt Wege, sich aus der Opferrolle zu lösen, die Lust am Leben neu zu entdecken.

Datum Tag/Zeit 27. Februar

Mittwoch 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Iris Galey, Autorin

Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 13. Februar

Gesundheit

Was ist Diabetes?

Was ist eigentlich Zuckerkrankheit, Typ II, Diabetes, Unterzuckerung – Überzuckerung. Wie hängt sie mit unserer Ernährung zusammen? Wie wird behandelt? Frau Mazko wird Sie zu diesem Thema rundum informieren und Ihnen iede Frage beantworten.

Datum 23. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Jana Mazko, dipl. lic. phil I, Leitung Diabetesberaterin

Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 9. Januar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Die Ursache von Schlafstörungen und deren Folgen ist oft die negative Strahlung, die wir weder sehen noch direkt aufspüren können. Anhand von einer Messsonde und einer Wünschelrute wird Ihnen gezeigt, wie der Elektrosmog etc. entdeckt werden kann. Sie werden informiert, wie man den negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen kann.

Datum 31. Januar

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - ca. 16.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Werner Gastel, Geologischer Fach-Leitung

berater

Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 16. Januar

Ayurveda-Medizin

Ayurveda ist ein sanftes Naturheilsystem aus dem Himalaja-Gebiet, welches seit 5000 Jahren als eigenständige Medizinwissenschaft praktiziert wird. Die Heilerfolge sind besonders bei chronischen Krankheiten (Schlafstörung, Migräne, Bluthochdruck, Hautallergien, etc.) verblüffend. Dr. Nasim stellt uns die Vielfältigkeit dieser Medizin vor.

Datum 7. März

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. med. Nasim

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 25. Februar

Die chinesische Medizin

Gesundheit ist in der chinesischen Medizin gleichbedeutend mit der menschlichen Fähigkeit, die innere Harmonie zu erhalten. Die Traditionelle Chinesische Medizin, das älteste medizinische Lehrsystem der Welt, interessiert sich vor allem für den Fluss der Lebensenergie. Ein gehemmter Fluss wird mit fünf Disziplinen wieder ins Fliessen gebracht: Massage, Diätetik, Akupunktur, Kräutertherapie, Qi-Gong/Tai-Ji. Nach dem Einführungsvortrag, der Sie mit dieser neuen/alten Medizin vertraut macht, werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum 15. März

Tag/Zeit Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus,

3. Stock

Leitung Herr Rudolf Schaffner

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 1. März

Reisen

Santiago de Compostela - Nordspanien

Der berühmteste Pilgerweg ist wohl jener nach Santiago de Compostela in Nordwestspanien. Im Mittelalter bedeutete er ein grosses Abenteuer und der Pilger riskierte oft seine Gesundheit oder gar sein Leben. Sie geniessen die prachtvollen Landschaften, die schönen Kirchen und interessanten Städte wie Pamplona, Burgos und Santiago de Compostela. Kommen Sie mit auf den Jakobsweg!

17. Januar Datum

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Anne-Marie Baumann Leitung

Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 7. Januar

Japanische Impressionen/Dia-Vortrag

Diese Reise führt Sie nach:

Osaka, ein modernes Babylon mit futuristischen Wolkenkratzern.

Kobe, die Hafenstadt, die 1995 durch ein fürchterliches Erdbeben total zerstört wurde.

Kyoto, die alte Kaiserresidenz mit 1500 buddhistischen Tempeln, historischen Palästen, harmonischen Landschaftsgärten und der modernsten Bahnhofsvorhalle der Welt.

Datum 30. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - ca. 15.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Hans-Georg Kaethner, Reiseschrift-Leitung

steller

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 16. Januar

Papua-Neuguinea/Dia-Vortrag

Reise in die Steinzeit: Papua-Neuguinea, am anderen Ende der Welt, hat auch seine moderne Seite. Die Reise führt Sie in längst vergangene Zeiten und in grosse Abenteuer. Durch landschaftliche Schönheiten führt es Sie zu den Lehmmännern. Ein furchterregendes «Sing Sing»-Fest erwartet Sie am Ende dieser Reise.

14. Februar Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Anne-Marie Baumann

Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 1. Februar

Nationalparks der USA/Dia-Vortrag

Sie zählen zu den schönsten Nationalparks der USA: Der Joshua Tree, ein felsiger Nationalpark zwischen den beiden Wüsten Mojave und Sonaran. Der Grand Canyon. Der Bryce Canyon mit seinen seltsamen Versteinerungsformen. Der Zion-Nationalpark, wo gewaltige rundbucklige Bergklötze dominieren. Das Death Valley (Tal des Todes) mit dem tiefsten Punkt der USA (86 Meter unter dem Meeresspiegel). Der Vortrag führt Sie schliesslich nach San Francisco und Las Vegas.

Datum 13. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Hans-Georg Kaethner, Reise-

schriftsteller Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 27. Februar

Kuba/Dia-Vortrag

Leitung

Lebensfreude pur - trotz Armut. Kuba - die Insel des Fidel Castro, der Zigarren, des Zuckerrohrs und des Rums. Wir kommen in Kontakt mit einer ausgesprochen liebenswürdigen Bevölkerung und hören von der leidvollen Vergangenheit vieler Kubaner als Sklaven. Die Reise beginnt in der Hauptstadt Havanna und zeigt auch den weniger bekannten östlichen Teil der Insel.

Datum 14. März

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

> St. Alban-Vorstadt 93 Anne-Marie Baumann

Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 6. März

Verschiedenes

Was ist Tarot?

Tarot ist ein Kartenspiel, welches sich über Bilder und Symbole ausdrückt. Sie erfahren etwas über die Herkunft, die Bedeutung und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Karten. Tarot ist auch als «Spiegel der Seele» bekannt. Mit Hilfe der 78 Tarotkarten können Lebensphasen durchleuchtet und besser verstanden werden. Es ist spannend und macht Freude, sich mit diesen symbolreichen Karten zu beschäftigen.

Datum
Tag/Zeit
Ort
Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung
Kosten
Kosten
Kosten
Kosten
Leitumg
Leitung
Kosten
Leitung
Kosten
Kosten
Kosten
Leitung
Kosten

Anmeldung bis 3. Januar

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?

– Sind die Grundlagen einer Stilanalyse das Zusammenspiel von Körper, Geist und Persönlichkeit?

Datum 8. März

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

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

Modefachberaterin

Kosten 35.-

Anmeldung bis 25. Februar

Und ausserdem...

Spiele erleben – Spiele kennenlernen

Spielen Sie gerne? Möchten sie neue Spiele kennenlernen? Dann spielen Sie mit uns und erleben, wie Ihr Gehirn dabei trainiert wird. Beim Spielen erleben Sie Freude und halten sich erst noch geistig fit.

Daten 7. – 28. Januar
Tag/Zeit Montag 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Theres Weigel

Kosten Fr. 68.— (4 x) Anmeldung bis 17. Dezember

Mind Mapping

Kreativer denken – leichter lernen. Mind Mapping, die kreative Arbeitstechnik, mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können. Durch die Kombination von Bild- und Textelementen werden beide Gehirn-

hälften angesprochen und können somit ihr Potential voll entfalten.

Daten

Tag/Zeit
Ort
Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Theres Weigel-Gysel
Kosten

Tag/Zeit
Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Theres Weigel-Gysel
Fr. 42.– (2 x 2 Lektionen)

Kosten Fr. 42.– (2 x 2 Lek Anmeldung bis 17. Dezember

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Grundkurs

Daten 22. Januar – 19. März (ausser

19. Februar)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr Leitung Theres Weigel-Gysel Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)

Anmeldung bis 7. Januar

Fortsetzungskurse

Daten

4. Februar – 8. April (ausser 18. Februar / 1. April)

Tag/Zeit

Ort

Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Theres Weigel-Gysel

Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)

Anmeldung bis 21. Januar

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Tarotkurs

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

Daten
Tag/Zeit
Ort
Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung
Kosten
Fr. 74. – (3 x)
Besonderes
Wenn Tarotkarten vorhanden,
bitte mitbringen.

bitte mitbringer

Anmeldung bis 9. Januar

Bier brauen

Im Verein «Unser Bier» lernen Sie, wie man Bier braut. Nach diesem Kurs können Sie bei sich zu hause in der Spaghetti-Pfanne Ihr eigenes Bier brauen! Nach 10 Tagen werden Sie das Bier in Flaschen abfüllen, danach muss es ca. 6 Wochen gelagert werden, bevor Sie wieder zusammen kommen, um Ihr eigenes Bier zu geniessen. Daten 24. Januar

Tag/Zeit Donnerstag 10.00 – ca. 18.00 Uhr Ort Hochstr. 64, im Gundeli

Leitung Verein «Unser Bier»

Kosten Fr. 135.– (inkl. Essen und Trinken) Besonderes Die zusätzlichen zwei Daten wer-

den im Kurs selbst abgemacht.

Anmeldung bis 10. Januar

Natel und öffentliches «Telefonbuch»

Sie erhalten eine allgemeine Einführung zum Gebrauch eines Natels. Sie können sich in dieser Stunde ebenfalls für eine Anleitung zum Gebrauch des eigenen Handys anmelden. An diesem Einführungsnachmittag wird ebenfalls das sich in Telefonkabinen befindliche computerisierte Telefonbuch erklärt.

Daten 5. März

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Annette Stöcker Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 13. Februar

Billettautomaten der SBB und BVB

Die Billettautomaten werden immer vielfältiger, aber auch immer komplizierter. Unter kundiger Anleitung können Sie Ihr Reiseziel wählen und das Billett ausdrucken. Der BVB Billettautomat wird Ihnen erklärt und jegliche Fragen werden beantwortet.

Datum 19. März
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.30 Uhr Bahnhof SBB bei Info,

Schalterhalle Annette Stöcker

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 4. März

Kochkurse

Leitung

Frühlings-Erwachen!

Es wird gekocht, gegessen und gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten mit frischen Saisonprodukten zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten 14. und 21. März

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4,

Nähe Tellplatz Leitung René Imark Kosten Fr. 140.–

Kosten Fr. 140.— Anmeldung bis 28. Februar

Asiatische Spezialitäten!

(Neue Rezepte!)

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

Daten 12. und 19. April
Tag/Zeit Freitag,10.00 – 14.00 Uhr

Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz Leitung M.R. Jansky-Kim

Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 22. März

EDV

Schnuppertag

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

Datum Dienstag, 8. Januar 2002

Zeit 09.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 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:

09.00 / 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 und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC.

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

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

Vertiefungskurse: «Zeichnen mit Word», «Installationskurs», «Bildbearbeitung» und «Homepage».

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

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

Frauenkurse Der Montagnachmittag ist für

Üben

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

Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und 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 95/98/2000 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 Rechtschreibeprüfung 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 95/98/2000 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 Versand erledigen Sie mühelos.

Voraussetzungen: Sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 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 95/98/2000 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 weitere Schwerpunkte sind das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Formatund Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1».

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

Internet und E-Mail 1

In einer kleinen Gruppe von 4–6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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)

Internet und E-Mail 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.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

Möchten Sie Glückwunschkarten oder Einladungen gestalten? Mit dem Anwendungsprogramm Word können Sie nicht nur schreiben, sondern auch zeichnen, mit verschiedenen Schriftarten (WordArt) arbeiten, Objekte und Bilder (ClipArts) einfügen — alles in den verschiedensten Farben. Wie das gemacht wird, lernen Sie in diesem Kurs.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses «Textverarbeitung 1».

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

Installationskurs

Sie erwerben Grundkenntnisse in Hard- und Software. Nach dem Kurs können Sie mit der Systemsteuerung und dem Explorer arbeiten. Sie erfahren vieles von Datenpflege – wie zum Beispiel Virenschutz – und von Datenkomprimierung. Und natürlich wissen Sie am Schluss, wie man Programme, Spiele und Fahrpläne installiert und deinstalliert.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.

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

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.

Besonderes: Wir arbeiten mit dem Programm MACROMEDIA DREAMWEAVER. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

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

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Nassmalen

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr

Cho

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Altflöten für fortgeschrittene Anfänger

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodors-

kirchplatz 7
Leitung Elisabeth Buess
Kosten Fr. 160.— (20 x)

Besonderes Mit Altflöte schnuppern gehen!

Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

Kalligraphie für Anfänger

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

Daten **25. Februar – 29. April** (8 x)

(ausser 25. März / 1. April)
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 142.– (plus ca. Fr. 20.–

für Material; direkt im Kurs zu

bezahlen)

Anmeldung bis 11. Februar

Malen und Zeichnen

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Sie lernen den Umgang mit Ihrem gewählten Farbmaterial und Vorlagen.

11. Januar – 22. März (10 x)

(ausser 22. Februar) Tag/Zeit Freitag, 10.00 — 11.30 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Suzanne Senn Kosten Fr. 130.— (exkl. Material)

Anmeldung bis 17. Dezember

Bauernmalerei

Ort

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Es wird an kleinen Gegenständen geübt. Vom Kleiderbügel bis maximal zur Grösse des Schirmständers werden Sie die Kunst der Bauernmalerei kennenlernen.

10. Januar – 21. März (10 x)

(ausser 21. Februar)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

oder 14.30 - 16.30 Uhr

Ort Im Rankhof 8 Leitung Suzanne Senn

Kosten Fr. 170.— (exkl. Material)

Anmeldung bis 17. Dezember

Sprachen

Langzeitkurse

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

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

Hauptsprachen

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

Anfängerinnen und Anfänger Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger Leichte Mittelstufe Mittelstufe Fortgeschrittene Mittelstufe

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

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

Preise

Fr. 175.- pro Semester à 19 Lektionen

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch für Leute, die nicht gut hören

NEUER KURS

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum Tag/Zeit

Ort

ab 21. Januar 2002 Montag, 09.50 bis 10.40 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eliane Flach Kosten Fr. 345.—

Anmeldung bis 17. Dezember Besonderes **Kleingruppe**

(4 – 6 Personen)

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum ab 24. Januar 2002
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hildegard Schepers

Kosten Fr. 175.–

Anmeldung bis 17. Dezember 2001

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 Mittwoch, 16.00 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr Donnerstag, 10.45 Uhr Donnerstag, 14.15 Uhr Donnerstag, 15.45 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 Donnerstag, 10.35 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Dienstag, 09.20 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 15.00 Uhr Dienstag, 11.00 Uhr Dienstag, 15.15 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

Vorankündigung:

Garden Tours - 2002

England ist berühmt für seine wunderschönen Gärten!

Wir planen im Mai 2002 eine 7-tägige Reise nach England. In Begleitung unserer Englischlehrerin, Elaine Clement, lernen Sie weltberühmte, uralte Gärten kennen und erfahren auch etwas von deren geschichtlichem Hintergrund. Nebenbei können Sie im Kontakt mit Engländerinnen und Engländern Ihre guten Englischkenntnisse anwenden.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Sabina Brücker, Telefon 061 206 44 44

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 Dienstag, 16.00 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum
Tag/Zeit
Ort
Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anna Giovannelli Kosten Fr. 175.— Anmeldung bis 13. Dezember

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:

Datum **ab 23. Januar**Tag/Zeit Mittwoch, 9.30 – 10.20 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Erica Chávez Kosten Fr. 175.– Anmeldung bis 19. Dezember

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

Anfängerinnen und Anfänger

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

8. Januar - 26. März (10 Lek-Daten tionen, ohne 12./19. Februar)

Tag/Zeit Dienstag, 09.45 - 10.35 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Ruth Keller Kursleitung Kosten Fr. 190.-

bis 11. Dezember 2001 Anmeldung

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Konversationsclubs

Club de conversation

Nous abordons toutes sortes de thèmes (voyages, vie sociales, nature etc.) et nous lisons des extraits d'articles de journaux pour en discuter.

10 janvier - 21 mars **Dates**

(10 leçons, sauf 21 février) Jour/heure jeudi, 16.00 à 16.50 h Pro Senectute Kurszentrum, Lieu

St. Alban-Vorstadt 93

Responsable Francine Hanselmann

Fr. 190.-Prix

jusqu'au 6 décembre 2001 Inscription Particularité petit groupe (4 – 6 personnes)

Konversationsclubs auf Englisch, Italienisch und Spanisch

siehe Langzeitkurse

Filmclubs

English Film Club

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

Date Mid January - March

(by agreement) Day/Time Friday, 14.00 - 15.15

 $(4 \times 1^{1/2} lessons)$ Place Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Fr. 100.- (excl. cinema ticket)

Enrolment by January, 11th

January, 25th, 14.00 - 15.15 Start The film afternoons/evenings Extras

will be accompaied by Elaine Clement. The first meeting will be on January, 25th when all future dates for the course will be fixed.

NUOVO:

Price

Cinema Club in italiano

Chi desidera vedere due videofilm italiani con successiva discussione?

Date gennaio - marzo (da stabilire) Giorno/ora venerdì ore 15.30 – 16.20 Luogo Pro Senectute Kurszentrum. St. Alban-Vorstadt 93

Responsabile Anna Giovannelli

Fr. 38.-Costi

fino al 14 dicembre 2001 Iscrizioni

1° incontro 11.01.02 (Gli altri appuntamenti saranno fissati insieme l'11 gen-

naio 2002)

Particolarità Un gruppo piccolo (4 – 6

persone)

NUEVA:

Cine Club en español

¿Le gustaría ver dos películas en video españolas o sudamericanas y participar después de cada película en una discusión?

Se requieren buenos conocimientos de español.

Fecha: fines de enero hasta fines de marzo

Día/Hora: Viernes, de 10:50 a 11:40 Pro Senectute Kurszentrum, Lugar:

St. Alban-Vorstadt 93 Instructora: Mirta Maggi

Fr. 38.-Costo:

Inscripción: hasta el 14.12.01

1° fecha: **11 de enero**, a las 10.50 horas

(las fechas restantes se fijarán con el grupo de participantes el

día 11 de enero)

Importante: grupo de 4 - 6 personas

Geschichten für alle Jahreszeiten

Christmas stories

In a small group of 4 to 6 participants we will be reading and discussing Christmas stories.

10th, 17th December Date

(2 x 2 lessons)

Monday, 09.00 - 10.40 Day/Time Pro Senectute Kurszentrum, Place

St. Alban-Vorstadt 93

Eliane Flach Teacher

Price

Enrolment by 29th November

small group (4 - 6 participants) **Extras**

Storie di Natale

Leggiamo insieme delle storie e delle canzoni concernenti il Natale con relative discussioni. Sono richieste buone conoscenze dell'italiano.

Date **14, 21 dicembre** (2 x 2 lezioni) Giorno/ora venerdi, 09.30 - 11.10 Luogo Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Responsabile Anna Giovannelli

Costi Fr. 76.-

iscrizioni fino al 29 novembre Particolarità Un gruppo piccolo

(4 - 6 persone)

Cuentos navideños

Villancicos y cuentos navideños para disfrutar y leer en compañia.

Se requiren buenos conociemientos de español 12 y 19 de diciembre de 2001 Fechas:

(2 x 2 lecciones)

Miércoles, de 14:00 a 15:40 Día/Hora: Pro Senectute Kurszentrum, Lugar:

St. Alban-Vorstadt 93 Instructora: Erica Chávez Fr. 76.-Costo:

Inscripción: hasta el 28 de noviembre Particularidad: grupo de 4 – 6 personas

Contes de Noël

«Mon beau sapin, roi des forêts, que j'aime ta verdure ...»

Ensemble, nous évoquerons Noël, par des chansons et des contes.

Dates 12 et 19 décembre

(2 x 2 leçons)

mercredi, 14.00 à 15.40 h Jour/heure Pro Senectute Kurszentrum, Lieu St. Alban-Vorstadt 93

Responsable Francine Hanselmann

Fr. 76.-Prix

Inscription jusqu'au 28 novembre

Particularité petit groupe (4 – 6 personnes)

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 30. Januar - 10. April (10 x 11/2

Lektionen, ohne 20. Februar) Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 17.15 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Fr. 285.-Kosten Anmeldung bis 14. Januar

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Tag/Zeit

Ort

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 28. Januar - 8. April 2002

(10 Lektionen, ohne 18. Februar)

Montag, 16.00 – 16.50 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 190.-Anmeldung bis 14. Januar

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Basler Nämme

Me schrybt Burckhardt und sait Burget, eme Sarasin sait me Saaresy und eme Merian Meeria. Nämme wärden uff hoochdytsch gschriibe, aber dr Dialäggt verformt si, er basst si dr lokale Sprooch aa. Im Toggeburg haisse d Kuratle Chueretli, und im Thurgau sait men eme Rutishauser Ruetischuuser. Hefti und Leuzinger sinn Glaarner Nämme; dehaim haisse die Lyt Höfti und Lüziger. Und im Ziiribiet isch e Baumann nadyyrlig e Buume.

Z Basel isch s nit anderscht. Mängmool sinn Nämmen uus andere Sprooche schwäär gsi zem Saage; drno het me si «verballhornt»; esoo isch uus Paravicini Braafezi, uus Ryhiner Ryychner und uus Passevant Bassewang worde. S ou im Namme Bernoulli isch de Basler allwääg gspässig vorkoo; me sait Bernolli. Mir saagen elteri Lyt mängmool no Meewyl, well e Dail vo myne Vorfaare dr Nammen als Meville gschriibe hänn. Bi de Geigy losst me s e ewägg; me sait Gyygi.

Und soo goot s wyter: Fieglistaller fir Füglistaller, Wäärtemaa fir Werthemann, Fürget für Forcart, Wäärefels für Werenfels, Spyyser fir Speiser, Wytnauer fir Weitnauer und Stäächeli fir Staehelin. De Socin sait men uff baseldytsch Sozzi - wie wenn si e politischi Partey wääre. D Firma Roche het friener Hoffmann-La Roche ghaisse. Aber de Hoffmann sait me z Basel Hoofmaa. E Preiswerk isch uff baseldytsch Pryyswärgg - und em groosse Basler Mooler Hans Holbein (1493 - 1547) saiti me hit allwääg ganz aifach Hollbai. Also au Hollbaistrooss, Hollbaiblatz und Hollbai-Schuelhuus.

Carl Miville-Seiler

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 rassiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz.

Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes ver-

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbiahres-Abonnement: Fr. 90.- exkl. MWST

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

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue Gym60-Turngruppe nur für Männer

Der Kurs findet – ausser in den Daten Schulferien - immer statt. Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort haus, Theodorskirchplatz 7 Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Halbjahres-Abonnement Fr. 90.exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich

Eintritt jederzeit möglich

Gymnastik und Spiel

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Datum Der Kurs findet – ausser in den

Schulferien - immer statt. Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr Turnhalle Pro Senectute, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Agnes Voltz

Halbjahres-Abonnement Fr. 90.-Kosten

exkl. MWST

nicht erforderlich, Eintritt jeder-Anmeldung

zeit möglich

Turnen

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

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

Halbjahres-Abonnement: Fr. 90.- exkl. MWST

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40 Dienstag, 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag, 14.00, 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, 14.00 h (seulement des femmes)

Deutsch sprechende Gruppe Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5 Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3 Mittwoch 14.30 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag, 14.30 Uhr

Oekolampad 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)

Rhypark Saalbau

Mülhauserstrasse 17 Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 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, 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

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 Uh

Senioren-Aerobic

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

Daten 8. Januar - 26. März (10 x) (ohne 12./19. Februar)

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort haus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Fr. 95.-Kosten

Anmeldung bis 17. Dezember

Jazz-Gymnastik

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

8. Januar - 26. März (9 x) Daten

(ohne 12./19. Februar, 19. März) Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Ort Gymnastikraum der Eglise fran-

çaise Holbeinplatz 7 Franziska Thomke Leitung

Kosten Fr. 86.-

Anmeldung bis 17. Dezember

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 7. Januar – 25. März (10 x)

(ohne 11./18. Februar) Tag/Zeit Montag, 08.45 - 09.45 Uhr Horst Waisenhaus, Theodors-Ort

kirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 95.-

Anmeldung bis 17. Dezember

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, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Mittwoch, 14.00, 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 (Wassertiefe 2 m), 16.15 Uhr

Hallenbad La Roche

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

Wasserstelzenstrasse Mittwoch, 15.30 Uhr

Aquafit

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

Aguafit 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 **11. Januar – 12. April** (10 x) (ohne 15./22. Februar, 29. März,

5. April)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Ort Hallenbad La Roche, Grenzacher-

strasse 124, Bau 67 **Beatrice Meier**

Leitung Kosten Fr. 160.— (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 17. Dezember

8. Januar – 26. März (10 x) Daten

(ohne 12./19. Februar)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Fr. 130.- (exkl. Hallenbadeintritt; Kosten Fr. 7.—/12er-Abonnement: Fr. 70.—)

Anmeldung bis 17. Dezember

Volkstanz

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

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

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143 Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Montag, 14.45 Uhr **Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Montag, 09.30 Uhr **Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370 Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unter-

AnfängerInnen

Daten	9. Januar – 20. März (9 x)
	(ohne 13./20. Februar)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 3
Leitung	Romy Diethelm

Kosten Fr. 77.-Anmeldung bis 17. Dezember

Mittelstufe

Daten	10. Januar – 21. März (9x)
	(ohne 14./21. Februar)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer

Kosten Fr. 81.-

Anmeldung bis 17. Dezember

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 werden verbessert. Deshalb sind sie ideal für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen. Noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem Laufpass für nur Fr. 90.exkl. MWST pro Semester können Sie - nach Lust und Laune - an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag 09.15 - 10.30 Uhr Laufträff Lange Erlen

09.15 - 10.30 Uhr Freitag

Laufträff Lange Erlen

09:15 Uhr Schorenweg 117, Öko-Treffpunkt nomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

09.00 - 10.00 Uhr Freitag

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Treffpunkt Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Gardero-

be 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 Gar-

derobe zur Verfügung.

Tischtennis

Anmeldung unter Telefon 061 061 481 16 41

Lukas-Saal der Schmiedenzunft

Rümelinsplatz 4 Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95 Donnerstag, 09.00 Uhr

Softball-Tennis

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

und 10.00 - 11.00 Uhr Ort St. Jakobshalle

Eva Guiglia Leitung Fr. 170.- pro Semester exkl. Kosten

MWST

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe.

Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

Ein Angebot von Swiss Tennis

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

9. Januar - 27. März (10 x) Daten (ohne 13./20. Februar)

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Evelyne de Roche Leitung Fr. 248. – bei 4 TeilnehmerInnen Kosten

Fr. 335. – bei 3 TeilnehmerInnen

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 17. Dezember bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 - 12.00 Uhr und 14.00 -16.30 Uhr). Ihre Anmeldung wird an Swiss Tennis weitergeleitet.

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 und Anfänger willkommen)

Daten 8. Januar – 26. März (10 x) (ohne 12./19. Februar)

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Atem und Bewegen Kurs 2

(mit Übungen im Liegen auf der Bodenmatte)

Daten 8. Januar - 26. März (10 x) (ohne 12./19. Februar)

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 3	Atem und Entspannen (AnfängerInnen willkommen)
Daten	10. Januar – 28. März (10x) (ohne 14./21. Februar)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 4	Atem und Entspannen
Daten	10. Januar – 28. März (10x) (ohne 14./21. Februar)
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungs- schulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung Kosten	Carmen Siegrist, Atemlehrerin je Kurs Fr. 150.–
Anmeldung	bis 17. Dezember.

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	16. Januar – 10. April (10 x)
	(ohne 13./20. Februar, 3. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

rortgesciii	ittelle
Daten	16. Januar – 10. April (10x)
	(ohne 13./20. Februar, 3. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisen-
	haus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 140.—
Anmeldung	bis 17. Dezember

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	16. Januar – 10. April (10x)
	(ohne 13./20. Februar, 3. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisen-
	haus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 140.—
Anmeldung	bis 17. Dezember

Feldenkrais

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

Kurs 1	
Daten	9. Januar – 20. März (9 x)
	(ohne 13./20. Februar)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodors-
	kirchplatz 7
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais-
	Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 108.—
Anmeldung	bis 17. Dezember

Kurs 2	
Daten	8. Januar – 12. März (8 x) (ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodors- kirchplatz 7
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais- Lehrerin
Kosten	Fr. 96.–
Anmeldung	bis 17. Dezember

Eurythmie

In der Bewegung die Sprache erleben: das erfrischt Kopf, Herz und Füsse und stärkt uns für den Alltag.

Daten	25. Januar – 22. März (7 x)
	(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodors-
	kirchplatz 7
Leitung	Helena Ellenberger-Kruker,
	Eurythmie-Lehrerin
Kosten	Fr. 105.—
Anmeldung	bis 11. Januar

Schnupperstunde

Semapperstanae	
Daten	14. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodors-
	kirchplatz 7
Leitung	Helena Ellenberger-Kruker,
	Eurythmie-Lehrerin
Kosten	gratis
Anmeldung	bis 2. Dezember

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

4. Januar – 22. März (10 x)
(ohne 15./22. Februar)
Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Fortsetzungskurs 1

Daten	4. Januar – 22. März (10 x
	(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Fortsetzungskurs 2		
Daten	4. Januar – 22. März (10 x) (ohne 15./22. Februar)	
Tag/Zeit	Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr	
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7	
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals,	
Kosten	Physiotherapeutin Fr. 95.–	

Beckenbodentraining

Anmeldung bis 17. Dezember.

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

Daten

8. Januar – 26. März (10x)
(ohne 12./19. Februar)

Tag/Zeit
Ort

Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7

Leitung Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 95.— Anmeldung bis 17. Dezember

Ganzheitliches Sehtraining

Grundkurs

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

iernen augentreundliches		nfreundliches verhalten im Alitag
	Daten	8. Januar – 5. Februar (5 x)
	Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
	Ort	Horst Waisenhaus, Theodors-
		kirchplatz 7
	Leitung	Anna Hirt, Sehlehrerin
	Kosten	Fr. 58.—
	Besonderes	geeignet für Normal- und Fehl-
		sichtige.
	A	his 17 Danamahan

Anmeldung bis 17. Dezember

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!

jedem .	Alter 6	erfolgreich	aufgebaut	werde
kann. W	ir helfe	n Ihnen da	bei gerne!	
Datum	n	ach Abspra	che	
Tag/Zeit	tä	iglich, 07.0	0 - 21.00 UI	nr
Ort	P	hysiotherap	oie GYM med	dico
	Н	ebelstrasse	56, Basel (E	Bus 33,
	В	ernoullianu	m)	
Leitung	U	rs Geiger, d	lipl. Physioth	erapeu
	u	nd Team		
Kosten	Fr	: 272 für	3 Monate	
	Fr	: 396 für	6 Monate	
	Fr	: 696.– für	12 Monate	

Anmeldung Telefon 061 206 44 44
Besonderes Qualitop anerkannt (Teilrückvergütung durch Krankenkasse

möglich)

Schneeschuh-Tages-Touren

In diesem Winter organisieren wir zusammen mit MEM Velo Vita Reisen Schneeschuh-Tages-Touren. Wir werden diese auf dem Col d'Oderen in den Vogesen und dem Wasserfallen im Baselbieter Jura durchführen.

Datum	9. Dezember
Ort	Wasserfallen, Baselbieter Jura
Kosten	Fr. 90.–, inkl. Bahnfahrt, Schnee- schuhe mit Stöcken und einem «Zvieri»
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Datum	17. Warz 2002
Ort	Col d'Oderen, Vogesen
Kosten	Fr. 90.–, inkl. Bahnfahrt, Schnee- schuhe mit Stöcken und einem
	«Zvieri»

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Volkstanz, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern.

Im Preis inbegriffen: «Willkommens-Apéro», ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, ein 4-Gang-Auswahlmenu am Abend; die Benutzung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Ping-Pong-Raumes und des Ortsbusses, sowie die Reise mit dem Car.

Daten	6. – 12. Februar 2002
Ort	Ferien-, Familien- und Seminar-
	hotel Sport
Leitung	Yvonne Knöri-Hasler, Senioren- sportleiterin
	Max Pusterla, Seniorensport-
	Experte
Kosten	Fr. 990.— bis Fr. 1075.— (je nach der Teilnehmerzahl). Halbnensi

inkl. Reise (Car)
Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2001
Besonderes für nähere Angaben verlangen
Sie bitte das Detailprogramm

Langlauf im Engadin

Während 8 Tagen geniessen Sie die winterliche Atmosphäre im Oberengadin. An dieser Ferienwoche können Seniorinnen und Senioren aus den Kantonen Basel-Stadt, Solothurn und Bern teilnehmen. In der wunderschönen Winterlandschaft werden wir langlaufen, skaten und winterwandern.

Daten	19. – 26. Januar 2002
Ort	Hotel Engadinerhof in Pontresina
Leitung	Ernst Mattenberger und Leiter-
	team
Kosten	Fr. 900. – bis Fr. 970. – (je nach
	Hotelkategorie) Halbpension,
	ohne Reisekosten
Besonderes	für nähere Angaben verlangen

Sie bitte das Detailprogramm

Anmeldung bis 30. November

Volkstanzferientage in Beckenried

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwoche eignet sich auch für Nichttänzer, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten

Daten	15. – 19. April 2002
Ort	Hotel Mond, Beckenried
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
	Tanzleiterinnen
Kosten	Fr. 530.— bis Fr. 605.— (je nach
	Hotelarrangement) Vollpension,
	inkl. Reise (Car) und Tanzleitung
Besonderes	für nähere Angaben verlangen
	Sie bitte das Detailprogramm
Anmeldung	bis 1. Februar 2002

Polysportive Ferientage

Während einigen Tagen werden wir uns im nördlichen Schwarzwald unbeschwert polysportiv betätigen. Dabei werden die folgenden Sportarten angeboten und aufgrund der Nachfrage durchgeführt: Wandern, Gymnastik, Aqua-Fitness, Nordic-Walking, Tennis, Spiel & Spass, Gedächtnistraining, Barfuss-Park.

Spass, Geda	chthistraining, Barfuss-Park.
Daten	21. – 24. April 2002
Ort	Hotel Sattelackerhof bei
	Freudenstadt
Leitung	Heidy Baumer, Rosmarie Fehrlin,
	Marianne Ginter
Kosten	Fr. 495.– bis Fr. 545.– (je nach
	Arrangement) alle Zimmer mit
	Halbpension und Hallenbad
	(ab 12 Teilnehmenden)
Besonderes	für nähere Angaben verlangen

Sie bitte das Detailprogramm

Anmeldung bis 8. März 2002

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Die Wanderungen dauern zwischen einer und fünf Stunden und 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, GA), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

Montag

 $2^{1/2} - 3$ Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

Rita Waech Telefon 061 281 33 94 Heidi Gunti Telefon 061 421 03 74

17. Dezember 2001

Treffpunkt: 12.15 Uhr Bahnhof, Tramhaltestelle 10er (Richtung Dornach) Abfahrt 12.26 Uhr bis **Hofmatt** Wanderung: Hofmatt — Asphof — Rothallen — Rütihard — Neue Welt — Dreispitz (Einkehr)

28. Januar 2002

Treffpunkt: 11.45 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.05 Uhr Richtung **Olten** Kurzwanderung in die Moderne. Anmeldung betr. Kollektivbillett bis Montag, **28.1.2002, 08.00 Uhr** (Kosten ca. Fr. 7.— auf Basis U-Abo + ½-Preis) (Telefon 061 281 33 94).

Wir picknicken im Zug!

25. Februar 2002

Treffpunkt: 11.35 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 11.52 Uhr nach **Liestal** Wanderung durchs Oristal über Lupsingen nach Büren (Einkehr).

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 061 361 88 87 Natel 079 286 82 60 Marie Claire Grob Telefon 061 401 42 86

11. Dezember 2001

Treffpunkt: 14.00 Uhr Endstation 10er-Tram **Dornach**

Wanderung: Reinacher Heide, der Birs entlang.

15. Januar 2002

Treffpunkt: 13.05 Uhr Haltestelle SBB, 10er-Tram

Abfahrt: 13.16 Uhr nach **Münchenstein**, Haltestelle «Brown Boveri»

Wanderung: Münchenstein – Arlesheim und Rundwanderung durch die Eremitage, Einkehr ins Kaffi Brändli.

12. Februar 2002

Treffpunkt: 10.40 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 10.52 Uhr nach Liestal; 11.05 Uhr Umsteigen ins Waldenburgerli bis Station Talhaus; 11.10 Uhr mit Bus nach **Lampenberg** Wanderung: Lampenberg – Murenberg – Schloss Wildenstein – Talhaus.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

11. Dezember 2001

Treffpunkt: 09.40 Uhr Aeschenplatz, Bus Nr. 70 (Reigoldswil)

Abfahrt: 09.49 Uhr nach Augst und weiter nach Giebenach.

Wanderung: **Adventsbummel**. Von Giebenach wandern wir durch den Frauenwald über Schönenberg, Sennweid nach Hersberg. Mittagessen und gemütliches Beisammensein.

Anmeldung bis 7. Dezember.

8. Januar 2002

Treffpunkt: 09.50 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 10.02 Uhr nach **Grellingen**

Wanderung: Grellingen – Felsenacker – Nenzlingen – Blauen Räben – Dorf Blauen (Einkehr) – Chlus – Zwingen. Von Grellingen wandern wir hinauf nach Nenzlingen. Weiter zum Bergheim Blauen Räben. Schöne Aussicht nach Süden in die Täler und Berge des Solothurner Juras. Im Dorf Blauen alte ehrwürdige jurassische Bauernhäuser. Durch ein romantisches Tälchen hinunter nach Zwingen.

19. Februar 2002

Treffpunkt: 09.40 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 09.52 Uhr nach Sissach, mit PTT nach **Tenniken**

Wanderung: Tenniken – Gisliberg – Wittinsburg (Einkehr) – Sunnenberg – Diegten. Von Tenniken wandern wir auf den aussichtsreichen Gisberg und weiter ins schmucke Dorf Wittinsburg. Über das weite Plateau vorbei am Hof Sunnenberg und hinunter nach Diegten.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25 Berta Windisch Telefon 061 312 55 45

14. Dezember 2001, Freitag!

Treffpunkt: 12.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 12.15 Uhr, **Zone 8** lösen oder **U-Abo** Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeit vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung anziehen.

9. Januar 2002

Treffpunkt: 12.50 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 13.05 Uhr nach Frenkendorf

Jubiläumsweg von Frenkendorf nach Augst. Meist flache, offene Wanderung, teilweise durchs Ergolztal. Einkehr in Augst, anschliessend Möglichkeit zum Weiterwandern.

6. Februar 2002

Treffpunkt: 13.00 Uhr Bushaltestelle am Hörnli (Bus 31)

Wanderung nach der **Chrischona.** Wenn es das Wetter erlaubt, wandern wir auf wenig bekannten Wegen durch einen Buchswald.

Mittwoch 2

 $2^{1/2} - 3$ Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Liliane Ottenburg Telefon 061 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 061 681 04 90

27. Dezember 2001, Donnerstag! Jahresabschlusswanderung

Treffpunkt: 10.30 Uhr Neuweilerstrasse, Endstation 8er-Tram

Wanderung durch **Neuwiller**, Einkehr, Rückweg durchs Mülibachtäli nach **Allschwil**. FF + ID nicht vergessen.

23. Januar 2002

Treffpunkt: 11.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 11.15 Uhr nach Möhlin, mit dem Postauto 11.56 Uhr nach Wallbach Wanderung: **Wallbach** – Riburg – **Möhlin.**

27. Februar 2002

Treffpunkt: 12.10 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 12.24 Uhr nach Laufen, mit dem Postauto um 12.46 Uhr nach Grindel Wanderung: **Grindel – Bärschwil.**

Donnerstag

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

Leitung

Christa Kuster Telefon 061 401 35 86

6. Dezember 2001, Adventwanderung

Treffpunkt: 09.25 Uhr Heuwaage Tramstation BLT

Abfahrt: 09.30 Uhr

Wiederum geht unsere Adventwanderung ins Blaue! Hoffentlich nach dem Motto «Leise rieselt der Schnee» gelangen wir nach ca. 3-stündiger Wanderung an unser Ziel und geniessen die vorweihnachtliche Stimmung.

Anmeldung bis 4. Dezember 2001.

17. Januar 2002, Schneeschuhwanderung im Jura

Treffpunkt: 08.10 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 08.24 Uhr nach Delémont – Glovelier – Saignelégier

Anpassen der Schneeschuhe. In dieser zauberhaften Winterlandschaft wandern wir je nach Lust und Laune 6 km, 9 km, 11 km oder mehr. Kosten inkl. Schneeschuhe mit Halbtax-Abo ca. Fr. 38.—.

Anmeldung bis 15. Januar 2002



14. Februar 2002, Winterwanderung 21. Februar 2002, Ersatzdatum

Treffpunkt: 06.55 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 07.10 Uhr nach Luzern, Engelberg Wanderung: Brunni über Rigidalstafel, vorbei an Ristis wandern wir mit prächtigem Panorama zur Schwand. Weiter geht es zum Restaurant Flühmatt, wo es die besten Älplermagronen der Innerschweiz gibt! Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 58.—.

Anmeldung bis 12. Februar 2002.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

Berta Windisch Telefon 061 312 55 45 Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25

14. Dezember 2001

Treffpunkt: 12.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt: 12.15 Uhr. **Zone 8** lösen oder **U-Abo** Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeiten sind vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung anziehen.

18. Januar 2002

Treffpunkt: 10.45 Uhr Schalterhalle SBB. Wir fahren mit dem 10er-Tram bis **Hofmatt** Wanderung von Hofmatt über die Rothollen – Eselshollen – Eigenthal nach Pratteln.

15. Februar 2002

Treffpunkt: 10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Mit dem 10er-Tram fahren wir nach **Flüh** Wanderung von Flüh oberhalb Bättwil – Witterswil nach Ettingen und über den Schlatthof bis Reinach.