Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2002)

Heft: 1

Rubrik: Regional Akzént : der Regionalteil der Zeitschrift von 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: 01.11.2025

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

B A S E L - S T A D T

Regional Akzént

Der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt Nr. 1 / 2002



INHALT REGIONALTEIL	
DIENSTLEISTUNGEN	R2
TREFFPUNKTE	R4
KURSANGEBOTE	R5
FÜHRUNGEN	R5
Kultur	R5
Betriebe Natur	R6 R7
Gesundheit	R8
AUSFLÜGE	R8
VORTRÄGE	R10
Kultur, Gesundheit	R10
Verschiedenes	R11
UND AUSSERDEM	R11
EDV	R12
MUSIK, MALEN, GESTALTEN	R13
SPRACHEN	R14
Langzeitkurse	R14
Kurzzeitkurse	R15
SPORT UND WELLNESS	R16
Gym60-Turnen, Turnen,	
Gymnastik	R16
Senioren-Aerobic, Jazz- Gymnastik, Aqua-Fitness,	
Volkstanzen	R17
Tanzen, Laufspass mit dem	
Laufpass, Walking, Tennis- sportarten, Atemkurs	R18
Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais,	
Eurythmie, Rückentraining,	
Beckenbodentraining, Krafttraining, Schneeschuh-	
Touren, Volkstanzferientage,	
Touren, Volkstanzferientage, Polysportive Ferientage	R19

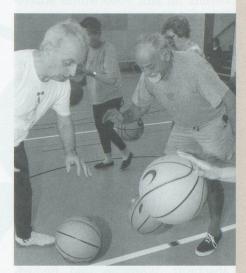
WANDERN

In eigener Sache

Gibt es eine Gemeinsamkeit zwischen Gianna Hablützel-Bürki, Roger Federer und Pro Senectute Basel-Stadt? Es gibt sie. Genau gleich wie die Weltklasse-Fechterin und der Tennisstar wurde

Pro Senectute Basler Sport-Champion 2001

Zum ersten Mal zeichneten die Behörden, vertreten durch den Sportminister Christoph Eymann, nicht nur Sportlerinnen und Sportler, sondern



auch eine Organisation für ihre Verdienste um den Sport im Kanton Basel-Stadt aus. Dass dabei die Wahl auf die Pro Senectute Basel-Stadt fiel, macht uns alle, das dürfen wir ruhig sagen, stolz. Es zeigt aber auch, dass wir mit unserem grossen Sportangebot auf dem richtigen Weg sind und dass die Bedeutung des Seniorensports weit über unsere Organisation hinaus erkannt wird.

Natürlich ist es eine grosse Freude, dass der Sport nun auch in der Öffentlichkeit und bei den Behörden die Anerkennung findet, die er verdient. Aber aus dem Nichts kam diese Anerkennung nicht!

Drehen wir kurz das «Sport»-Rad zurück. Angefangen hat alles sehr bescheiden. «Etwas Bewegung könne doch auch älteren Menschen nicht schaden, selbstverständlich nur in moderatem Masse, um die körperliche Belastung möglichst gering zu halten.» Dies die Meinung in den 60er-Jahren und die Idee, aus welcher der Alterssport von Pro Senectute Basel-Stadt aus der Taufe gehoben wurde. Obwohl das Konzept aus heutiger Sicht vielleicht etwas veraltet wirken mag, entsprach es einem Riesenbedürfnis von älteren Menschen, Menschen, die während ihrer aktiven Berufszeit oder während dem Engagement als Hausfrau und Mutter nie die Zeit und den Weg in einen Turnverein gefunden haben. Im Jahr 1969 wurde das Altersturnen mit 1000 (!) Teilnehmerinnen und Teilnehmern ins Angebot von Pro Senectute aufgenommen. Das Altersturnen entwickelte sich rasch zum Alterssport. Neben den Klassikern wie Schwimmen, Wandern, Velofahren und Volkstanzen, kamen in den 80er-Jahren der Vita-Parcours, der Laufträff, Tennis, Walking und vieles mehr hinzu. Outdoor-Sportarten wurden zum Renner, aber auch die Gym60-Gruppen platzten aus allen Nähten und die Hallensuche wurde mit jedem Jahr problematischer. Was lag da näher, als selber nach einer geeigneten Halle Ausschau zu halten. Und: Sie haben es an dieser Stelle auch schon gelesen: Im September 1999 durften wir unsere Turnhalle einweihen, ein Projekt, welches wir zusammen mit dem Waisenhaus realisierten.

Heute ist Pro Senectute Basel-Stadt mit ihren rund 3000 Sportlerinnen und Sportlern hinter dem Fussballverband die zweitgrösste Sportorganisation der Nordwestschweiz und als Mitglied von Sport Basel im Dachverband der Basler Sportverbände vertreten. Sie haben richtig gelesen, 3000 aktive ältere Menschen, die sich bei einer unserer Sportarten fit halten, gemeinsam etwas unternehmen und sich dabei erst noch eine gute Portion Lebensfreude erhalten können.

Sabine Währen, Pro Senectute Basel-Stadt

BKB-Seniorenteam – von Senioren für Senioren

Bereits im Jahr 2000 wurde anlässlich der PS-Versammlung der Basler Kantonalbank das Seniorenteam, welches aus pensionierten Bankangestellten besteht und in Zusammenarbeit mit Pro Senectute ältere Menschen in ihren Geldangelegenheiten berät, in aller Form vorgestellt und für seinen Einsatz gelobt.

Zugleich wurde aber auch die Frage aufgeworfen, welches Interesse die Basler Kantonalbank habe, ein solches Beraterteam der Pro Senectute zur Verfügung zu stellen. In der Tat: Seniorinnen und Senioren stehen in einem neuen und anderen Lebensabschnitt. Wünsche und Bedürfnisse ändern sich. Auch in Geldangeegenheiten müssen andere Denkansätze und Lösungen gefunden werden. Beide, sowohl die BKB als auch Pro Senectute Basel-Stadt 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 Ernst genommen werden müssen.

Die Idee, dass die Bank, die sich um die finanziellen Angelegenheiten von älteren Menschen kümmert, sich als Partnerin eine Institution sucht, die um die Bedürfnisse und Anliegen eben dieser älteren Menschen weiss - ist eigentlich einfach und liegt, so könnte man zumindest rückblickend sagen - beinahe auf der Hand. Aus diesem Grund haben die Basler Kantonalbank und 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.

Daneben ist es äusserst sympathisch, dass die beiden Institutionen gemeinsame Auftritte organisieren. So hat sich die Bank seit diesem Jahr grosszügigerweise bereit erklärt, die Konzerte für Spenderinnen und Spender mitzufinanzieren, welche Pro Senectute Basel-Stadt als kleines Dankeschön vier mal im Jahr durchführt. Für die Besucherinnen und Besucher ist es zudem schön zu wissen, dass dafür nicht Pro Senectute-Gelder verwendet worden sind. Die Veranstaltungen kamen zu Stande dank der finanziellen Unterstützung der BKB.

Übrigens: wenn Sie die Gratisdienstleistung Vermögensberatung 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 Senectute 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

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



Der Frühling kommt bestimmt!

Freuen Sie sich auch wieder auf den Frühling, wenn die Tage länger werden und wir uns wieder vermehrt im Freien aufhalten können? Kommt Ihnen beim Gedanken an diese Jahreszeit aber nicht auch - eben - der Frühlingsputz in den Sinn? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungsequipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, sie putzen auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen ist für sie kein Problem.

Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

Übrigens - wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen und bringen Ihren Garten in Schuss.

Rufen Sie uns an: Tel. 061 206 44 44 Montag bis Freitag, von 08.30-12.00 Uhr und von 14.00-16.30 Uhr. Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen! Melden Sie sich frühzeitig für einen Termin bei uns – denn der Frühling kommt bestimmt!



Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit: die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Ratsuchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter weist. Nicht erst seit diesem «Notstand» bietet Pro Senectute ihre Dienstleistung

Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Seit rund 12 Jahren stehen Ihnen zwischen Anfang März und Mitte Mai Fachleute zur Verfügung, denen ein Steuerformular keine schlaflosen Nächte bereitet. Unsere Steuerberater setzen sich mit Ihnen zusammen, gehen gemeinsam Ihre Unterlagen durch und füllen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe

auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären ... Dank der Mithilfe unserer freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuerklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44, jeweils von 08.00 bis 11.30 und von 14.00 bis 16.30 Uhr. Fernande Gutknecht und Linda Heydegger geben Ihnen einen Termin mit einem unserer Steuerberater.

Wir putzen

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

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (1 bis 4 mal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
- Aufpolieren von Holz, PVC und Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

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

Wir zügeln

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

- unterstützen Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente 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 am Vortag.

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.– Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt Treuhandschaften für ältere Menschen, die bei der Regelung ihrer Finanzen Unterstützung benötigen.

Für diese Aufgabe suchen wir

Freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- mit kaufmännischer Grundausbildung oder sehr guten Kenntnissen
- mit administrativen Fähigkeiten, inkl.
 Ausfüllen einer Steuererklärung
- die gerne mit älteren Menschen arbeiten
- die bereit sind, monatliche Einsätze zu leisten.

Für Auskünfte steht Ihnen Frau Margrit Giudici Leiterin Treuhänderdienst Telefon 061 206 44 44 zur Verfügung

EDV-Schnuppertag

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

Datum: Dienstag, 28. Februar

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 unsere Cafeteria den ganzen Tag 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.

Daten:

Mittwoch, 13. März Mittwoch, 17. April Mittwoch, 15. Mai Mittwoch, 12. Juni

Zeit:

jeweils von 14.30 - 17.00 Uhr

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

Wissenswertes zum Testament

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

Diese Broschüre will erklären

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

Rufen Sie uns unter Tel. 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.



Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

Telefonisch 061 206 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: Fasnachtsferien: 18. - 22. Februar

Ostern: 28. März (ab 12.00 Uhr) - 1. April

1. Mai

Auffahrt: 9. Mai Pfingsten: 20. Mai

Führungen

Kultur

Tinguely's Favorites: Marcel Duchamp

Marcel Duchamp ist der Vater des «Nouveau Réalisme» und er war ein grosses Vorbild für Jean Tinguely. Duchamps Erklärung eines alltäglichen Gegenstandes zum Kunstwerk ist bis heute aktuell. Die Ausstellung zeigt präzis ausgewählte Werke.

Datum 12. April

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Eingang des

Tinguely Museums

Tinguely Museum Leitung Fr. 15.- (exkl. Eintritt) Kosten

Anmeldung bis 22. März

Claude Monet im Beyeler Museum

Mit Claude Monet verbindet man unmittelbar sein Seerosen-Bild. Er war und ist einer der wichtigsten impressionistischen Künstler unserer Zeitgeschichte, der tiefe Spuren hinterlassen hat.

Datum 22. April

Montag, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit 10.20 Uhr vor dem Eingang Treffpunkt

Leitung

Fr. 15.- (exkl. Eintritt; Sonder-

ausstellung bis Fr. 11.-)

Anmeldung bis 8. April

Kloster Mariastein

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichten über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein. Das Kloster wurde einer grossen Renovation unterzogen, die im Oktober 2000 beendet wurde.

Datum 24. April

Mittwoch, 14.00 -15.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.50 Uhr vor dem Haupt-

eingang des Klosters Kloster Mariastein

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 10. April

Leitung

Staatsarchiv Basel

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv Basel als erstes der Schweiz erbaut. Nach der Einführung werden Sie mit der Geschichte des Archivs vertraut gemacht. Sie sehen die älteste Urkunde von 1098, vom Kloster St. Alban und weitere wertvolle Prachtstücke wie Stadtpläne, Schriften, Urkunden, Bilder und Fotos aus vergangenen Zeiten.

Datum 25. April

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt

14.25 Uhr Eingang, Martins-

gasse 2

Leitung lic. phil. Daniel Kress

Kosten Fr. 15.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 10. April

Mission 21

Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Basler Mission. Das traditionelle Missionsverständnis hat sich im Laufe der Zeit stark verändert. Heute steht die Mission anderen Aufgaben und Herausforderungen gegenüber. Was wird heute von einer Missionsgesellschaft erwartet und was sind ihre Visionen für die Zukunft? Anschliessend werden Sie durch die Räumlichkeiten des Bildungszentrums geführt.

26. April Datum

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor,

Tram 3

Magdalena Zimmermann Leitung Fr. 15.- (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten

Anmeldung bis 10. April

Jüdisches Museum

Sie gewinnen einen Einblick in die Traditionen des strengen Judentums. Von den Hochzeitsbräuchen, den Geburts- und Todesritualen. Anschliessend sind Fragen erwünscht zur Lebensweise der orthodoxen Juden, aber auch zur Geschichte der Juden.

Datum 29. April

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

Jüdischen Museums, Kornhaus-

gasse 8

Leitung Katia Guth-Dreyfus Kosten Fr. 15.- (inkl. Eintritt)

Anmeldung bis 15. April

Die Brunnen in der Dalben

Sie spazieren durch die St. Alban-Vorstadt und besuchen unbekannte Brunnen in Gärten und Höfen, Lassen Sie sich überraschen!

Datum 2. Mai

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr Tag/Zeit 14.30 Uhr vor dem Eingang der Treffpunkt

CMS, St. Alban-Vorstadt 5

Werner Betz Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 17. April

Riehen - Dorfkirche und Umgebung

Der alte Kern Riehens birgt historische und künstlerische Sehenswürdigkeiten aus einem Zeitraum von über tausend Jahren. So begegnen wir der Kirchenburg und dem Landbezirksamt, entdecken Folgen der Erdbeben von 1356 und Hinweise auf die Basler Konzile, treffen schliesslich auf den Bürgermeister Wettstein und den Mathematiker Euler.

3. Mai

Datum

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit 09.25 Uhr vor dem Eingang der Treffpunkt

Dorfkirche

Leitung Michael Raith, Pfarrer

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 17. April

Die Leonhardskirche

Die Leonhardskirche war ursprünglich Teil eines Augustiner Chorherrenstiftes und ist heute Pfarrkirche der evangelisch-reformierten Gemeinde. Beim Besuch des Gotteshauses werden unter anderem spezielle Kostbarkeiten besichtigt wie die Krypta aus dem 11. Jh., das prachtvolle spätgotische Kirchenschiff und der imposante Dachstock.

Datum 6. Mai

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Leonhards-

Leitung Peter Habicht, Historiker

Kosten Fr. 17.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 22. April

Der Wolfgottesacker

Der Wolfgottesacker in Basel galt in seiner ursprünglichen Form als einer der landschaftlich am schönsten gestalteten Friedhöfe des 19. Jahrhunderts. Architektur, Gartenkunst und zahlreiche bemerkenswerte, dem Andenken bekannter Persönlichkeiten gewidmete Grabsteine, verleihen dem Wolfgottesacker noch heute eine besondere Bedeutung.

Datum 15. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr Treffpunkt 15.55 Uhr beim Haupteingang

(Tram Nr. 10 und 11 Richtung

Münchenstein)

Anne Nagel, lic. phil. Kunst-Leitung

historikerin

Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 3. Mai

Totentanz

Was bedeutet der Totentanz? Geschichte und Kunst dieser Mahnung der Dominikaner an die

FÜHRUNGEN

Menschen im Mittelalter. Der Basler Totentanz, sein Werden, seine weite Ausstrahlung, die verschiedenen Darstellungen, die böswillige Zerstörung, Überreste des Kunstwerkes...

Anhand von Dias, graphischen Blättern und Texten wird das Werk von Konrad Witz zum Erlebnis. Eine Führung ergänzt die Ausführungen.

Daten 21. Mai und 28. Mai
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Totentanz bei der Tramstation

(Tram Nr. 11)

Leitung Dr. Marcus Fürstenberger Kosten Fr. 29.– (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 6. Mai

Niklaus Stoecklin

Wer kennt sie nicht, die Bilder und Plakate von Niklaus Stoecklin? Der Maler, Zeichner und Grafiker wird in Basel besonders wegen seiner stimmungsvollen Stadtbilder geschätzt und geliebt. Die Sonderausstellung im Klingentalmuseum bietet Gelegenheit, sich wieder einmal an Stoecklins Bildern zu erfreuen.

Datum 22. Mai

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

Museums, Unt. Rheinweg 26

Leitung Helen Liebendörfer Kosten Fr. 15.– (Eintritt frei)

Anmeldung bis 8. Mai

Kostüm Kaiser

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50 000 Kostüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie besichtigen die Bestände, erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Kostüm- und Fahnenfabrik und zu ihren Geschäftsabläufen.

Datum 27. Mai

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Tram Nr. 11

in Aesch (10 Min. laufen bis zur

Fabrik)

Leitung Kostüm Kaiser Kosten Fr. 15.– Anmeldung bis 13. Mai

Melchior Berri

Melchior Berri (1801–1854) ist der bedeutendste Architekt des Klassizismus in Basel. Der Maler Arnold Böcklin nannte ihn «den einzigen Künstler unter den schweizerischen Architekten seiner Zeit». Auf einem Rundgang von Berris Wohnhaus an der Malzgasse zum Museum an der Augustinergasse, dem eigentlichen Hauptwerk, folgen Sie den Spuren seines Schaffens.

Datum 5. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Wohnhaus

> Berris, Malzgasse 16 Anne Nagel, lic. phil. Kunst-

historikerin

Kosten Fr. 15.– Anmeldung bis 22. Mai

Stadt der Kelten

Das Historische Museum zeigt eine Sonderausstellung über die Kelten – Geschichten aus dem Untergrund. Eine der bedeutendsten keltischen Siedlungen Europas wird vorgestellt.

Datum 10. Juni

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang des

Museums am Barfüsserplatz

Leitung Susanne Meier Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 27. Mai

Wenkenhof in Riehen

Der alte Wenkenhof feiert sein 1250-jähriges Jubiläum. Der neue Wenkenhof, der 1736 von dem Junggesellen Zäslin als Sommer- und Lustschlösschen erbaut wurde, ist sehenswert. Der Schlosspark wurde nach französischer Art angelegt. Heute gehört der Wenkenhof der Alexander-Clavel-Stiftung.

Datum 17. Juni

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr bei Busstation

Wenkenhof (Bus Nr. 32 Richtung

Chrischona)

Leitung Esther Frei, Verwalterin

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 3. Juni

Betriebe

Migros Betriebe Birsfelden

Rund um den Erdball werden täglich Waren verladen, die mit dem Schiff, der Bahn oder dem Lastwagen in Birsfelden ankommen. Hier besichtigen Sie drei Betriebe der Migros: einen Betrieb der Logistik, einen, der auf Verpackungen spezialisiert ist und den Lebensmittelbereich mit einer Kaffeerösterei.

Datum 18. März

Tag/Zeit Montag, 08.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 08.10 Uhr am Aeschenplatz (Bus Nr. 70; Abfahrt 08.19 Uhr)

Leitung Migros Kosten Fr. 15.–

Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.

Anmeldung bis 4. März

Spezialitätenbrennerei Zuber

In der unter Denkmalschutz stehenden Alten Mühle in Arisdorf befindet sich die Brennerei der Zuber-Schwestern, die edle Destillate und Liköre für Geniesser herstellen. Sie erfahren einiges über die Landwirtschaft, besichtigen die Schnapsbrennerei und degustieren im alten Gewölbekeller. Dort werden Ihnen auch die ganz individuell gestalteten Geschenkflaschen vorgestellt.

Datum 25. März

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt 13.40 Uhr Aeschenplatz (bei Bus Nr. 70; Abfahrt 13.49 Uhr) Leitung Frau Zuber

Kosten Fr. 15.– (Busbillette bitte selber

lösen)

Anmeldung bis 11. März

SBB Lokdepot

Sie bekommen einen Einblick in das Lokdepot. Es wird Ihnen gezeigt, wie die Züge wieder fahrbereit und sauber auf die Schiene gebracht werden. Anschliessend werden Ihnen noch Kaffee und «Gipfeli» offeriert.

Datum 26. März

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Dreispitz

(Tram Nr. 10/11)

Leitung SBB Kosten Fr. 15.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 11. März

Felix Platter Spital

Das Felix Platter Spital ist bekannt für das Geriatrische Kompetenzzentrum und das vielfältige Therapie-Angebot auch für orthopädische und rheumatische Patienten. Nach einer Einführung werden Sie unter anderem durch die Räumlichkeiten des Physiotherapiezentrums geführt. Sie erhalten zudem einen Einblick in die Ergo- und Aktivierungstherapie. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum 15. April

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr in der Eingangshalle

des Hauptgebäudes (Burgfelderstrasse 101, mit Tram Nr. 3) Dr. med. Martin Conzelmann,

Leitung Dr. med. Martin Co Chefarzt

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 22. März

Hotel Europe

Das Vierstern-Hotel Europe im Kleinbasel hat viel zu bieten. Sie bekommen einen Einblick in das Restaurant Les quatre Saisons, das Restaurant Bajazzo, die Küche, die Zimmer und das Tagungs- und Bankettcenter. Mit Kaffee und «Gipfeli» wird die Führung abgeschlossen.

Datum 23. April

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

Clarastrasse 43

Leitung Hotel Europe Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 8. April

Gategourmet beim Flughafen

Sie sind dabei: Bei der Aufrüstung der verschiedenen Airlines mit Getränken. Sie beobachten, wie warme und kalte Mahlzeiten zubereitet und in Portionen verpackt werden. Sie verfolgen das Beladen der Transporte zu den Flugzeugen, die Abgabe von Geschirr und Abfall.

Datum 30. April

Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – ca. 10.30 Uhr

Leitung

Treffpunkt 08.00 Uhr beim Bahnhof SBB

(Busstation Nr. 50; Abfahrt 08.14

Uhr mit Flughafenbus)

Leitung Gategourmet

Kosten Fr. 18.– (Busbillette bitte selber

lösen)

Besonderes 15 Min. Fussmarsch vom Flug-

hafen zu Gategourmet!

Anmeldung bis 15. April

Blindenführhundeschule in Allschwil

Wir begegnen ihnen auf der Strasse und wundern uns wie das möglich ist. Die Blindenführhunde sind besondere Tiere und werden sorgfältig auf ihren zukünftigen Halter, passend in Temperament und Wesensart, ausgewählt und zugeteilt. Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet, trainiert und aufgeklärt.

Datum 4. Mai

Tag/Zeit Samstag, 08.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.30 Uhr Endstation Tram Nr. 6

in Allschwil

Leitung Blindenführhundeschule

Kosten Fr. 15.-

Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 30 Minuten auf

dem Wanderweg

Anmeldung bis 17. April

Wasserturm Bruderholz

Führung durch die Wasseraufbereitungsanlagen und den Wasserturm auf dem Bruderholz.

Datum

8. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.45 Uhr Endstation Tram Nr. 15 Leitung Rene Cairoli

Kosten Fr. 15.— Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 24. April

Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss mit Bierdegustation offeriert.

Datum 17. Mai

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach

Rheinfelden-Zürich (Abfahrt

13.53 Uhr)

Leitung Feldschlösschen

Kosten Fr. 15.– (Billette bitte selber

lösen)

Besonderes Nur für gute Fussgänger geeignet!

Anmeldung bis 29. April

Katzehuus in Pratteln

Die Gesellschaft der Katzenfreunde Basel besteht seit 50 Jahren. Das «Katzehuus» ist ein Tierheim der besonderen Art, in welchem die Tiere viel Auslauf haben. Sie hören Geschichten und Anekdoten aus dem Alltag vom «Katzehuus» und werden durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum 21. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt 14.10 Uhr Aeschenplatz beim

Bus Nr. 70 (Abfahrt 14.18 Uhr)

Leitung Verena Pignataro, Leiterin Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)

Anmeldung bis 6. Mai

EuroAirport Basel-Mulhouse

Nach der Begrüssung wird Ihnen die Geschichte des weltweit einzigartigen binationalen Flughafens geschildert. Anschliessend Besichtigung des neu ausgebauten Terminals mit Rundfahrt. Unterwegs wird Ihnen viel über Bedeutung, Entwicklung und Zukunft des Flughafens berichtet.

Datum 22. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr Treffpunkt 09.35 Uhr Busstation Bahnhof

> SBB (Flughafen-Bus Nr. 50, Abfahrt 09.45 Uhr)

Leitung Andreas Hatt Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 6. Mai

St. Jakob Park

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des von den Basler Architekten Herzog und de Meuron gebauten St. Jakob Parks vorgestellt. Beim Rundgang besuchen Sie die Sport-Räumlichkeiten, die VIP-Räume und die Zuschauerplätze, damit Sie sich ein eigenes Bild machen können vom «schönsten Stadion Europas».

Datum 24. Mai

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.20 Uhr bei Tramstation

St. Jakob (Tram Nr. 14 Richtung

Muttenz) Basel United

Leitung Basel United Kosten Fr. 20.— (inkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 8. Mai

Sternwarte

Ein Querschnitt durch das Universum. Mit einem Dia-Vortrag werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraums und in die moderne Astronomie eingeführt. Ein Blick auf Planeten, Milchstrasse und Galaxien.

Datum 28. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang

des Astronomischen Instituts BS, Venusstrasse 7 in Binningen

Leitung Dr. Bernhard Parodi, Physiker

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 13. Mai

Die Riehener Rebberge

Der Familienbetrieb Rinklin Weinbau liegt am Fusse des Tüllinger Hügels im sogenannten Schlipf. Hier befinden sich die Riehener Rebberge, aus deren Trauben der «Schlipfer» gekeltert wird. In der Gemeinde Riehen werden seit mehr als 1200 Jahren Reben gepflegt und Wein erzeugt. Sie werden durch den Schlipfer Rebberg geführt und erfahren Wissenswertes rund um Rebe und Wein. Die Führung wird auf dem «Wyguet Rinklin» mit einem Blick in den Keller und einer Degustation abgerundet.

Datum 3. Juni

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr bei der Tramstation

Weilstrasse (Tram Nr. 6)

Leitung Urs Rinklin

Kosten Fr. 15.– (inkl. Degustation)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 17. Mai

Chrischona Sendeturm

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

Datum 19. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.50 Uhr Bushaltestelle

St. Chrischona (mit Bus 32A von

Bettingen aus)

Leitung Chrischona Sendeturm

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 5. Juni

Hotel Rochat

Entdecken Sie ein besonderes Hotel in der Basler Altstadt. Das historische Hotel wurde in den Jahren 1898/99 gebaut und steht unter Denkmalschutz. Nach den letzten Renovationen im Jahr 2001 präsentiert sich das Haus in neuem Glanz. Sie werden persönlich vom Gastgeber Christian Zussy durch das Hotel geführt. Danach sind Sie im romantischen Garten zu einem kleinen Imbiss mit Getränk eingeladen.

Datum 21. Juni

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Hoteleingang, Peters-

graben 23

Leitung Christian Zussy, Leiter

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 5. Juni

Natur

Pro Senectute Gärten Reibertweg

Pro Senectute bietet seit über 25 Jahren Schrebergärten (Parzellen von ca. 30 m²) zum Gärtnern an. Einmal pro Woche werden unter fachkundiger Leitung Fragen beantwortet und Hilfe geleistet bei Schwerarbeiten. Diese Führung ist für alle, die Lust und Freude hätten, einen kleinen Garten zu bepflanzen.

Datum 8. April

Tag/Zeit Montag, 09.00 – ca. 10.30 Uhr Treffpunkt 09.00 Uhr Endstation Tram Nr. 3,

Burgfeldergrenze

Leitung Jürgen Blume Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 18. März

Die Erde bebt - auch bei uns

Ein Erdbeben zieht dem Menschen wahrsten Sinne des Wortes den Boden unter den Füssen weg. Basel liegt im Schnittpunkt von geologischen Strukturen, die seismisch immer wieder reaktiviert werden können. Durch eine Installation wird es möglich sein, die Erdbeben-Bewegungen am eigenen Körper zu erleben. Sie erhalten eine geologische und historische Einführung, wobei auch der Umgang mit grossen Naturkatastrophen zu verschiedenen Zeitepochen beleuchtet wird.

Datum Tag/Zeit

9. April

Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr 10.05 Uhr im Eingang des Treffpunkt Naturhistorischen Museums,

Augustinergasse 2

Museum Leitung

Kosten Fr. 15.- (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 20. März

Gräser im Naturhistorischen Museum

Ohne Gras kein Leben! Gräser gibt es auf der ganzen Welt und sie haben erstaunliche Fähigkeiten: Manche wachsen bis zu 30 cm pro Tag, andere entwickeln ein Wurzelwerk mit einer Gesamtlänge, die von Basel nach Zürich reichen würde. Weizen, Reis oder Mais bestimmen unsere täglichen Mahlzeiten (Brot, Teigwaren, Risotto, Polenta ...). Diese vielfältige Ausstellung führt uns die Wichtigkeit der Gräser vor Augen.

Datum

Leitung

Kosten

16. April

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr Treffpunkt 10.05 Uhr im Eingang des Naturhistorischen Museums

(Augustinergasse 2) Dr. Michel Brancucci Fr. 15.— (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 22. März

Fledermäuse live

In und um Basel leben viele Fledermäuse. In den letzten Jahren wurden 20 Arten festgestellt. Die interessante Welt der Fledermäuse wird nicht nur in Wort und Bild vorgestellt, sondern es werden auch Pfleglinge gezeigt, die in menschlicher Obhut leben. Die Ultraschallsignale der Fledermäuse werden hörbar gemacht und analysiert.

6. Mai Datum

Tag/Zeit Montag, 18.00 - ca. 20.00 Uhr Treffpunkt 18.00 Uhr beim Musikpavillon

Lange Erlen

Dr. h. c. Jürgen Gebhard, Zoologe Leitung

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 22. April

Jungtiere im Zoo

Der Rundgang führt Sie zu den Jungtieren im Zoo. Im Frühling ist es immer eine Freude, alle Neugeborenen zu besuchen und das Verhalten der Mutter und dasjenige der Sippe zu beobachten.

Datum 13. Mai

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

logischer Garten (Tram Nr. 10)

Frau Dietrich Leitung

Fr. 15.- (exkl. Eintritt: Fr. 14.-) Kosten

Anmelduna bis 29. April

Grün 80

Beim gemütlichen Spaziergang durch die Grün 80 besichtigen Sie eine blühende Pracht (Iris und Clematis). Sie hören über die Aspekte der Entstehung, die Zielvorgaben, die Illusionen und die Realität der Gartenbauausstellung in Münchenstein.

Datum 23. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr Haltestelle Neue Welt

> (Tram Nr. 10 Richtung Dornach) Oscar Frey, Gartenarchitekt

Leitung Fr. 15.- (exkl. Kaffee) Kosten Gut zu Fuss! Besonderes

Anmeldung bis 8. Mai

Der Dalbe Dych

Sie spazieren gemütlich dem «Dych» entlang nach St. Jakob. Sie sehen und hören weniger Bekanntes über den «Dalbe Dych» und sein Ufer.

Datum 4. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Restaurant

«Zum Goldenen Sternen»

Leitung Werner Betz Kosten Fr. 15.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 21. Mai

Petite Camargue Alsacienne

Sie machen einen Rundgang durch dieses Naturschutzgebiet, in welchem bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und vieles mehr zu Hause sind. In der Petite Camarque sind Riedwiesen, Trockenrasen, Auenwald und Feuchtbiotope in grosszügiger Weise angelegt. Sie werden ebenfalls durch die neu angelegte Ausstellung geführt.

Datum 11. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 08.00 - 12.00 Uhr Treffpunkt 07.55 Uhr Schifflände

(Bus Nr. 604 bis Neuweg;

Abfahrt 08.05 Uhr) Petite Camarque

Leitung Kosten Fr. 25 .- (inkl. Busbillette) Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!

Anmeldung bis 27. Mai

Die Ermitage in Arlesheim

Die Ermitage, ein überaus bedeutungsvolles Gebiet in unserer Region. Seit Jahrtausenden wurde das Gebiet bewohnt, besucht, bearbeitet. Es gibt Funde aus der späten Steinzeit, der Römer und des Mittelalters. Im 18. Jahrhundert wurde die Ermitage zu einem englischen Garten umgestaltet. Sie folgen den Spuren der Vergangenheit.

Datum 14. Juni

Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.55 Uhr Tramhaltestelle

Arlesheim Dorf (Tram Nr. 10)

Leitung Enrico Somazzi Kosten Fr. 15.-

Gut zu Fuss! Ausweichdatum bei Besonderes

Regen: Montag, 24. Juni, gleiche

Zeit

Anmeldung Bis 29. Mai

Gesundheit

Sicherheit in Basel

Die Kontrollstelle für Chemie- und Biosicherheit organisiert diesen Informationsvortrag über das Sicherheitssystem der Stadt Basel. Es werden Fragen behandelt wie: Es stinkt, ist das gefährlich? Wie werden Betriebe, die mit gefährlichen Stoffen arbeiten, kontrolliert? Wie wird man informiert bei Notfällen (z.B. Brandkatastrophe in Schweizerhalle)? Im Anschluss an den Vortrag können Sie alle Fragen stellen, die sich Ihnen aufdrängen.

Datum 22. März

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr Kantonales Labor

(Kannenfeldstr. 2; Tramstation Burgfelderplatz; Tram Nr. 1/3) Rudolf Braun, Chemiker FH

Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 11. März

Hildegard Drogerie

Beim Besuch der Hildegard Drogerie werden Sie darüber unterrichtet, was gesunde Ernährung und Aufbaumittel, nach der Lehre von Hildegard von Bingen, sind. Gleichzeitig gewinnen Sie Einblick ins Berufsleben eines Drogisten.

Datum 18. April

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Hildegard Drogerie, Aeschen-Treffpunkt

vorstadt 25

Hildegard Drogerie Leitung

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 22. März

Ausflüge

Kirschen

Das Baselbiet ist das «Land der Kirschen». Die «General Sutter Brennerei» in Sissach hat den «Chirsi-Drink» erfunden (mit und ohne Alkohol). Sie werden über den Kirschanbau unterrichtet, zur Destillationsanlage geführt und die Geschichte des berühmten Baselbieters «General Sutter» erfahren. Er gründete die kalifornische Stadt Sacramento und führte Kirschlandwirtschaft in grossem Stil.

Datum 10. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.30 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr auf Perron Richtung

Sissach-Olten (Abfahrt 14.05 Uhr)

Ulrich Nebiker Leituna

Fr. 15.- (Zugbillette bitte selber Kosten

lösen)

Anmeldung bis 22. März

Colmar und der Isenheimer Altar

Im Rahmen dieses Ausflugs besuchen Sie das Musée d'Unterlinden mit dem einzigartigen Isenheimer Altar. In Colmar werden Ihnen die Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer und Werke von Meister Grünwald erklärt.

11. April Datum

Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 08.30 Uhr Gartenstrasse

(mit Robert Saner Bus; bitte Pass

nicht vergessen!) Gilbert Uebersax Leitung

Fr. 94.- (exkl. Mittagessen) Kosten

Anmeldung bis 20. März

Kloster Beinwil

Das kleine ökumenisch-benediktinische Kloster ist ein Ort der Stille und der Begegnungen. Auf Anregung des lokalen Adels wurde es im Jahre 1100 gegründet und hat eine bewegte Geschichte durchlebt.

Datum 17. April

Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 - ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt 13.25 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)

Leitung Kloster Beinwil Fr. 48.- (exkl. Kaffee) Kosten

Anmeldung bis 3. April

Keramikmuseum in Kandern

Die «Töpferstadt» Kandern hat seit 25 Jahren ihr eigenes Keramikmuseum. Das schön renovierte Staffelhaus aus dem 16. Jahrhundert bietet einen nahezu vollständigen Überblick über die Geschichte der Töpferei, die eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit ist.

19. April Datum

Freitag, 13.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit 13.10 Uhr Busstation 55 beim Treffpunkt

Badischen Bahnhof

Giselher Haumesser, Museums-Leitung

leiter

Fr. 15.- (exkl. Busfahrt Fr. 6.-) Kosten

Besonderes Treppen laufen! Anmeldung bis 8. April

Le Roselet – Altersheim für Pferde

Le Roselet ist ein im Jura gelegenes Altersheim für Pferde, Ponys und Esel. Ein Paradies für alte Tiere sowie Tiere in Not, denn sie werden mit viel Liebe und Respekt gehalten und gepflegt. Es ist ein Ort der glücklichen Begegnung zwischen Mensch und Tier.

Datum 7. Mai

Dienstag, 13.00 – 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.00 Uhr Gartenstrasse

(mit Robert Saner Bus)

Le Roselet

Kosten Fr. 60.- (exkl. Kaffee und Kuchen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 22. April

Freiburg im Breisgau

Am Vormittag besichtigen Sie das Münster mit seiner reichen Innenausstattung. Am Nachmittag werden Sie durch die schönsten Quartiere der Altstadt geführt. Auf der Hinfahrt zu dieser wunderschönen Zähringerstadt machen wir einen Kaffeehalt in der Fauststadt Staufen. Auf der Rückfahrt Halt im alten Bergbaustädtchen Sulzburg.

Datum 14. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt Gartenstrasse (Abfahrt 08.30 Uhr mit Robert Saner Bus)

Leitung Max Wehrli

Kosten Fr. 89.- (exkl. Mittagessen) Besonderes Pass oder ID erforderlich!

Anmeldung bis 29. April

Kloster St. Urban

Das ehemalige Zisterzienserkloster St. Urban ist berühmt für seine von Licht erfüllte Klosterkirche und sein einzigartig geschnitztes Chorgestühl. Nach einer Führung durch die Kirche versetzt Sie eine Tonbildschau in die Zeit der Klostergründung zurück. Nach der Mittagspause besuchen Sie den Klosterziegler in seiner Werkstatt. Seit dem 13. Jahrhundert werden hier Dachziegel von einmaliger Schönheit hergestellt.

Datum 16. Mai

Donnerstag, 08.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit 08.00 Gartenstrasse Treffpunkt

(mit Robert Saner Bus)

Richard Bucher Leitung Fr. 92. – (exkl. Mittagessen) Kosten

Anmeldung bis 29. April

Hölderlin in Hauptwil

Die Oskar Reinhard Sammlung im Römerholz verfügt über eine der schönsten Privatsammlungen der Schweiz. Auf der Fahrt nach Hauptwil, wo Sie den Spuren Hölderlins folgen werden, wird in Winterthur ein Zwischenhalt gemacht.

Datum 23. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 08.00 Uhr Gartenstrasse

(mit Robert Saner Bus)

Gilbert Uebersax Leitung Fr. 98.- (exkl. Mittagessen) Kosten

Anmeldung bis 8. Mai

Conny-Land am Bodensee

In diesem prachtvollen Freizeitpark befindet sich das einzige Delphinarium der Schweiz. Beim geführten Rundgang werden sie über die Pflege und Haltung der Tiere, sowie die Geschichte von Conny-Land informiert. Die Gestaltung des Nachmittags ist Ihnen selbst überlassen. Mit der Delphin-Schau, dem Variete und vielen weiteren Attraktionen haben Sie dann die Oual der Wahl.

27. Mai Datum

Tag/Zeit Montag, 08.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 08.00 Uhr Gartenstrasse (mit

Robert Saner Bus)

Andre Givel-Bellotti, Presse-Leitung

sprecher Conny-Land

Fr. 104.- (inkl. Eintritt; exkl. Kosten

Mittagessen)

bis 13. Mai Anmeldung

Reise

Botanische Gärten und Wildblumen

Im Frühling findet eine von Pro Senectute Basel-Stadt und Baselland organisierte 4-tägige Exkursion im Südtessin statt. Für weitere Auskünfte verlangen Sie bitte den ausführlichen Prospekt.

21. - 24. Mai Datum

Oscar Frey, Gartenarchitekt und Leitung

Wanderleiter/Josef Gaugler,

Wanderleiter

Fr. 705.- (inkl. Mwst.) Kosten

Besonderes Reise mit dem Bus ab Liestal,

3 Übernachtungen im Doppelzimmer (inkl. Halbpension) etc.

Anmeldung bis 15. März

Nachmittagsbummel durch Rheinfelden

Klein aber fein ist sie, die Bäderstadt am Rhein. Wir spazieren durch die freundlichen Gassen, schauen uns die Stadtkirche St. Martin und das Rathaus etwas genauer an, werfen einen Blick in die hübschen Läden und lassen uns zum Schluss noch in einem Café gemütlich nieder.

Datum 31. Mai

Freitag, 14.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt

13.40 Uhr auf dem Perron nach Rheinfelden-Zürich (Abfahrt 13.53 Uhr; Billette bitte selber

lösen)

Max Wehrli Leitung

Fr. 20.- (exkl. Kaffee) Kosten Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 15. Mai

Renommierte Hotels bei Luzern

Sie werden einen Tag in den renommiertesten Hotels der Schweiz verbringen. Das hoch über Luzern gelegene Hotel Gütsch erinnert an ein auf einem Hügel thronendes Märchenschloss. Am Nachmittag fahren Sie mit Schiff und Bähnli zum Hotel Bürgenstock. Bei schönem Wetter kann das Areal besucht werden.

Datum 6. Juni

Tag/Zeit Treffpunkt

Donnerstag, 08.00 - ca. 19.00 Uhr 07.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt: 07.52 Uhr; Billette bitte selber lösen: Basel-

Luzern-Bürgenstock retour)

Hotels Leituna

Kosten Fr. 65.- (exkl. Mittagessen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 22. Mai

«Süsse» Altstadt von Schaffhausen

Dem Rheinfall nahe liegt Schaffhausen, städtebaulich eine der interessantesten und gepflegtesten Städte des Mittelalters. Sehenswert sind die reich verzierten Fassaden und schönen Zunfthäuser (über 170 Erker). Am Morgen besuchen Sie die Confiserie Reber (bekannt für die Schaffhauserzüngli) und arbeiten selbst mit Schokolade und Marzipan. Am Nachmittag werden Sie durch die Stadt geführt.

Datum 7. Juni

Tag/Zeit Freitag, 08.00 - 19.00 Uhr Treffpunkt 07.55 Uhr auf dem Perron nach

Schaffhausen (Abfahrt 08.07 Uhr)

Leitung Schaffhausen-Tourismus Kosten Fr. 39.- (exkl. Mittagessen; Billette bitte selber lösen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 22. Mai

Kunsthaus Zürich und Chagall-Fenster

Am Morgen besuchen Sie das Kunsthaus in Zürich. Nach dem Mittagessen spazieren Sie zum Grossmünster und zum Fraumünster, um dort die fantastischen Glasfenster von Chagall zu besichtigen.

Datum 12. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 08.55 Uhr auf dem Perron nach

Zürich (Abfahrt 09.07 Uhr; Billette bitte selber lösen)

Leitung Elisabeth Winkler

Fr. 45.- (exkl. Mittagessen) Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 27. Mai

Freilichtmuseum Ballenberg

Mehr als 90 jahrhundertealte Gebäude aus allen Landesteilen der Schweiz sind auf dem Ballenberg originalgetreu aufgebaut worden. Am Morgen haben Sie die Möglichkeit sich auf eigene Faust umzuschauen. Nach dem Mittagessen findet eine 2-stündige Führung statt.

Datum 13. Juni

Donnerstag, 08.15 - ca. 18.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.10 Uhr Gartenstrasse (Abfahrt

08.15 Uhr mit Robert Saner Bus)

Ballenberg Leitung

Kosten Fr. 95. – (exkl. Mittagessen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 29. Mai

Landhaus Ettenbühl

Das Landhaus Ettenbühl befindet sich in der Nähe von Bad Bellingen im Markgräflerland. John Scarmann hat dort eine Gartenschule und einen Schaugarten gebaut. In der schönen Anlage erfreuen englische Rosen- sowie Blütenstauden das Auge der Besucher. Eine ausgewiesene Fachperson wird über «Duftende Kräuter und aller Art Rosen» referieren.

Datum 18. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 19.00 Uhr Treffpunkt 12.30 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)

Oscar Frey, Gartenarchitekt Leitung Fr. 84.- (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten Pass oder ID nicht vergessen! Besonderes

Anmeldung bis 3. Juni

Hallen für neue Kunst in Schaffhausen

Die Privatsammlung Crex ist die bedeutendste Sammlung zeitgenössischer Kunst in der Schweiz. In den Hallen für neue Kunst ist, nebst den Amerikanern der «Minimal Art» (sechziger Jahre), Joseph Beuys' wichtigste Arbeit: «Kapital-Raum» (1970 -77) ausgestellt.

Datum 20. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 08.00 Uhr Gartenstrasse

> (mit Robert Saner Bus) Gilbert Uebersax

Leitung Kosten Fr. 99.- (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 5. Juni

Kloster der Schwester Lioba

Das St. Lioba-Kloster liegt an einem sonnigen Berghang in Günterstal und sieht aus wie eine Villa aus der Toskana. Die benediktinische Ordenspatronin Lioba zeichnete sich durch Liebenswürdigkeit, Demut, Klugheit und Festigkeit aus. Damit zog sie viele junge Frauen an. Die Einheit von Wort und Tun, von Leben und Lehre wurde zu ihrer Richtlinie. Heute sind die Schwestern vor allem im Sozialen tätig.

Datum 26. Juni

Mittwoch, 13.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit 13.00 Uhr Gartenstrasse Treffpunkt

(mit Robert Saner Bus) Schwester Maria Consilia Fr. 54.- (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 12. Juni

Leitung

Kosten

Bern und sein Kunstmuseum

Am Morgen besuchen Sie das Kunstmuseum mit dem Schwerpunkt Albert Anker und Paul Klee. Nach dem Mittagessen werden Sie durch die bestens erhaltene Zähringerstadt geführt, die architektonisch viel zu bieten hat. Das Münster, der Zeitglockenturm und die alten Strassen entzücken immer wieder aufs Neue.

27. Juni Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 08.50 Uhr auf dem Perron nach

Bern (Abfahrt 09.04 Uhr; Billette

bitte selber lösen) Leitung Elisabeth Winkler

Fr. 45.- (exkl. Mittagessen) Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 12. Juni

Vorträge

Kultur

Ein Sommer voller Wunder - eine Lesung

Esther Grünig-Schöni ist eine Romanautorin aus der Schweiz, die bisher fünf Bücher veröffentlicht hat. «Ein Sommer voller Wunder» ist ein Liebesroman und spielt in der Camarque. Die Lesung wird von Liedern Mani Matters eingerahmt. Viel Vergnügen!

Datum 10. April

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

Leitung Esther Grünig-Schöni, Autorin

Kosten Fr. 15.-Anmeldung 22. März

Einführung in den Islam

In der Schweiz leben ca. 250 000 Muslime, in Basel 15 000. Sollten wir nicht den Islam kennen lernen? Wie ist der Islam entstanden? Was glauben die Muslime? Wie praktizieren sie ihren Glauben? Wer sind die Islamisten? Was bedeuten die oft gehörten Ausdrücke «Scharia» und «Dschihad»? Wie kommen wir zu einem friedlichen Zusammenleben mit Muslimen?

Datum 24. April

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

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Dr. theol. Werner Schatz,

Islam-Beauftragter der Evangel.-

reform. Kirche BS

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 10. April

Hölderlin als Hauslehrer

In jüngster Zeit fand eine Wiederentdeckung Friedrich Hölderlins statt. Dadurch entwickelten sich neue Deutungsversuche seines Schaffens. Ein Vortrag über Hölderlins Dichten und Denken, welche auch heute äusserst aktuell scheinen (Ausflug nach Hauptwil am 23. Mai).

Datum 7. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Gilbert Uebersax

Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 23. April

Gesundheit

Augen - grauer und grüner Star

Nach der Begrüssung sehen Sie eine Tonbildschau, die Ihnen veranschaulicht, was ein grauer und was ein grüner Star ist. Was wird denn überhaupt operiert? Was bedeutet das für mein Augenlicht? Wie riskant ist die Operation? Was gibt es für andere Möglichkeiten,

um dieser Krankheit vorzubeugen? Viele Fragen, und alle werden beantwortet.

Datum 16. April

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr Treffpunkt 17.25 Uhr vor dem Eingang der

Vista Klinik in Binningen,

Hauptstrasse 55

Leitung Dr. med. Christian Hirsch-

Hoffmann, Oberarzt

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 22. März

Rheuma

Was ist Rheuma? In einer Stunde erfahren Sie Wesentliches über diese Krankheit. Wie fängt sie an? Gibt es Mittel zur Vorbeugung? Wie entwickelt sie sich? Anschliessend werden die Dienstleistungen der Rheumaliga durch eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle vorgestellt.

Datum 25. April

Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Dr. med. Guido Gallacchi,

Rheumatologe

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 10. April

Was ist Kinesiologie?

Vom Stress in die Balance. Die Energie ist unser Lebensimpuls, ohne welche keine Bewegung möglich ist. Wenn die Energie harmonisch im Körper fliesst, dann fühlen wir uns wohl und ausgeglichen. Wenn sie blockiert ist, dann treten Unwohlsein oder sogar Schmerzen auf. Die Kinesiologie – eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen – kann blockierte Energien aufdecken und wieder zum Fliessen bringen. In dieser Einführung erfahren Sie die Hintergründe der Kinesiologie und lernen Brain Gym-Übungen (das sind Übungen für das Gehirn) kennen und ausführen, welche helfen sollen, blockierte Energien aufzulösen.

Datum 13. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Renate Kraft, Kinesiologin

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 29. April

Bach Blüten-Therapie

Der englische Arzt Dr. Edward Bach entwickelte dank seiner Sensitivität und nach langer Erprobung und Beobachtung sein Blüten-Konzept, das den Menschen in seiner Ganzheit behandelt. Die Bach Blüten sind immer dann angezeigt, wenn der Mensch «aus seiner Mitte» gefallen ist, so z.B. bei Ängsten, Depressionen, Verzweiflung, Ungeduld etc. oder einfach als Prophylaxe, um sich «wohl» zu fühlen.

Datum 23. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Anita Zellweger

Leitung Anita Zell Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 8. Mai

Astrologische Psychologie

Jeder Mensch hat eine einzigartige Persönlichkeit und besitzt individuelle Grundenergien, welche jedoch oft durch Umwelt, Erziehung und andere Prägungen verhindert werden. Die Astrologische Psychologie möchte die Grundpersönlichkeit eines Menschen mit ihrem ursprünglich angelegten positiven Potential offenlegen. Sie stützt sich bei der Beratung auf die Auswertung dreier unterschiedlicher Horoskope.

Datum 29. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marie-Therese S. Schibig,

Dipl. API-Beraterin

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 15. Mai

Verschiedenes

Numerologie

Numerologie ist die Wissenschaft der Zahlen, eine uralte Weisheit, welche sogar älter als die Astrologie sein soll. Man geht von der Annahme aus, dass das Geburtsdatum sowie der Name eines Menschen (reduziert auf eine Zahl zwischen 1 und 9) dessen Fähigkeiten, Charaktereigenschaften und Begabungen widerspiegeln. In diesem Vortrag wird erklärt, wie man diese Zahlen (Geburt und Namen) errechnet und wie sie gedeutet werden.

Datum 6. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin Kosten Fr. 35.— Anmeldung bis 22. April

Edelsteine – Heilsteine

Kristalle und Edelsteine faszinieren uns mit ihren Farben und Formen. In unserer Zeit wird das alte Wissen um Heilkräfte der Edelsteine wiederentdeckt. Sie lernen, wie die Edelsteine für den persönlichen Gebrauch auszuwählen sind und wie wichtig eine persönliche Beziehung zu solchen Steinen ist. Wir beschäftigen uns auch mit den Einteilungskriterien für Heilsteine (Farbe, Körperregion, Energiezentren) und mit ihrer Pflege und Reinigung.

Datum 30. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

eitung Elfinn van de Pol

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 15. Mai

Handlesen - Chirologie

Die Beschaffenheit der Hände wie deren Linien sind Prägungen der Psyche. Die mögliche Zukunft ist in der Hand erfassbar über die sichtbar gewordenen Spuren der vergangenen Erlebnisse und der gelebten Gegenwart. Sie hat mit der Chiromantie, was soviel wie Wahrsagerei bedeutet, nichts zu tun. Im Handlesen geht es nicht um Prognostik, sondern um das Erkennen von den Fähigkeiten und Lebenstendenzen.

Datum 5. Juni

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

St. Alban-Vorstadt 93
Marie-Therese S. Schibig

Leitung Marie-Therese S. Schibig, Dipl. API-Beraterin

Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 22. Mai

Und ausserdem ...

NLP im Alltag

Möchten Sie sich Ihren liebsten Wunsch erfüllen? Ihre Kreativität fördern? Ihre Lebensqualität verbessern? Dieses und mehr können Sie erreichen mit den effektiven Techniken des NLP. Wir werden uns herantasten an alte Gedankenmuster, sie erneuern und verbessern.

Daten 11./18./25. April

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Olga Egli, NLP-Practitioner

Kosten Fr. 65.— Anmeldung bis 18. März

Tarot Grundkurs

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

Daten **9. April – 23. April**Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Irene Schneider-Uebersax

Kosten Fr. 74.– (3 x)

Besonderes Wenn Tarotkarten vorhanden, bitte mitbringen.

Anmeldung bis 20. März

Tarot Legepraxis

Ort

Indem Sie verschiedene traditionelle und moderne Legemuster erproben, wird jeder Schritt von der präzisen Fragestellung bis zur abschliessenden Deutung gefestigt. Sie lernen auch, wie man in der Auslegung den Zusammenhang zwischen den einzelnen Karten erkennt und analysiert.

Daten Tag/Zeit Ort

12. April - 26. April Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr Kurszentrum Pro Senectute,

St. Alban-Vorstadt 93

Irene Schneider-Uebersax Leitung Kosten Fr. 74 - (3 x)

Kartenkenntnisse werden Besonderes

vorausgesetzt Anmeldung bis 22. März

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

15. April - 10. Juni

(ausser 20. Mai)

Tag/Zeit Leitung

Montag, 15.00 - 16.30 Uhr Theres Weigel-Gysel

Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen) Kosten

Anmeldung bis 22. März

Fortsetzungskurse

Daten Tag/Zeit 9. April - 28. Mai

Ort

Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Kosten

Theres Weigel-Gysel Fr. 159.- (8 x 2 Lektionen) Besonderes besuchter Grundkurs ist Voraus-

setzuna Anmeldung bis 22. März

EDV

NEU! - Computeria

Einmal pro Monat treffen wir uns am Abend von 18.00 bis 20.00 Uhr im Kurszentrum. Wir hören einen kurzen Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt. Danach haben alle die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Sie bezahlen lediglich einen Unkostenbeitrag von Fr. 20.- pro Abend (inkl. Getränk). Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht zwingend. Sie können auch spontan vorbeikommen!

Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Tel. 061 206 44 44).

Die nächsten Computerias finden am 4. März, am 8. April und am 6. Mai statt.

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift). Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Schnuppertag

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

Datum Dienstag, 26. Februar 2002 09.00 - 12.00 Uhr Zeit

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

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», «Windows-Kurs», «Bildbearbeitung» und «Home-

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

Kursdaten Kursort

Üben

laufend auf Anfrage Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Frauenkurse Der Montagnachmittag ist für

Frauenkurse reserviert

Wenn Sie zu Hause keinen Computer und auch sonst keine Gelegenheit zum Üben haben, dann können Sie jeden Freitag von 10.00 -12.00 Uhr bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen. Genauere Informationen erhalten Sie beim Sekretariat.

Einzellektionen Sie können auch alleine oder zu zweit in einen Kurs kommen. Diese Privatstunden kosten Fr. 120.-, resp. Fr. 60.-. Es ist möglich, nur eine oder mehrere Lektionen zu buchen.

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. 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 Teilnehmern lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach diesem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per Mail kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

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

Internet und E-Mail 2

Der Stoff vom Kurs «Internet und E-Mail 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)

Windows-Kurs 1

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, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, 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

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

Chor

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Mandala malen

Mandala bedeutet Kreis und kommt aus dem Altindischen. Der Kreis ist eines der weitest verbreiteten Symbole in der Geschichte. Enthält dieser Kreis eine sinnbildliche Bedeutung, so spricht man von einem Mandala. Das Malen von einem Mandala ist ein besinnlicher und zugleich schöpferischer Prozess, welcher die seelischen Kräfte stärkt.

Daten 12./19./26. April

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 117.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 22. März

Gartenkurs

Sie bepflanzen Ihren eigenen Gartenanteil (ca. 30 m²). Ein Gärtner gibt Ihnen praktische und theoretische Anleitungen.

Datum April - Oktober

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr Ort Gartenareal Reibertweg

Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)

Leitung Jürgen Blume Kosten Fr. 195. – pro Saison

Anmeldung Eintritt jederzeit möglich!

Bauernmalerei

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.

Daten **11.** April – **20.** Juni (10 x),

ausser 9. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.30 Uhr

oder 14.30 - 16.30 Uhr

Ort Rankhof 8 Leitung Suzanne Senn

Kosten Fr. 170.— (exkl. Material) Anmeldung Eintritt jederzeit möglich

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.

Daten **12.** April – **21.** Juni (10 x),

ausser 10. Mai

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Suzanne Senn Leitung

Fr. 130.- (exkl. Material) Kosten Anmeldung Eintritt jederzeit möglich

Kalligraphie

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

Daten 3. Mai - 28. Juni (8 x),

ausser 10. Mai

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung **Edith Gisin**

Fr. 142.- (plus ca. Fr. 20.- Mate-Kosten

rial direkt im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung bis 17. April

Sprachen

Langzeitkurse

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen? Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Tag der offenen Tür

Wir stellen Ihnen an diesem Tag unser vielseitiges Sprachprogramm vor.

Samstag, 2. März Datum 10.00 - 15.00 Uhr Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Lassen Sie sich überraschen!

Es gibt Vorträge und Filme. Sie können englische, französische, italienische und spanische Spezialitäten probieren. Und Sie erfahren einiges über unsere Kurse, Lehrmittel und Unterrichtsmethoden.

Kommen Sie doch einfach vorbei!

Die Cafeteria ist den ganzen Tag offen.

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 (50 Min.) Fr. 262.50 pro Semester à 19 Lektionen (75 Min.)

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

NEUER KURS:

Englisch für Leute, die nicht gut hören

Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen:

Datum ab 11. März

Montag, 11.00 bis 11.50 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Eleonora Häsler Leitung Kosten Fr. 228.— (12 Lektionen) Anmeldung bis 25. Februar Besonderes Kleingruppe

(4 – 6 Personen)

Englisch

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, 09.45 Uhr Donnerstag, 10.45 Uhr Donnerstag, 14.15 Uhr Donnerstag, 15.45 Uhr Donnerstag, 16.00 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr Montag, 10.00 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, 09.00 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

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe:

Dienstag, 15.00 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr BASEL-STADT SPRACHEN

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum ab 14. März
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anna Giovannelli Kosten Fr. 130.– (Kurzsemester

à 13 Lektionen) Anmeldung bis 28. Februar

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
Tag/Zeit
Ort

Ab 13. März
Mittwoch, 9.30 – 10.20 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum,

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 130.– (Kurzsemester

à 13 Lektionen Anmeldung bis 28. Februar

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

Intensivkurs Englisch Mittelstufe

Diese 3 Kurse sind für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten. Schwerpunkte sind Grammatik und Übersetzungen. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren. In jedem Kurs werden andere Themen behandelt. Sie können also einen, zwei oder drei Kurse buchen. Viel Erfolg!

4. März – 3. April (10 x) **8. April – 8. Mai** (10 x)

13. Mai – 12. Juni (10 x) Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr und

Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr (2 Lektionen pro Woche)

t Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Kursleitung Anne Breckenridge

Vo Aenisbreetli bis Wyhlenweg

Mer hänn z Basel amme gsait, s kääm druff aa, «dass me d Lyt kennt und waiss, wo dr Wääg duuregoot». Aber: wie will und soll me denn das alles wisse?

Jetz wird s aim e weenig lyychter gmacht. Zwai jungi Lyt – Fränzi Jenny und Chris Gugger – hänn eppis verfasst und im Aige-Verlaag uusegää, wo s bis jetz z Basel no nie gää het: e Basler Lexikon.

Im Vorwort frooge si aim: Wenn isch dr Fischmäärtbrunne baut worde? Wievyl Ywooner het Rieche? Wär het d Helvetia am Glaibasler Bruggekopf vo dr Mittlere Brugg qmacht? Worum isch e Kelch im Bettiger Woope? Uff soonigi Frooge git das Buech Antwort. In ere joorelangen Aarbet hänn die zwai Autore Aagoobe zue iber säggsdausig Stichweerter zämmedrait: us de Beryych Kunscht, Geographie, Wirtschaft, Gschicht, Institutioone, Baute, Kultur, Freyzyt, Staat, Verkeer und Mensche vo friener und vo hit. S Lexikon isch in drey Abschnitt ydailt: Basel, Riechen und Bettige: in jeedem Abschnitt findet me d Stichweerter em Alphabet no. Wägedäm fangt s mit em Basler Aenisbreetli aa und heert mit em Bettiger Wyhlewääg uff.

Wär im Lexikon eppis suecht oder au numme drin bletteret, freut sich iber die scheeni Gstaltig und iber die vyle Photene. S isch nit zem glaube, was es alles git z Basel: zwischen Aenisbreetli und Wyhlewääg! 431 Syte digg isch das Buech, und nadyyrlig kunnt drin au d Pro Senectute vor: uff Syte 240. S Späärber-Kolleegium het die baiden Autore mit em «Basler Juugedpryys» uuszaichnet.

Carl Miville-Seiler

Kosten Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen Anmeldung bis 26. Februar

Besonderes Kleingruppe (4–6 Personen)

Intensivkurs Italienisch Mittelstufe

Diese 3 Kurse sind für Leute, die in kurzer Zeit ihr Italienisch auffrischen möchten. Grammatik und Übersetzungen bilden den Schwerpunkt. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren. In jedem Kurs werden andere Themen behandelt. Sie können also einen, zwei oder drei Kurse buchen. Viel Erfolg!

Daten **4. März – 3. April** (10 x)

8. April – 8. Mai (10 x) **13. Mai – 12. Juni** (10 x)

Tag/Zeit Montag, 15.00 – 15.50 Uhr und

Mittwoch, 15.00 – 15.50 Uhr (2 Lektionen pro Woche) Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Kursleitung Anna Giovannelli

Kosten Fr. 190. – pro Kurs à 10 Lektionen

Anmeldung bis 26. Februar

Besonderes Kleingruppe (4-6 Personen)

Reisekoffer

Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

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

Daten **12. März – 21. Mai**

(10 Lektionen ohne 23. April)
Tag/Zeit Dienstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 190.— Anmeldung bis 26. Februar

Besonderes Kleingruppe (4–6 Personen)

Reisekoffer auf Italienisch, Französisch und Spanisch auf Anfrage

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 required.

Date March – June 2002

(by agreement)
Day/Time Friday, 14.00 – 15.15
(4 x 1½ lessons)

Place Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Price Fr. 100.— (excl. cinema ticket)

Enrolment by February 22nd 2002

Start Extras March 15th, 14.00 – 15.15 The film afternoons/evenings will be accompanied by Elaine Clement. The first meeting will be on march, 15th when all future dates for the course will be fixed.

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 Gelegenheit, ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Daten **13. März – 22. Mai**

(10 x 11/2 Lektionen, ohne 1. und

22. Mai)

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 285.— Anmeldung bis 27. Februar

Besonderes Kleingruppe (4-6 Personen)

Konversation für Fortgeschrittene

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Hochdeutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise.

Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

Daten 18. März – 3. Juni

(10 x 1¹/₂ Lektionen, ohne 1. April

und 20. Mai)

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.45 Uhr

Kursleitung Stephanie Repka

Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 285.–

Anmeldung bis 27. Februar

Besonderes Kleingruppe (4-6 Personen)

Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Gym60-Turnen

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz.

Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

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

Eintritt jederzeit möglich.

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34 Mittwoch, 14.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstr. 370

Freitag, 13.45 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

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

Montag Nachmittag nur Frauen, 16.00, 17.00 Uhr Lunedi, 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

Giovedi, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue Gym60-Turngruppe nur für Männer

Daten Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer
Kosten 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.

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Agnes Voltz

Kosten Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.– exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich,

Eintritt jederzeit möglich

Turnen

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

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

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

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40 Dienstag, 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag, 14.00, 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 heures (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

Donnerstag, 09.00 Uhr, Mittwoch 14.30 Uhr (nur Frauen)

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

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm-Klein-Strasse 19 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 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 **9. April – 25. Juni** (12 x) Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Fr. 114.-Kosten Anmeldung bis 19. März

Jazz-Gymnastik

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

Daten 9. April – 25. Juni (12 x) Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7 Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 114.bis 19. März Anmeldung

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.

15. April – 24. Juni (10 x) Daten

(ohne 20. Mai)

Montag, 08.45 - 09.45 Uhr Tag/Zeit Horst, Waisenhaus, Theodors-Ort

kirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 95.-Anmeldung bis 25. März

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

Riehen

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15 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.

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

19. April – 28. Juni (10 x) Daten

(ohne 10. Mai)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Ort

Hallenbad La Roche, Grenzacher-

strasse 124, Bau 67

Leitung **Beatrice Meier**

Kosten Fr. 160. – (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 5. April

9. April - 11. Juni (10 x) Daten Tag/Zeit Dienstag, 13.30 - 14.20 Uhr Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89 Ursula Zoller Leitung

Fr. 130.- (exkl. Hallenbadeintritt

Fr. 7.-/ 12er-Abonnement: Fr. 70.-)

Anmeldung bis 19. März

Volkstanz

Kosten

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 unterrichtet.

AnfängerInnen

10. April – 19. Juni (10 x)

(ohne 1. Mai)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm Kosten Fr. 85.— Anmeldung bis 20. März

Mittelstufe

Daten 11. April – 20. Juni (10 x)

(ohne 9. Mai)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Ort Tanzschule From Leitung Bernhard Urfer Kosten Fr. 85.—

Anmeldung bis 20. März

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 Laufträff Lange Erlen Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Öko-

nomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse

Haus St. Jakob, Bruglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr

Vita-Parcours Allschwilerwald

Schiessstand). Es steht eine Gar-

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung

derobe zur Verfügung.

3. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, Gsünder Basel und basel-

rennt – den 3. Basler Walking-Event Datum Sonntag, 5. Mai

Zeit Sonntag, 5. Ma

Start Sportanlage St. Jakob

Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km

Der 3. Basler Walking-Event wird in diversen Kategorien ausgetragen. Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedenzunft

Rümelinsplatz 4

Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95 Donnerstag, 09.00 Uhr

Anmeldung unter Tel. 481 16 41

Softball-Tennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 170.– pro Semester exkl. MWST

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe, Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt. Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

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.

10. April – 26. Juni (11 x)

(ohne 1. Mai)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Leitung Evelyne de Roche

Kosten Fr. 245.– bei 4 TeilnehmerInnen

Fr. 325. – bei 3 TeilnehmerInnen

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 20. März bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 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 willkommen)
Daten **16. April – 18. Juni** (10 x)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2 Atem und Bewegen

(mit Übungen im Liegen auf der Bodenmatte)

Daten **16. April – 18. Juni** (10 x) Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 3 Atem und Entspannen

(AnfängerInnen willkommen)
Daten **18. April – 27. Juni** (10 x)

(ohne 9. Mai)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 4 Atem und Entspannen

Kurs 4 Atem und Entspannen Daten 18. April – 27. Juni (10 x)

(ohne 9. Mai)
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin Kosten je Kurs Fr. 150.—

Anmeldung bis 26. März

Freitag

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.

Kurs 1

Daten 17. April - 26. Juni (10 x)

(ohne 1. Mai)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr

Kurs 2

Daten **17. April – 26. Juni** (10 x)

(ohne 1. Mai)

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort haus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung

Fr. 140.-Kosten

Anmeldung bis 3. April

Qi-Gong

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

17. April – 26. Juni (10 x) Daten

(ohne 1. Mai)

Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Fr. 140.-Kosten Anmeldung bis 3. April

Feldenkrais

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

Kurs 1

10. April – 19. Juni (9 x) Daten

> (ohne 24. April und 1. Mai) Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Tag/Zeit Horst Waisenhaus, Theodors-Ort

kirchplatz 7

Monika Ulrich, Feldenkrais-Leitung

Lehrerin, Physiotherapeutin

Fr. 108.-Kosten Anmeldung bis 25. März

Kurs 2

Daten 9. April – 18. Juni (9 x)

(ohne 14. / 21. Mai)

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit Ort Horst Waisenhaus, Theodors-

kirchplatz 7

Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-

Lehrerin

Fr. 108.-Kosten

Anmeldung bis 25. März

Eurythmie

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

Daten 3. Mai -14. Juni (7 x) Tag/Zeit Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Helena Ellenberger-Kruker, Leitung

Eurythmie-Lehrerin

Kosten Fr. 105.-

Anmeldung bis 19. April

Rückentraining

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

Kurs 1

Daten **12. April – 14. Juni** (10 x) Tag/Zeit Freitag, 08.20 - 09.20 Uhr

Kurs 2

Daten **12. April – 14. Juni** (10 x) Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 3

Daten **12. April – 14. Juni** (10 x) Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort haus, Thedorskirchplatz 7,

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 95.-

Anmeldung bis 22. März

Beckenbodentraining

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

9. April – 11. Juni (10 x) Daten Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort

haus, Thedorskirchplatz 7, Beatrice Meier-Keller.

Physiotherapeutin

Fr. 95.-Kosten Anmeldung bis 19, März

Leitung

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!

nach Absprache Datum

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

Bernoullianum)

Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut Leitung

und Team

Fr. 272.- für 3 Monate Kosten

> Fr. 396.- für 6 Monate Fr. 696.- für 12 Monate

Anmeldung Tel. 061 206 44 44

Qualitop anerkannt Besonderes (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 der Wasserfallen im Baselbieter Jura durchführen.

Datum 17. März

Ort Col d'Oderen, Vogesen Fr. 90.-, inkl Bahnfahrt, Kosten

Schneeschuhe mit Stöcken und

einem «Zvieri»

für nähere Angaben verlangen Besonderes

Sie bitte das Detailprogramm

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

15. - 19. April Daten Hotel Mond, Beckenried Ort

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

Kosten Fr. 530.- bis 605.- (je nach

> Hotelarrangement) Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung

für nähere Angaben verlangen Besonderes

Sie bitte das Detailprogramm Anmeldung so rasch als möglich!

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.

21. - 24. April Daten

Hotel Sattelackerhof bei Ort

Freudenstadt

Heidy Baumer, Rosmarie Fehrlin, Leitung

Marianne Ginter

Kosten Fr. 495. – bis 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

Velofahren

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

Organisation

Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49 (für Touren) Delicia Vogel, Tel. 061 702 23 03 (für «Gemütliches Velofahren»)

TourenleiterInnen

Hugo Düblin, Tel. 061 311 14 04 Walter Grünblatt, Tel. 061 821 34 53 Rosmarie Wyttenbach, Tel. 061 311 23 20 Georges Minck, Tel. 061 481 45 14 Jean-Pierre Périsset, Tel. 061 681 51 05 Werner Vogel, Tel. 061 702 23 03 Max Pusterla, Tel. 061 312 00 60 Phillippo Rossini, Tel. 061 331 30 05 Willy Ummel, Tel. 032 341 99 28 Albert Wyttenbach, Tel. 061 311 23 20 Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49 Ernst Wirz, Tel. 061 312 28 70

Immer mitnehmen

Sonnen- und Regenschutz, für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Euro.

Ausrüstung des Velos

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

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober: Fr. 55.- exkl. MWST Zehnerabonnement: Fr. 60.-Einzelbetrag pro Fahrt: Fr. 6.-

Velo-Touren

Stufe 2

Anforderungsstufen:

mehrheitlich flaches Gelände, nur Stufe 1 sanfte Steigungen

mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen

mehrere starke Steigungen oder Stufe 3

längere mittlere Steigungen

Montag, 15. April 13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1

Startort: St. Jakob (Gartenbad)

Muttenz - Pratteln - Frenkendorf - Augst (Zvieri: Restaurant Bahnhof) - Kraftwerk -Lägern – Wyhlen – Grenzach (Zoll). Tourenleiter: Albert Wyttenbach

Donnerstag, 25. April 13.30 Uhr, ca. 35 km

Stufe 1

Startort: Hüninger Zoll (Gartenbad) Huningue - Kanal - Loechle - Schleuse -Märkt (Zvieri) – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi).

Tourenleiter: Georges Minck

Montag, 6. Mai 09.00 Uhr, ca. 60 km **Baselbieter Tour**

Stufe 1-2-3

Startort: St. Jakob (Gartenbad) Muttenz - Liestal - Lausen (Znüni) - Sissach -Gelterkinden - Ormalingen - Asp - Wegenstetten (Mittag: Restaurant Adler) - Zunzgen - Möhlin - Rheinfelden - Augst - Birsfelden (Endstation Tram Nr. 3).

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 16. Mai 09.00 Uhr, ca. 58 km Stufe 1 Schöne Fahrt durchs Birstal

Startort: St. Jakob (Gartenbad) Münchenstein – Aesch – Grellingen (Znüni) – Zwingen – Laufen – Wahlen – Büsserach (Mittag) Breitenbach - Zwingen - Aesch -Reinach - Münchenstein (Spengler) Tourenleiter: Hugo Düblin

Montag, 27. Mai 13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1-2-3 Ins Sundgau (Münsterkäse und ein «Vierteli»)

Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll) Hegenheim - Hagenthal - Bettlach - Césarhof (Zvieri) - Folgensbourg - Bellevue - Wentzwiller Buschwiller – Hegenheim – Allschwil (Zoll). Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Donnerstag, 6. Juni mit Velo: 08.30 Uhr. ca. 78 km mit Tram: 08.50 Uhr ab Dorenbach. Stufe 1-2 ca. 68 km **Durchs Birsigtal und Sundgau nach** Mulhouse

Startort: Binningen (Gemeindeverwaltung) Oberwil - Benken - Rodersdorf - Wolschwiller (Znüni) - Lutter - Raedersdorf - Winkel -Durlinsdorf – Seppois (Mittag) – Dannemarie - Rhein-Rhonekanal - Mulhouse - per Bahn zurück nach Basel.

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Dienstag, 11. Juni (Ausweichdatum: 13. Juni) 06.45 Uhr, ca. 75 km Stufe 1 **Zweiseen-Tour**

Treffpunkt: Schalterhalle Bhf. SBB (06.45 Uhr) Von Yverdon-les-Bains, Estavayer-le-Lac, Erlach, Hagneck nach Biel (Route N5)

Verlangen Sie das detaillierte Programm! Tel.-Nr. 061 206 44 44. Anmeldung bis 5. Juni Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 17. Juni 09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1-2

Startort: Bushaltstelle 31 (Rankstrasse) Grenzach - Wyhlen - Herden - Rheinfelden -Riedmatt - Kraftwerk - Riburg - (Znüni) -Wallbach - Zeiningen (Mittag) - Möhlin -Rheinfelden CH – Augst – Pratteln – Muttenz - St. Jakob (Gartenbad) Tourenleiter: Phillipo Rossini

Donnerstag, 27. Juni 13.30 Uhr, ca. 35 km

Stufe 1

Startort: Lange Erlen (Resslirytti) Friedlingen – Märkt – dem Rhein entlang (Naturstrasse) - Kleinkems (Zvieri) - Istein -Efringen – Märkt – Haltingen – Lange Erlen (Schliessi) Tourenleiter: Ernst Wirz

Montag, 8. Juli 09.00 Uhr, ca. 65 km

Stufe 1-2-3

Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz) Weil – Binzen – Hammerstein – Kandern (Znüni) Riedlingen - Feuerbach - Liel - Schliengen (Mittag) - Bad Bellingen - Istein - Efringen - Märkt Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi) Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Donnerstag, 18. Juli (Ausweichdatum: 22. Juli) 09.00 Uhr, ca. 60 km **Pic-Nic-Tour**

Stufe 1-2

Startort: St. Jakob (Gartenbad) Muttenz – Pratteln – Augst – Rheinfelden (Znüni) - Möhlin - Zeiningen - Riburg Kraftwerk (Picknick) - Schleuse - Riedmatt -Rheinfelden D - Wyhlen - Grenzach (Zoll). Bratwurst oder Klöpfer mit Brot und Getränken erhalten Sie preiswert. Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 29. Juli 13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1-2

Stufe 1

Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll) Hegenheim – Hagenthal – Eichwald – Leymen (Zvieri) – Benken – Oberwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Albert Wyttenbach

Donnerstag, 8. August 09.00 Uhr

Kanaltour: 85 km Normaltour: 65 km

Startort: Hüninger Zoll (Novartis) Hüningen - Kembs - Niffer (Znüni) - Kanal -Hard – Bantzenheim oder Ottmarsheim – Bantzenheim - Neuenburg (Mittag) - Schliengen – Bellingen – Efringen – Märkt – Lange Erlen (Resslirytti)

Schöne Fahrt durchs Elsass, auf der deutschen Seite aufwärts nach Basel. Tourenleiter: Max Pusterla

Montag, 19. August 09.00 Uhr, ca. 65 km

Montag, 21. Oktober 13.30 Uhr. ca. 30 km Stufe 1-2

Stufe 1-2

Startort: Binningen (Gemeindeverwaltung) Bottmingen - Therwil - Rodersdorf - Lutter (Znüni) - Oltingue - Fislis - Waldighofen -Muespach - Knoeringue (Mittag) - Folgensbourg - Michelbach - Blotzheim - Hegenheim

- Allschwil (Zoll) Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 29. August 13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1-2

Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz) Weil - Haltingen - Binzen - Egringen -Baslerblick (Zvieri) - Efringen - Märkt - Friedlingen – Lange Erlen (Resslirytti) Tourenleiterin: Ursula Weber

Dienstag, 3. September (Ausweichdatum: Donnerstag, 5. September)

06.20 Uhr (Badischer Bahnhof) Stufe 1-2 Untersee-Rundfahrt über Konstanz

Mit der Deutschen Bahn nach Stein am Rhein, von dort um den Untersee.

Verlangen Sie das detaillierte Programm! Tel. 061 206 44 44.

Tourenleiter: Hugo Düblin und Walter Grünblatt

Montag, 9. September 09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1-2-3

Startort: St. Jakob (Gartenbad) Muttenz - Liestal - Bubendorf (Znüni Restaurant Kreuz) – Reigoldswil – Bretzwil (Mittag) Seewen – Bödeli – Grellingen – Aesch – St. Jakob

Tourenleiter: Phillipo Rossini

Donnerstag, 19. September Stufe 1-2-3 09.00 Uhr, ca. 65 km

Startort: St. Jakob (Gartenbad) Reinach - Grellingen - Laufen (Znüni) - Kleinlützel – Internationale Strasse – Kiffis (Mittag Restaurant Cheval Blanc) - Blochmont - Raedersdorf - Oltingue - Rodersdorf - Therwil -Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Max Pusterla

Montag, 30. September 13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2

Startort: Lange Erlen (Resslirytti) Weil - Haltingen - Binzen - Hammerstein (Zvieri Rest. Bahnhöfle) - Holzen - Egringen -Efringen – Märkt – Friedlingen – Lange Erlen Tourenleiterin: Ursula Weber

Donnerstag, 10. Oktober 09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-2-3

Startort: Lange Erlen (Resslirytti) Lörrach - Hauingen - Steinen (Znüni) -Weitenau – Wieslet – Enkenstein – Hausen (Mittag) – Schopfheim – Steinen – Brombach Lörrach – Lange Erlen (Schliessi) Tourenleiter: Georges Minck

Startort: St. Jakob (Gartenbad)

Münchenstein - Reinach - Ettingen - Witterswil - Flüh - Benken (Zvieri) - Oberwil - Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Albert Wyttenbach

Gemütliches Velofahren

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

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

Versicherung: Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

TourenleiterInnen: siehe Velofahren

Mittwoch, 24. April 13.30 Uhr, ca. 20 km

St. Jakob Gartenbad - Münchenstein - Aesch - St. Jakob Gartenbad. Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 8. Mai 13.30 Uhr, ca. 26 km

Binningen (Gemeindeverwaltung) - Oberwil -Therwil – Flüh – **Benken** (Rössli) – Binningen. Tourenleiter: Albert Wyttenbach

Mittwoch, 22. Mai 13.30 Uhr, ca. 28 km

Sportplatz Schorenmatte - Lange Erlen -Weil - Fischingen - Britschen Hof - Märkt -Lange Erlen.

Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 5. Juni 13.30 Uhr, ca. 35 km

Zoll Otterbach – Kleinkems – Kleinhüningen (evtl. Rheinroute).

Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 19. Juni 13.30 Uhr, ca. 30 km

Sportplatz Schorenmatte - Lange Erlen der Wiese entlang nach Steinen – Brombach - Lange Erlen.

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Mittwoch, 3. Juli 10.00 Uhr, ca. 35 km

Hüninger Zoll – Kembs-Loechle – Kraftwerk Märkt (D) - Palmrainbrücke - Rosenau -Hüninger Zoll.

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 14. August 10.00 Uhr, ca. 35 km

Lange Erlen (Schorenmatte) - Weil - Haltingen – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – Märkt – Lange Erlen. Tourenleiterin: Ursula Weber

Mittwoch, 28. August 13.30 Uhr, ca. 28 km

Binningen (Gemeindeverwaltung) – Oberwil – Flüh – Leymen – Benken – Therwil – Binningen. Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 11. September 13.30 Uhr, ca. 30 km

St. Jakob (Gartenbad) der Birs entlang -Dornach - Grellingen - Aesch - Münchenstein - St. Jakob.

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 25. September 13.30 Uhr, ca. 26 km

Lange Erlen (Ressliytti) - Riehen - Haagen -Hauingen - Brombach - Lörrach - Landauer (Bäumlihof).

Tourenleiterin: Ursula Weber

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

Reservedaten: Mittwoch, 2. Oktober und Mittwoch, 9. Oktober.

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

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen einer und fünf Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

Teilnehmerbeiträge Zehnerabonnement: Fr. 60.-Semesterbeitrag: Fr. 90.- exkl. MWST

Anmeldung: nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist)

Mitzunehmen: Gute Schuhe, Regenschutz, Tramund Bahnabonnemente (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt

Montag

21/2 - 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

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

25. März

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Laufen und mit Bus bis Bretzwil. Wanderung: **Bretzwil** – Dietel – Steinegg (Einkehr) – Himmelried – Steffen – Grellingen.

29. April

11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.24 Uhr nach Laufen und mit Bus bis Blauen. Wanderung: **Blauen Dorf** – Blauenplatte – Ruine Pfeffingen – Aesch.

27. Mai

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Laufenburg und mit dem Bus bis Schwaderloch.

Wanderung: **Schwaderloch**, Wandfluh – Bossenhus – Pkt. 483 – Hochwacht – Klingnauer Stausee – Koblenz.

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

12. März

12.40 Uhr Haltestelle «Theater» Tram 6. Abfahrt 12.50 Uhr nach Riehen, Station Bettingerstrasse, 13.30 Uhr umsteigen in Bus 32.

Wanderung: **Chrischona** – Riehen. Wanderung durch ein Naturschutzgebiet.

16. April

10.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.02 Uhr nach Grellingen, ab Grellingen 11.25 Uhr mit Bus 111a nach Nunningen – Roderis.

Wanderung: Von **Roderis** nach Breitenbach. Picknick inmitten blühender Kirschbäume. Gedeckter Sitzplatz vorhanden!.

14. Mai

11.30 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.53 Uhr nach Frick, 12.20 Uhr Weiterfahrt mit Bus 135. Wanderung: **Herznach** nach Gipf-Oberfrick, durch Reben und an alten Bergwerken vorbei.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

12. März

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick, mit PTT nach Staffelegg

Wanderung: **Staffelegg** – Bänkerjoch – Stockmatt – Rosegghof – Haugerhölzli – Herznach (Einkehr).

9. April

10.20 Uhr Schalterhalle Badischer Bahnhof.
Abfahrt 10.49 Uhr

Wanderung: **Fischingen** – Binzen – Oetlingen (Einkehr) – Riehen.

14. Mai

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick, mit PTT nach Wittnau.

Wanderung: **Wittnau** – Sundeltal – Aufstieg zum Horn – Buschberg – Homberg und Abstieg zur Eiholde – Wittnau.

Mittwoch 1

2 - 3 Stunden

Leitung

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

6. März

13.00 Uhr Tram 6 Haltestelle Weilstrasse in Riehen (Abmarsch 13.10 Uhr)

Wanderung: **Riehen** Richtung Schwimmbad und Tüllinger Hügel, durch die Rebberge oberhalb Weil und Haltingen nach Oetlingen. Rückkehr mit Bus Nr. 55 ab Haltingen.

ID und Euro nicht vergessen.

10. April

12.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.53 Uhr nach Rheinfelden. Bus 88 bis Zeiningen.

Wanderung: Bahnhof **Rheinfelden** – Zeiningen, dort kehren wir ein. Auf halber Wegstrecke befindet sich ein Rastplatz.

8. Mai

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Rheinfelden. Bus Nr. 88 bis Zeiningen. Wanderung: **Zeiningen** — Magden. Bei schönem Wetter machen wir ein Feuer und Grillieren.

Mittwoch 2

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

Leitung

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

20. März

10.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.05 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto um 11.48 Uhr nach Buuseregg.

Wanderung: **Buuseregg** – Magden, evtl. Rheinfelden, wenig Steigung.

24. April

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach Stein.

Wanderung: **Stein Säckingen** – Bergsee, zurück am Wildgehege vorbei nach Stein. Euro und ID nicht vergessen.

22. Mai

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick, mit dem Postauto um 10.22 Uhr nach Bözen.

Wanderung: Bözen – Frick, Steigung: ca. 200 m

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

21. März

10.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.20 Uhr nach Liestal.

Wanderung: **Liestal** – Wildenstein – Gugger – Titterten – Reigoldswil.

18. April

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick.

Wanderung: **Frick** – Ittenthal – Sulzerberg – Heuberg – Wärthof – Frick.

2. Mai

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Gelterkinden.

Wanderung: **Gelterkinden** – Farnsburg – Sunnenberg – Rheinfelden.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

15. März

11.35 Uhr Haltestelle Bus Nr. 32 Bettingerstrasse (Riehen). Fahrt zur Chrischona. Wanderung: **Chrischona** – Rührberg (Einkehr) – Waidhof, den alten Grenzsteinen entlang über die Eiserne Hand zum Maienbühl.

ID und Euro nicht vergessen.

24. Mai

11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.20 Uhr nach Liestal, Waldenburgerbahn bis Hölstein, Bus Nr. 92 nach Bennwil.

Wanderung: **Bennwil**, am unteren Rand des Dielenbergs vorbei zum Restaurant Fuchsfarm (Einkehr). Rückweg nach Absprache.

