

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2002)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Regional Akzent : 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:** 17.01.2026

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





## INHALT REGIONALTEIL

### Dienstleistungen R2

### Pinwand R4

### Treffpunkte R4

### Kursangebote R5

### Führungen R5

Kultur	R5
Betriebe	R5
Natur	R6

### Ausflüge R7

### Vorträge R9

### EDV R9

### Musik, Malen, Gestalten R11

### Sprachen R11

Langzeitkurse	R12
Kurzzeitkurse	R13

### Sport und Wellness R14

Gym60-Turnen, Turnen, Gymnastik und Spiel	R14
--	-----

Fit in den Sommer, Senioren-Aerobic, Rhythmische Gymnastik, Aqua-Fitness, Schwimmen, Volkstanzen	R15
--	-----

Tanzen, Laufpass mit dem Laufpass, Walking, Tennissportarten, Atemkurse	R16
--	-----

Atmen und Kneippen, Lachen ist gesund, Gesichts- training, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Rückentraining	R17
--	-----

Beckenbodentraining, Krafttraining, Bergwandern, Velofahren, Velo-Touren	R18
--	-----

### Wandern R19

## In eigener Sache

Anlässlich einer Informationsveranstaltung für Menschen, die vor ihrer Pensionierung stehen, wurde ich darum gebeten, ihnen zu erklären, wie die Preise bei Pro Senectute Basel-Stadt zu Stande kämen. Vielleicht ist es eine Frage, die Sie sich auch schon gestellt haben?

Dass Pro Senectute Basel-Stadt ein grosses Angebot an Dienstleistungen für ältere Menschen erbringt, ist unbestritten. Dass Kosten entstehen, bis wir eine Dienstleistung anbieten und erbringen können, liegt auf der Hand.

Offenkundig sind dabei Kosten wie der Lohn einer Kurs- oder Gruppenleiterin, der Lohn eines Mitarbeiters unseres Reinigungsteams, der Lohn einer Sozialarbeiterin. Dazu kommen Material- und Nebenkosten: Im Kurswesen und Sport z.B. Lokalmieten, Geräte, beim Mahlzeitendienst der Einkauf der Fertigmensüs, die Kühlzellen, im Reinigungsdienst das Putzmaterial, Staubsauger, Blochmaschinen, Autos.

Allein: Gutes Material und Frontmitarbeiterinnen und -mitarbeiter genügen aber nicht, um eine Dienstleistung zu erbringen. An der Organisation und Administration eines Kurses, einer Führung, einer Putzete, einer Züglete, einer Beratung, eines Mittagessens im Treffpunkt Kaserne – um nur einige zu nennen – sind mehrere Personen beteiligt. Da ist einmal die Ressortleiterin, welche die eigentliche Organisation übernimmt. Dann die Öffentlichkeitsarbeiterin, welche die Dienstleistung bekannt macht, das Sekretariat, das die Anmeldungen und Aufträge entgegennimmt und die Buchhaltung, wo die Rechnungen verschickt und die Einzahlungen verbucht und überwacht werden. Daneben benötigen wir selbstverständlich eine Infrastruktur – von der Telefonzentrale bis zur EDV und dem Büromaterial. Sie sehen: in jeder Dienstleistung stecken mehrere «Mann- respektive Fraustunden» bis sie zustande kommt.

Nun: Wo ist denn der Unterschied zu einer Firma, mögen Sie sich fragen? Von der Berechnung der Kosten her gesehen keiner. Der grosse Unterschied besteht aber darin, dass wir nur einen Teil der anfallenden Kosten auf unsere Kundinnen und Kunden überwälzen. Keine einzige Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt wird zu einem kostendeckenden Tarif «verkauft».

So decken die Tarife, die wir im Putz-, Mahlzeiten-, Garten- und Zügeldienst verrechnen, ziemlich genau die Hälfte unserer Kosten, die Kurspreise in den Abteilungen Bildung + Sport decken die anfallenden Kosten zu etwa 60%. Unsere 11 Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter beraten und unterstützen weit über 2000 AHV-Rentnerinnen und -Rentner und deren Angehörige, selbstverständlich kostenlos.

Bei Gesamtkosten von 8,4 Millionen Franken im Jahr 2001 wurden für Dienstleistungen im selben Zeitraum Tarife in Höhe von 3,4 Millionen bezahlt, die restlichen Millionen stammten aus Subventionen, aus Spenden und Legaten sowie dem Stiftungsvermögen.

Und wenn nun jemand eine unserer Dienstleistungen beziehen möchte, sie aber nicht bezahlen kann? Ein Telefonanruf genügt, denn dank unserem CLUB 65 und dem Bundesrat Tschudi-Fonds können wir in der Regel finanziell benachteiligten älteren Menschen unsere Dienstleistungen gratis anbieten.

Werner Ryser





## Tipps für die Sicherheit

**Für die eigene Sicherheit in Geldangelegenheiten können wir mit wenigen Vorkehrungen und Vorsichtsmassnahmen sehr viel selbst beitragen.** Das BKB-Seniorenteam hat das aktuelle Umfeld ausgeleuchtet und nützliche Tipps für Sie zusammengestellt.

Nach Informationen der Staatsanwaltschaft gab es in Basel-Stadt im Jahr 2001 1666 Einschleich- und Einbruchdiebstähle, 303 versuchte oder vollendete Raub- und Entreisssdiebstähle sowie 1486 Taschendiebstähle. Obwohl **ältere Menschen** bei den soeben genannten Delikten nicht häufiger Opfer von Straftätern werden, sind sie doch **überdurchschnittlich von Raub- und Entreisssdiebstählen betroffen**. Günstige Umfelder für solche Delikte sind stark belebte Orte wie Bahnhöfe, Einkaufszentren und öffentliche Verkehrsmittel. Hier nutzen die Täter oft schamlos die Unvorsichtigkeit der Opfer aus oder gehen gar gezielt mit Ablenkungsmanövern und Tricks vor. Nicht zu vergessen sind die fünf Überfälle nach Bargeldbezügen im letzten Jahr.

Wir alle können durch umsichtiges Verhalten entscheidend dazu beitragen, einerseits im Deliktfall die Rechtsstaatlichkeit zu unterstützen und andererseits durch Prävention die eigene Sicherheit markant zu verbessern.

### Wir können unsere Gesetzeshüter unterstützen!

Da Delikte vielfach durch Serientäter und wellenartig verübt werden, sollte der oder die Betroffene bei versuchter oder vollendeter Straftat sofort **die Polizei über Telefon 117 informieren**. Wir bekunden damit nicht nur Solidarität mit unseren Gesetzeshütern, sondern leisten einen aktiven Beitrag zur Fassung des Täters. Wiederholungsfälle können so bestmöglich vermieden und unsere Lebensqualität gesichert werden!

### Wir können viel tun für unsere eigene Sicherheit!

Als Grundsatz sollten wir möglichst wenig Bargeld auf uns tragen. Eine Reihe von Bankdienstleistungen, wie der manuelle oder elektronische Zahlungsverkehr, schaffen dazu optimale Voraussetzungen. Statistik und Erfahrung belegen eindrücklich: Moderne Zahlungsmittel, wie zum Beispiel die beliebte ec/Maestro-Karte und/oder die universell einsetzbaren EUROCARD/MasterCard- und VISA-Kreditkarten, bieten nicht nur ein hohes Mass an Bequemlichkeit und Zuverlässigkeit, sondern sind auch Bestandteil der eigenen finanziellen Sicherheit. Deshalb:

■ **Nur wenig Bargeld auf sich tragen und dies wenn möglich in verschliessbaren Innentaschen. Keinesfalls sollten Portemonnaies in Einkaufstaschen oder -körbe gelegt werden! Gedränge**

**meiden und aufmerksam auf belebten Plätzen und in öffentlichen Verkehrsmitteln sein.**

■ **Wertsachen in den Safe der Bank hinterlegen.**

■ **Zahlungen von zu Hause aus über die praktischen, zuverlässigen und sicheren Zahlungsaufträge der Bank ausführen. Bargeldtransfer von der Bank zur Post für Einzahlungen vermeiden.**

■ **Die eindrücklichen Vorteile der auch international für Zahlungen in Geschäften und Bargeldbezügen einsetzbaren ec/Maestro-, EUROCARD/MasterCard- und VISA-Karten nutzen. Für den Bargeldbezug stehen gesamtschweizerisch rund 5000 Bancomaten zur Verfügung: In Basel betreibt die BKB allein deren 50.**

Pro Senectute Basel-Stadt vermittelt gerne den Kontakt zum BKB-Seniorenteam zur Beantwortung von Fragen zur Sicherheit in Geldbelangen oder für eine umfassende Finanzberatung. Das BKB-Seniorenteam besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Seniorinnen und Senioren – kennen die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren. Die Mitglieder des BKB-Seniorenteams beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanzwissens und am Kontakt zu Mitmenschen. **Die Beratung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.**

**Verlangen Sie eine Beratung über Telefon 061 206 44 44.**

*Ihr BKB-Seniorenteam*



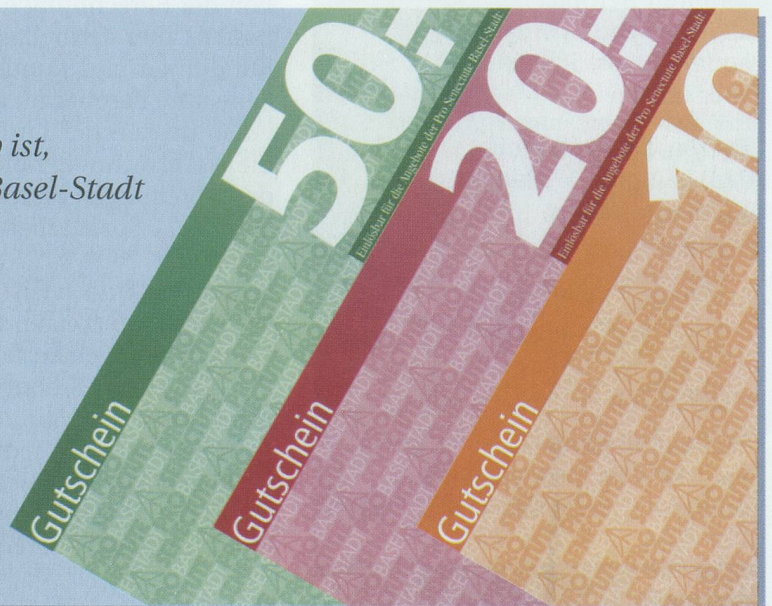
## Geschenkgutscheine

*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





# Pro Senectute beantwortet Fragen rund ums Älterwerden

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

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet. Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten uns die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes, Rechtsfragen, politische Entscheide und vieles mehr auf dem Laufenden zu halten. Es ist nicht immer einfach, sich in diesem «Informationsdschungel» zurechtzufinden. In unserer Arbeit in der Sozialberatung von Pro Senectute Basel-Stadt begegnen wir täglich Menschen, die ein Leben lang hart gearbeitet haben und nun im Alter, wo andere den Ruhestand geniessen, von Sorgen geplagt werden. Wir wissen, dass es nicht allein Geldsorgen sind, die älteren Menschen zu schaffen machen, wobei rund 6000 Betagte auch in unserer Stadt an der Armutsgrenze leben müssen.

Wir erleben immer wieder, dass viele gar nicht wissen, ob sie Anrecht auf eine Ergänzungsleistung zur AHV

oder auf Krankenkassen-Subventionen haben. Manche Angehörige sind hilflos, wenn es darum geht, für die betagte Mutter einen Rollstuhl zu organisieren oder für den schwerhörigen Vater ein Hörgerät zu finanzieren. Manchmal genügt bereits der Hinweis auf unser grosses und gut ausgebautes Dienstleistungsangebot, welches dazu beiträgt, das Leben im Alter zu erleichtern und den Alltag, auch unter schwierigen Lebensumständen, zu bewältigen.

Um aber Hilfe in Anspruch nehmen zu können, muss man wissen, dass es sie überhaupt gibt. Deshalb hat Pro Senectute Basel-Stadt eine Informationsstelle geschaffen – übrigens die einzige dieser Art in unserem Kanton. Die Stelle ist für Sie da, wenn Sie Beratung in Altersfragen brauchen – für sich selber oder für Verwandte, Freunde oder Nachbarn.

Rufen Sie uns unter  
Telefon 061 206 44 44 an.  
Wir geben gerne Auskunft und helfen Ihnen weiter.

**Sie sind gut beraten –  
mit den Dienstleistungen von  
Pro Senectute Basel-Stadt**



## Wir putzen

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

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

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

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

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

## Wir zügeln

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

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

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

## Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

## Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmensüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.



## EDV-Schnuppertag

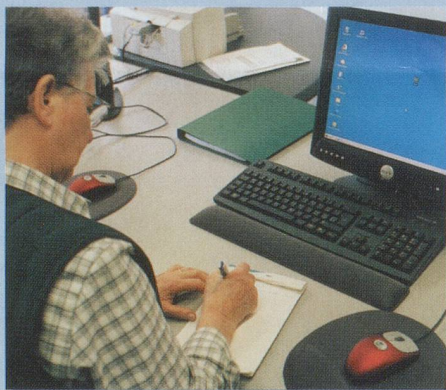
**Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem EDV-Schnuppertag:**

Datum: **Donnerstag, 23. Mai**  
 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?  
 Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



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

## Gesucht

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.

## Was Sie schon immer wissen wollten

**Sprachen lernen bei Pro Senectute Basel-Stadt**

Eine Italienischlehrerin gestaltet eine Stunde, in der Sie auf unterhaltsame Art viel lernen. Weiter erzählen zwei Englischlehrerinnen vom Einfluss der englischen Sprache aufs Deutsche. Sie erfahren einiges über gängige Fehler, die Deutschsprachigen bei der Aussprache und Anwendung von englischen Wörtern unterlaufen.

Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie Gelegenheit, sich über unser Kursangebot informieren zu lassen.

Datum: **Freitag, 21. Juni 2002**  
 Zeit: **Italienisch, 14.00 bis 15.00 Uhr**  
**Englisch, 16.00 bis 17.00 Uhr**  
 Ort: **Pro Senectute Kurszentrum**  
**St. Alban-Vorstadt 93 / Raum 5**  
 Kosten: **gratis**

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.  
 Unser Café ist am Nachmittag geöffnet.

**Kommen Sie doch einfach vorbei!**

## 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.–

## Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

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

Daten: **Mittwoch, 15. Mai**  
**Mittwoch, 12. Juni**  
**Mittwoch, 11. September**

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

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



# 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

**Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen:**

**Montag, 20. Mai (Pfingstmontag)**

**1. Juli – 9. August (Sommerferien)**

**Für Kursanmeldungen und Fragen sind wir während der Sommerferien täglich von 08.00 – 12.00 Uhr zu erreichen.**

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 15.–, erhoben.

# Führungen

## Kultur

### 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

### Rund um die Schützenmatte

Sie werden das Schützenquartier näher kennenlernen, ein Quartier, das seiner schönen Bauten wegen mit zu den Prunkstücken unserer Stadt gehört. Die Führung vermittelt Ihnen Eindrücke vom 15. Jahrhundert bis heute.

Daten **4. und 11. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.25 Uhr Schützenmatte, Schützenhaus  
Leitung Dr. Marcus Fürstenberger  
Kosten Fr. 34.–  
Anmeldung bis 27. Mai

### Das Paulusquartier

Das Paulusquartier wird als städtebauliche Leistung des Historismus und des Jugendstils bezeichnet. Sie werden auf Details der verschiedenen Fassaden aufmerksam gemacht und sehen, dass trotz der Stilvielfalt eine vornehme Zurückhaltung haften bleibt.

Datum **18. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt Pauluskirche  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 3. Juni

### Schauspielhaus

Im Januar 2002 wurde das neue Schauspielhaus Basel eröffnet. Sie werden durch die Verbindung zwischen dem Theater und dem Schauspielhaus geführt, um dort einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Datum **18. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Bühnengang (Theater) bei den Pyramiden, Elisabethenstr. 16  
Leitung Schauspielhaus  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 5. Juni

### Karten und Bilder aus Stein

Aus Stein geschaffene Karten und Bilder – der Tatform-Verlag realisierte diese Idee. Der Name «Tatform» steht für aktives Handeln. Die Initiantin dieser aussergewöhnlichen Kartenkollektion ist Audrey Marti-Pichard. Im Rahmen der Führung zeigt sie Ihnen das Basler Künstler- und Design-Atelier. Sie gewinnen einen Einblick in ein eigenwilliges Handwerk und erfahren, wie aus einer Idee ein Unternehmen geworden ist.

Datum **24. Juni**  
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Nadelberg 37  
Leitung Audrey Marti-Pichard, Atelier Tatform  
Kosten Fr. 17.–  
Anmeldung bis 10. Juni

### Die Baumgartnerhäuser

Diese unverwechselbaren Häuser, mit drei bis fünf Etagen versehen, sind in einem trockenen Neobarock gebaut: alterslos, unzeitgemäss und vielleicht gerade deswegen bis heute ein Erfolg. Wir finden sie im St. Johann, am Nordrand der Schützenmatte, im Wettsteinquartier und auch am Fusse des Margarethenhügels. Die Führung wird die Architektur und Geschichte der Häuser erläutern.

Datum **22. August**  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr Polizeiposten am Wielandplatz  
Leitung Marco Zünd, Architekt  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 12. August

### Painting on the move

Ein Jahrhundert Malerei der Gegenwart (1900 – 2000), ein Jahrhundert voller Dynamik und Dramatik. «Painting on the move» ist eine Son-

derausstellung des Basler Kunstmuseums. Ausgewählte Bilder aus der öffentlichen Kunstsammlung Basel und bedeutende Leihgaben internationaler Museen und Privatsammlungen helfen uns, einen grossen Bogen um das 20. Jahrhundert zu spannen, die Malerei von 1900 bis zur Jahrtausendwende zu verstehen.

Datum **12. September**  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt 10.10 Uhr Eingang Kunstmuseum  
Leitung Elisabeth Winkler  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 28. August

### Das Goetheanum – Garten – Gelände

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

Datum **19. September**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr  
Treffpunkt In der Eingangshalle bei der Kasse und dem Kartenverkauf  
Leitung Goetheanum  
Kosten Fr. 23.– (inkl. Eintritt; exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 4. September

### Das Stadthaus

Das imposante Stadthaus wurde für das Direktorium der Basler Kaufmannschaft erbaut. Später diente es als Postgebäude und ist heute Sitz der Basler Bürgergemeinde. Wir besuchen die beiden prachtvollen Säle und den Hof und hören, was alles darin an wichtigen Ereignissen zu verzeichnen war.

Datum **25. September**  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt 10.10 Uhr Stadthausgasse 13  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 11. September

## Betriebe

### 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 Fahrenfabrik 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 20. Mai



**Tropeninstitut**

Im einführenden Referat erhalten Sie Informationen über die Entwicklungsarbeit und die Forschung. Danach werden Sie durch die verschiedenen Laboratorien geführt, wo Sie einen Eindruck von der täglichen Arbeit der Forschenden bekommen. Zusätzliche Erläuterungen über die Forschungsaktivitäten des Schweizerischen Tropeninstituts runden die Führung ab.

Datum **25. Juni**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang des Instituts, Socinstr. 57. Mit Tram Nr. 1/6 bis Brausebad.  
 Leitung Dr. Adrian Zumstein, Biologe  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 12. Juni

**Klushof Aesch**

Der Klushof Aesch ist ein Rebgut mit einer eigenen Kellerei. Aufgrund seines vielfältigen Angebots an Weinsorten verfügt er über ein breites Angebot. Der Klushof ist bestrebt, Weine von bester Qualität in die Flaschen abzufüllen. Während der Führung erfahren Sie Wissenswertes über die Herstellung und Lagerung des Weines. Anschliessend werden Ihnen verschiedene Weine zur Degustation angeboten.

Datum **28. Juni**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Aesch, Tram Nr. 11  
 Leitung Veronica Koellreuter  
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Degustation)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 10. Juni

**Restaurant Stucki – Bruderholz**

Das Restaurant Stucki auf dem Bruderholz, gegründet von Hans Stucki, ist weltbekannt. Nach seiner Pensionierung vor drei Jahren wurde das Restaurant renoviert. Raum für Raum vollzog Pierre Buess, der neue Besitzer, die stilgerechte Neugestaltung. Sie hören die Geschichte des renommierten Restaurants, werden über die Veränderungen informiert und durch die Räumlichkeiten geführt. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Kuchen serviert.

Datum **27. August**  
 Tag/Zeit Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 15.25 Uhr Tramstation Radiostudio Basel, Tram 15  
 Leitung Pierre Buess  
 Kosten Fr. 23.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 14. August

**Kehrichtverbrennung**

Die Kehrichtverbrennungsanlage der Stadt Basel trägt massgeblich dazu bei, dass wir den täglichen Abfall effektiv entsorgen können. Ein Referat, unterlegt mit einer Tonbildschau, vermittelt Ihnen einen umfassenden Überblick. Ein Rundgang durch die Verbrennungsanlage rundet die Führung ab.

Datum **28. August**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasenboden (Bus 36)  
 Leitung Hans Wehrli  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 14. August

**Tierheim Basel**

Zu Beginn erfahren Sie Wissenswertes über das Basler Tierheim. Es werden Ihnen Tierschicksale geschildert und Informationen über den Umgang und die Pflege der abgegebenen Tiere gegeben. Anschliessend werden Sie durch das Tierheim geführt und erhalten einen Einblick in das Leben der Tiere. Bei einem Kaffee können Sie Ihre Eindrücke äussern und Fragen stellen.

Datum **9. September**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Breite, Tram 3 Richtung Birsfelden  
 Leitung Edith Baumgartner  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 26. August

**Dalbehof – eine Alterspension**

Der Dalbehof gehört der Christoph Merian Stiftung, welche den Betrieb dem Bürgerspital, einer öffentlich-rechtlichen Stiftung, übergeben hat. Nach der Begrüssung erfahren Sie Wissenswertes zum Wohnen im Dalbehof, zu seiner Geschichte und werden schliesslich durch das Haus geführt. Zum Abschluss werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **10. September**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17, mit Tram 14 bis Sevogelplatz  
 Leitung Esther Haari, Leiterin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 27. August

**Bethesda Spital**

Das Bethesda Spital ist sehenswert mit seinem vielseitigen Angebot. Von der medizinisch betreuten Trainings- und Wassertherapie bis hin zum öffentlichen Restaurant mit Diätplan wird der ganzheitlichen Pflege grosse Bedeutung beigemessen. Im Hospiz, der Pflege- und der Rehabilitationsabteilung, wird der kranke Mensch gepflegt. Sie besichtigen aber auch Küche, Wäscherei und den wunderschönen Park. Anschliessend werden Ihnen noch Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **11. September**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Gellertstr. 144  
 Leitung Schwester Elisabeth Meier  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 28. August

**Hotel Victoria**

Das renovierte Hotel Victoria präsentiert sich dem Besucher von der schönsten Seite. Sie er-

halten einen Einblick in die öffentlichen Räumlichkeiten, die Zimmer, die Banketträume und in das Restaurant. Anschliessend werden Ihnen ein Kaffee und «Gipfeli» serviert.

Datum **13. September**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem Hotel-  
 eingang, beim Bahnhof  
 Leitung Hotel Victoria  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 28. August

**Brauerei Fischerstube**

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird. Im Restaurant Linden laden wir Sie anschliessend zu einem Glas Bier mit Bretzel ein. Am Umtrunkisch, der über einen eigenen Bierhahn verfügt, kann sich jeder selbst ausschenken.

Datum **18. September**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt Restaurant Linden, Rhygasse 43  
 Leitung Brauerei Fischerstube  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 4. September

**Weleda – eine Betriebsführung**

Nach der Begrüssung mit Kaffee und Gipfeli wird Ihnen ein Dia-Vortrag gezeigt, der die Entstehung der Weleda zum Thema hat. Kosmetik und Diätetika sind ihre Spezialgebiete, über welche Sie umfassend informiert werden. Den Abschluss macht eine Führung durch den Betrieb, welche in einer Degustation der ganz besonderen Art ihren Höhepunkt findet.

Datum **24. September**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram Nr. 10 Richtung Dornach)  
 Leitung Weleda  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 9. September

**Blutspendezentrum SRK**

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

Datum **25. September**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor Hebelstr. 10  
 Leitung Heidi Lüscher  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 11. September

**Natur****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

### Tierpark Lange Erlen

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

Datum **16. September**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Station Lange Erlen von Bus Nr. 36  
 Leitung Lange Erlen  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 2. September

### Die Schweizerischen Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Sie stellen ca. 30 verschiedene Salzsorten wie das Speisesalz, Regeneriersalz für Geschirrspüler, Pharnasalz, technisches Salz etc. her. Mit einer Tonbildschau wird Ihnen die Salzgewinnung vorgeführt. Auf dem anschliessenden Rundgang besichtigen Sie das Gelände und erhalten Einblick in die Prozesse der Veredelung, Verpackung, Vertriebe etc.

Datum **17. September**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus Nr. 70, Abfahrt 09.19 Uhr, Rückfahrt 11.06 Uhr.  
 Leitung Rheinsalinen  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 2. September

### Die Salzkammer

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

Datum **23. September**  
 Tag/Zeit Montag, 14.10 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz, Abfahrt 14.19 Uhr  
 Leitung Salzkammer  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 9. September

### Rundgang im Zoo mit Dr. Jörg Hess

Dr. Jörg Hess begleitet Sie auf einem allgemeinen Rundgang durch den Zoologischen Garten. Im Rahmen der Führung erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die verschiedenen Tiere und werden auf spezifische Verhaltensweisen aufmerksam gemacht.

Datum **26. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem Zoo-Haupteingang/Tram Nr. 10  
 Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 28. August

## Ausflüge

### Nachmittagsbummel durch Rheinfelden

Klein aber fein ist sie, die Bäderstadt am Rhein und einstige Hauptstadt des Kantons Fricktal. 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**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.40 Uhr auf dem Perron nach Rheinfelden–Zürich (Abfahrt 13.53 Uhr; Billette bitte selber lösen)  
 Leitung Max Wehrli  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Kaffee)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 21. Mai

### Kunsthau 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  
 Kosten Fr. 45.– (exkl. Mittagessen)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 27. Mai

### Freilichtmuseum Ballenberg

Mehr als 90 jahrhundertalte 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 zweistündige Führung statt.

Datum **13. Juni**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.15 – ca. 18.30 Uhr

Treffpunkt 08.10 Uhr Gartenstrasse (Abfahrt 08.15 Uhr mit Robert Saner Bus)  
 Leitung Ballenberg  
 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 allerart Rosen» referieren.

Datum **18. Juni**  
 Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 12.30 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)  
 Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt  
 Kosten Fr. 84.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!  
 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)  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 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**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.00 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)  
 Leitung Schwester Maria Consilia  
 Kosten Fr. 54.– (exkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 12. Juni

### 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.

Datum **27. Juni**  
 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  
 Kosten Fr. 45.– (exkl. Mittagessen)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 12. Juni

### Thun – ein Juwel

Am Morgen werden Sie durch die alte Zähringerstadt geführt. Nach dem Mittagessen (à la carte) am See fahren Sie mit dem Schiff nach Hilterfingen, wo Sie das reizende, im Jugendstil eingerichtete Schloss Hünegg besichtigen.

Datum **4. Juli**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 20.00 Uhr  
 Treffpunkt 07.55 Uhr auf Perron nach Thun. Abfahrt 08.04 Uhr. Billette Basel–Hilterfingen mit Schiff! bitte selber lösen.  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 55.– (exkl. Mittagessen)  
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.  
 Anmeldung bis 19. Juni

### Schloss Waldegg

1682 wurde das barocke Schloss Waldegg erbaut. Der in der Nähe von Solothurn liegende Landsitz einstiger Patrizier stellt heute noch ein Prunkstück und lohnendes Ausflugsziel dar. Sie werden durch das Schloss geführt, erhalten Einblick in die damalige Wohnkultur und besichtigen die wunderschöne Gartenanlage. Anschliessend werden Ihnen im Schloss Kaffee und Kuchen serviert.

Datum **24. Juli**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 17.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.20 Uhr Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)  
 Leitung Schloss Waldegg  
 Kosten Fr. 67.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 28. Juni

### Schloss Bad Zurzach

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts entstand das vorwiegend im Jugendstil gebaute Schloss Bad Zurzach. Heute beherbergt es ein Museum, welches über eine Sammlung von Kunstgemälden und Uhren verfügt. Nach der Führung haben Sie Gelegenheit, sich im wundervoll angelegten Schlossgarten umzusehen, der bestückt ist mit Skulpturen des Bildhauers J. U. Steiger.

Datum **8. August**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 12.45 Uhr auf Perron Richtung Brugg–Zürich. Abfahrt 12.53 Uhr. Billette bitte selber lösen!  
 Leitung Schloss Bad Zurzach  
 Kosten Fr. 40.– (inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 28. Juni

### Wassergöttin Verena

Eine Legende umrankt die Verena-Schlucht in Solothurn. Die Überlieferungen von der heiligen Verena sind schon sehr alt. Auf diesem Ausflug gehen Sie in Legenden und im Steinkult der Region Spuren nach, die zu dieser vorchristlichen Wasserfrau führen.

Datum **20. August**  
 Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – ca. 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.00 Uhr auf Perron nach Solothurn. Abfahrt 13.10 Uhr. Bitte Billette selber lösen!  
 Leitung Kurt Derungs  
 Kosten Fr. 50.– (exkl. Kaffee)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 12. August

### Schweizer Fernsehen DRS

Dieser Ausflug führt Sie nach Zürich, zum Sitz des Schweizer Fernsehens DRS. Zu Beginn werden Sie durch die Studioräume geführt und erfahren allerlei Wissenswertes zum Ablauf einer Sendung. Nach einem kleinen Imbiss werden Sie als Zuschauer/in «live» dabei sein bei der Aufnahme der Sendung «Eiger, Mönch und Kunz».

Datum **23. August**  
 Tag/Zeit Freitag, 16.00 – ca. 22.30 Uhr  
 Treffpunkt 16.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)  
 Leitung Schweizer Fernsehen DRS  
 Kosten Fr. 75.–  
 Anmeldung bis 26. Juni

### Das neue Europaparlament in Strassburg

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

Datum **26. August**  
 Tag/Zeit Montag, 08.15 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
 Leitung Max Wehrli  
 Kosten Fr. 98.– (exkl. Mittagessen)  
 Anmeldung bis 12. August

### Coca-Cola in Dietlikon

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts beginnt die Erfolgsgeschichte von Coca-Cola: 1886 in Atlanta, als ein Apotheker einen braunen Sirup gegen Müdigkeit, Schwäche und Kopfschmerzen zubereitete. Mit Wasser verdünnt wurde er später zum weltberühmten Durstlöcher. Bereits im Jahre 1936 wurde das Getränk in der Schweiz eingeführt. Sie werden durch den Betrieb geführt und können dabei die verschiedenen Prozesse vom Mixen über das Abfüllen, Etikettieren bis hin zum Einpacken beobachten.

Datum **26. August**  
 Tag/Zeit Montag, 13.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt 12.55 Uhr auf Perron nach Zürich. Abfahrt 13.07 Uhr  
 Leitung Coca-Cola  
 Kosten Fr. 20.– (Zugbillette bitte selber lösen)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 12. August

### Odilienberg

Le Mont Saint-Odile, le Mont lumière ... Der Odilienberg bietet dem Besucher ein grossartiges Spektrum an Sehenswürdigkeiten! Bereits die Kelten und Römer, selbst die Merowinger verehrten diesen mystischen Ort. «Magie» und übernatürliche «Strömungen» locken auch heute noch Pilger auf den Odilienberg.

Datum **29. August**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 98.– (exkl. Mittagessen)  
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen! Gute Schuhe!!  
 Anmeldung bis 14. August

### Spieltag in Brienz

Einen Tag lang spielen so viel das Herz begehrt. In Brienz werden Ihnen die verschiedensten Spiele vorgestellt: Karten-, Brett- und Gesellschaftsspiele. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Interesse und Lust mit anderen zu spielen. Viel Spass!

Datum **30. August**  
 Tag/Zeit Freitag, 07.00 – 20.00 Uhr  
 Treffpunkt 06.55 Uhr auf dem Perron nach Bern. Abfahrt 07.04 Uhr. Billette bitte selber lösen.  
 Leitung Hans Fluri, Leiter der Akademie für Spiel und Kommunikation  
 Kosten Fr. 79.– (exkl. Mittagessen)  
 Anmeldung bis 14. August

### Raubtiere in Olsberg

Dem Dompteur Jürg Jenny liegt die artgerechte Haltung seiner Grosskatzen am Herzen. Seine Tiere verfügen über weitläufige Gehege und werden von ihm in den Dressurstunden gefördert. Jürg Jenny arbeitet in einer einfühlsamen Weise, ohne Stock und Peitsche, nur durch geduldiges Zureden. Bei der eindrücklichen Arbeit mit acht Tigern und zwei Leoparden können Sie zusehen und Fragen stellen.

Datum **5. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)  
 Leitung Jürg Jenny, Dompteur  
 Kosten Fr. 50.– (exkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 21. August

### Festungsmuseum Reuental

Auf einer Anhöhe oberhalb des Rheins, zwischen Koblenz und Leibstadt liegend, wurde vom Frühjahr 1937 bis 1939 die Festung Reuental gebaut.



Sie sollte einen Rheinübergang von deutscher Seite verhindern helfen. 1988 wurde die Festung militärisch ausgemustert und 1998 ein Museum eröffnet. Dieses zeigt in seiner Sammlung Bewaffnungs- und Ausrüstungsgegenstände verschiedener Armeen aus dem 1. und 2. Weltkrieg.

Datum **20. September**  
 Tag/Zeit Freitag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)  
 Leitung Museum Reuental  
 Kosten Fr. 76.– (inkl. Kaffee und Gebäck)  
 Anmeldung bis 4. September

### Das Münster in Breisach

Dieser Ausflug führt Sie nach Breisach am Rhein. Im Münster der Stadt befindet sich ein einzigartiger Altar. Er gilt als eine der bedeutendsten Schöpfungen deutscher Plastik des ausgehenden Mittelalters. Zugleich erkennt man den Einfluss der jungen deutschen Renaissance. In einer Phase des Übergangs entstanden, verschmelzen Elemente beider Epochen ineinander, was die Faszination dieses Altars ausmacht.

Datum **26. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 63.– (exkl. Kaffee)  
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!  
 Anmeldung bis 11. September

## Vorträge

### 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 Potenzial 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 22. Mai

### 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 Edelsteine (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  
 Leitung Elfinn van de Pol  
 Kosten Fr. 22.–  
 Anmeldung bis 15. Mai

### Handlesen – Chirolologie

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  
 Leitung Marie-Therese S. Schibig, Dipl. API-Beraterin  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 22. Mai

### Verein Unser Bier

Der Verein «Unser Bier» organisiert einen Vortrag über die Geschichte und Kultur des Biers. Bei einem Apéro werden Sie die Gelegenheit haben, verschiedene Biersorten zu degustieren.

Datum **25. Juni**  
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Hochstr. 64, im Gundeli  
 Leitung Verein Unser Bier  
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Apéro)  
 Anmeldung bis 10. Juni

### Farbe und Stil

Der Vortrag befasst sich mit folgenden und ähnlichen Fragen:

- Welche Auswirkungen und Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
- Welche Bedeutung haben kalte und warme Farben, Farbanalyse und Jahreszeiten?
- Ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und Persönlichkeit die Grundlage einer Stilanalyse?

Datum **13. September**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin  
 Kosten Fr. 47.–  
 Anmeldung bis 30. August

## EDV

Alle Veranstaltungen finden im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

### 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) (direkt am Abend zu bezahlen). Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Tel. 061 206 44 44).

### Die nächsten Computerias:

#### Montag, 3. Juni

Vortrag: Wie erstelle ich meine eigene Homepage?

#### Montag, 2. September

Vortrag: E-mailen und chatten

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Schnuppertag

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

Datum **Donnerstag, 23. Mai**  
 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?

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

### Üben

Wenn Sie zu Hause keinen Computer haben, können Sie bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen.

Tag/Zeit: Freitag, 10.00/11.00 Uhr  
 Kosten: Fr. 20.– pro Übungslektion (direkt an die Kursleitung zu bezahlen)  
 Anmeldung: nicht erforderlich



Besonderes: Das Angebot gilt in erster Linie für Leute, die bei uns einen EDV-Kurs besuchen.

Kommen Sie um 10.00 oder um 11.00 ins Kurszentrum!

### Surfen

Bei Pro Senectute können Sie jetzt auch surfen! Ab 12. August steht Ihnen ein Computer mit Internet-Anschluss zur Verfügung.

Tag/Zeit: Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 5.– pro halbe Stunde

Anmeldung: Rufen Sie vorher an, wenn Sie nicht warten möchten.

Besonderes: Sie können auch drucken und kopieren.

### Einzellektionen

Es ist möglich, alleine oder zu zweit einen Kurs zu besuchen.

Kosten: Fr. 120.–, resp. Fr. 60.– pro Lektion

Kursdauer: Die Dauer bestimmen Sie.

Thema: Nach Wunsch

### Natel

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können auch zu zweit oder zu dritt teilnehmen.

### Unser aktuelles Kursangebot

In Kleingruppen mit 4–6 TeilnehmerInnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppelstunden 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», «Windowskurs 1», «Bildbearbeitung 1 und 2» und «Homepage 1 und 2», «Homepage-Werkstatt», «Videobearbeitung 1 und 2».

Kursdaten laufend auf Anfrage

Kursort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

### Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und ausdruckt. 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.– (exkl. 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.– (exkl. Unterlagen)

#### Textverarbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 1». Zudem erstellen Sie Tabellen und Vorlagen in Word. Sie arbeiten mit der Rechtschreibprüfung und der Funktion «suchen und ersetzen». Nach diesem Kurs können Sie mit Office 2000 zeichnen und wissen, wie man Symbolleisten und Menüs einrichtet.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» und gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

#### 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: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» und sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

#### 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.– (exkl. 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, MITTEL-WERT, RUNDEN, WENN) und wissen, wie man Zahlenformate definiert. Ein weiterer Schwerpunkt ist das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

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

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

#### Internet und E-Mail 1

In einer kleinen Gruppe von 4–6 TeilnehmerInnen 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.– (exkl. 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.– (exkl. 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.– (exkl. Unterlagen)

### Windowskurs 1

Sie erwerben Grundkenntnisse in Hard- und Software. Nach dem Kurs können Sie mit der Systemsteuerung und dem Explorer arbeiten. Sie erfahren vieles über die Datenpflege – wie zum Beispiel Virenschutz – und die 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.– (exkl. Unterlagen)

### Bildbearbeitung 1

Mit dem Programm «Adobe Photoshop 6.0» lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach diesem Kurs können Sie Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen. Sie können Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, die Bildgrösse einstellen und mit Texten arbeiten. Die Bilder können Sie in verschiedenen Formaten speichern, um sie als E-Mail-Anhang zu verschicken oder in einem Programm, wie zum Beispiel Word, einzufügen. Die bearbeiteten Bilder drucken wir auf spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360.– (exkl. Material)

### Bildbearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Bildbearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen. Sie können Filter, wie zum Beispiel Beleuchtungseffekte, sinnvoll einsetzen oder eine kleine Animation erstellen, die man auch per E-Mail verschicken kann.

Wir 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: Bildbearbeitungskurs 1 oder sehr gute Anwendungskenntnisse. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360.– (exkl. Material)

### Homepage 1

Anhand von bestehenden Websites erstellen wir Richtlinien für ein erfolgreiches Webdesign. Wir analysieren die Sites betreffend Sitearchi-

tektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit usw. Sie lernen die Grundelemente von MACROMEDIA DREAMWEAVER kennen. Wenn es um das «Verlinken einer Site» geht, wissen Sie in Zukunft wovon die Rede ist.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Wenn Sie eine Homepage erstellen möchten, empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

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.– (exkl. Unterlagen)

### Homepage 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Homepage 1». Nach diesem Kurs können Sie Frames und Image-Maps erstellen. Sie werden in die Technik von interaktiven Elementen eingeführt und lernen Animationseffekte kennen. Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine einfache Homepage mit Schriften, Hintergrundfarben und Bildern.

Voraussetzungen: Sehr gute Anwendungskenntnisse und Kenntnisse in Bildbearbeitung. 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.– (exkl. Unterlagen)

### Homepage-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

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

### Videobearbeitung 1

Sie lernen die Grundelemente von Adobe Premiere kennen. Am Ende des Kurses können Sie Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen und mit dem Ton arbeiten. Sie können einen Vor- oder Nachspann erstellen und das Video wieder auf die Kassette kopieren.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

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

### Videobearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Videobearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- oder Bildeffekte erstellen und Standbilder einfügen.

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» und sehr gute Anwendungskenntnisse. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

# Musik, Malen, Gestalten

## Langzeitkurse

### Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

### Malen und Zeichnen

Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

## Gestalten

### Kalligraphie Fraktur

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

Daten **19. August – 21. Oktober**  
(ausser 30.9. und 7.10.02)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material:  
direkt im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung bis 5. August

### Gartenkurs

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

Datum **April – Oktober**

Tag/Zeit Montag von 09.00 – 11.00 Uhr  
Ort Gartenareal Reibertweg (Burg-  
feldergrenze)

Leitung Jürgen Blume

Kosten Fr. 195.– pro Saison

Anmeldung Eintritt jederzeit möglich!

# Sprachen

## Schnupperlektionen

Eine Italienischlehrerin gestaltet eine Stunde, in der Sie auf unterhaltsame Art viel lernen.

Weiter erzählen zwei Englischlehrerinnen vom Einfluss der englischen Sprache aufs Deutsche. Sie erfahren einiges über gängige Fehler, die Deutschsprachigen bei der Aussprache und Anwendung von englischen Wörtern unterlaufen.

Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie



Gelegenheit, sich über unser Kursangebot informieren zu lassen.

Datum: Freitag, 21. Juni 2002  
 Zeit: Italienisch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
 Englisch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
 Ort: Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93 / Raum 5  
 Kosten: gratis

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.  
 Unser Café ist am Nachmittag geöffnet.

**Kommen Sie doch einfach vorbei!**

### Unser Angebot

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

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

### Hauptsprachen:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

### Stufen

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

### Anmeldung

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

### Preise

Fr. 175.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)  
 (ab August: Fr. 200.–)  
 Fr. 262.50 pro Semester à 19 Lektionen (75 Min.)  
 (ab August: 300.–)

### Neu: Üben mit dem Computer

Ab dem 4. Juni können Sie in unserem Informatik-Raum mit Hilfe von Lernsoftware Ihr Wissen vertiefen. Eine Lehrperson unterstützt Sie beim Üben mit dem Computer. Es stehen Ihnen Lern-Programme für Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch zur Verfügung.

Zeit: Jeden Dienstagabend, 18.00 bis 20.00 Uhr  
 Ort: Kurszentrum, Informatik-Raum  
 Preis: Fr. 20.– pro Stunde  
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker, Tel. 206 44 44 (Montag bis Donnerstag, jeweils am Morgen)

## Aktuelle Langzeit-Sprachkurse

### NEUER KURS:

### Englisch für Leute, die nicht gut hören

### Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Tag/Zeit **Montag, 11.00 – 11.50 Uhr**  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eleonora Häsler  
 Anmeldung Einstieg jederzeit möglich  
 Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

### Englisch

### Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

### Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr  
 Montag, 10.40 Uhr  
 Montag, 11.00 Uhr  
 Montag, 14.00 Uhr  
 Montag, 16.00 Uhr  
 Dienstag, 14.00 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, 15.00 Uhr  
 Montag, 16.00 Uhr  
 Dienstag, 08.20 Uhr  
 Mittwoch, 10.30 Uhr  
 Donnerstag, 10.30 Uhr  
 Freitag, 09.30 Uhr

### Mittelstufe:

Montag, 10.00 Uhr  
 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:

Montag, 09.35 Uhr  
 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

### Italienisch

### Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

### 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  
 Donnerstag, 15.00 Uhr

### Leichte Mittelstufe:

Dienstag, 15.00 Uhr

### Oberstufe / Konversation / Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr  
 Mittwoch, 10.45 Uhr

### Fortgeschrittene Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

### Spanisch

### Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

### Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr  
 Montag, 09.30 Uhr  
 Montag, 10.00 Uhr  
 Montag, 10.30 Uhr  
 Mittwoch, 9.30 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 2 Kurse sind für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten. In der ersten Lektion steht die Grammatik im Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lektion sind Konversation und Hörverständnis. 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 nur einen Kurs oder auch zwei Kurse buchen. Viel Erfolg!

Daten	<b>29. Mai – 26. Juni</b> (10 Lektionen)
	<b>14. August – 11. September</b> (10 Lektionen)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 bis 15.50 Uhr (2 Lektionen pro Woche)
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kursleitung	Maryalice Wichmann
Kosten	Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen
Anmeldung	bis 23. Mai (1. Kurs) bis 31. Juli (2. Kurs)
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

**Intensivkurs Italienisch Mittelstufe**

Diese 2 Kurse sind für Leute, die in kurzer Zeit ihr Italienisch auffrischen möchten. In der ersten Lektion steht die Grammatik im Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lektion sind Konversation und Hörverständnis. 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 nur einen Kurs oder zwei Kurse buchen. Viel Erfolg!

Daten	<b>29. Mai – 26. Juni</b> (10 Lektionen)
	<b>14. August – 11. September</b> (10 Lektionen)

Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 bis 15.50 Uhr (2 Lektionen pro Woche)
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kursleitung	Anna Giovannelli
Kosten	Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen
Anmeldung	bis 23. Mai (1. Kurs) bis 31. Juli (2. Kurs)
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b>

**Reisekoffer Englisch**

**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	<b>11. Juni – 24. September</b> (10 Lektionen)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kursleitung	Elaine Clement
Kosten	Fr. 190.–
Anmeldung	bis 28. Mai 2002
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b> <b>Sommerferien: 1.7. – 11.8.02</b>

**Reisekoffer Italienisch**

**Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen**

Sie haben Grundkenntnisse in Italienisch 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	<b>6. Juni – 19. September</b> (10 Lektionen)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kursleitung	Anna Giovannelli
Kosten	Fr. 190.–
Anmeldung	23. Mai 2002
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b> <b>Ferien: 1. Juli bis 11. August</b>

**Reisekoffer 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	<b>August – October</b> (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 July 22nd 2002
Start	August, 16th, 14.00 – 15.15
Extras	The film afternoons/evenings will be accompanied by Elaine Clement. The first meeting will be on August, 16th 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	<b>10. Juni – 23. September</b> (10 x 1½ Lektionen)
Tag/Zeit	Montag, 09.30 bis 10.45 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Lesley Paganetti
Kosten	Fr. 285.–
Anmeldung	bis 28. Mai 2002
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b> <b>Ferien: 1. Juli bis 11. August</b> (mit Hausaufgaben)

**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 Deutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise.

Die Themen werden zusammen mit den Kurs TeilnehmerInnen festgelegt.

Daten	<b>10. Juni – 23. September</b> (10 x 1½ Lektionen)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 bis 15.15 Uhr
Kursleitung	Lesley Paganetti
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 285.–
Anmeldung	bis 28. Mai 2002
Besonderes	<b>Kleingruppe (4 – 6 Personen)</b> <b>Ferien: 1. Juli bis 11. August</b> (mit Hausaufgaben)



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

## Neue Gym60-Turngruppe nur für Männer

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, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Agnes Voltz
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 90.– (exkl. MWST)
Anmeldung	nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

## Turnen

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

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

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

## Grossbasel

### Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40  
Dienstag, 14.00 Uhr

### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35  
Montag, 14.00, 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)

### Rhyark 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 Uhr



## S wird nimme gluggeret.

«Zwaierli letscht – botte strychele, botte häxe» und äänligi Beschwöörigsformle – wenn hänn Si das s letschtmool gheert? Wo sinn si aaneekoo: die schwääre Bleymätz, die faarbige Glaasi und die glaine Leemi? Wo me mit enen in e Lechli am Boode zyyt het, und wo bim Yysatz e scheene Glaasi e bar Leemi wäärt gsi isch?

S wird nimme gluggeret, und s dunggt mi, s wärd iberhaupt nimme so kurzwyylig gspiilt vo de Kinder uff Stroossen und Blätz. Deert, won ych woon, gseet me kaini Gryydezaichnige me, wo friener d Maitli drin uumegumpt sinn. Scho lang han y kaini Kinder me im Grai s gsee stoo und Spiiler mache wie «Wir kommen aus dem Morgenland...» oder «Es geht ein böses Ding herum...» oder «Es kunnt dr Heer mit aim Bantoffel...aaschyschee». In aim vo däne Singspiiler isch no d Formle «Vipla vipla gombinee» vorkoo, en Erinnerung an Ruef vom maître de danse «Vive la compagnie» bi de Gsellschaftsdänz vo dr Baroggzyt.

Was spiile si denn no, d Kinder? Vo «hinde-newägg und vornedraa» und vo Blindmuus gseen y nyt mee. Allwääg mache si no Fangis oder Jääglis oder Versteggis mit Yyluegen und Aaschloo; y ha zwor scho lang nimm gheert ains uff hundert zelle, bis es die andere ka go sueche. Und die luschtigen Abzellväärs vo friener: «Aenige bänige dubeldee» usw.?

Was mache si denn jetz? Si faaren uff modäärne Trottinetti, und si gumpe mit Rollbrätter uff Betonelemänt, e läärmigi Kunscht. S Fäärnsee und die elektronische Spiiler wie Game Boy und Play Station fiere drzue, ass si – jeedes fir sich – vor em Bildschirm und Computer hogge. Solang s drbyy nit um Gwalt und Aabeschesse goot, saag y nyt. Aber was drbyy fäält, isch d Biweegig an dr frische Luft und s Erlääbnis vo dr Gmainschaft.

Carl Miville-Sailer

## Fit in den Sommer

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

Daten	<b>1. Juli – 8. August</b>
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, jeweils 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Turnplatz Schützenmatte
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz / Tram Nr. 8
Kosten	Fr. 6.– Einzelbeitrag oder Semester-Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

## Senioren-Aerobic

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

Daten	<b>13. August – 24. September</b> (6 x, ohne 20. August, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 57.–
Anmeldung	bis 30. Juli

## Rhythmische Gymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik für aktive und lebensfrohe Frauen und Männer. Sie bewegen sich zu beschwingten Rhythmen, kräftigen die Muskulatur und verbessern so Ihre Mobilität im Alltag.

Daten	<b>12. August – 23. September</b> (7 x, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 67.–
Anmeldung	bis 29. Juli

## 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 Ausbilder von Leiterinnen und Leitern, organisiert Pro Senectute Basel-Stadt Aquafit-Kurse für Frauen und Männer ab 50 Jahren.

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

Daten	<b>16. Aug. – 27. Sept.</b> (7 x)
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 112.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung	bis 2. August

Daten	<b>18. Juni – 24. Sept.</b> (9 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort	Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 117.– (exkl. Hallenbadeintritt; Fr. 7.– / 12er-Abonnement; Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 4. Juni

## Volkstanz

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

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



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

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

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**Daten **4. – 25. September**

(4 x, Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 40.–

Anmeldung bis 19. August

**Mittelstufe**Daten **2. – 23. September**

(4 x, Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 40.–

Anmeldung bis 19. August

**Beschwingt in den Sommer**

Offenes Volkstanz: Alt und Jung können mitmachen.

Daten **4. Juli – 8. August**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Grün 80 beim Restaurant

Seergarten

Kosten Fr. 6.– Einzelbeitrag

oder Semester-Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

**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**

Freitag 09.15 – 10.30 Uhr

**Laufträff Lange Erlen**

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

**Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

**Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**

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

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

**Vita-Parcours Allschwilerwald**

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

**Walken Sie in den Sommer**Daten **3. Juli – 9. August**

Tag/Zeit Mittwoch und Freitag jeweils

09.00 – 10.00 Uhr

Ort Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.

Kosten Fr. 6.– Einzelbeitrag

oder Semester-Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

**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 Telefon 061 481 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 Grundschnitte und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschnitte. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Tennislehrerin vor.

Datum **14. August – 25. Sept.** (7 x)

Tag/Zeit

Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Leitung

Evelyn de Roche

Kosten

Fr. 160.– bei 4 TeilnehmerInnen

Fr. 210.– bei 3 TeilnehmerInnen

Besonderes

Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 31. Juli bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

**Atemkurse****Wenn das Atmen Mühe macht.**

– leichte, einfache Atemanleitungen für den Alltag

– Atempflege und angepasstes Atemtraining

Daten

**13. August – 17. Sept.** (6 x)

Tag/Zeit

Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort

Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung

Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldung

bis 30. Juli

**Atemtraining für körperlich Geübte**

Voraussetzung für die bestmögliche Nutzung unserer vollen Atemkapazität ist eine gelöste, entspannte und gekräftigte Atemmuskulatur.



Damit wird die energiereiche Versorgung unseres Körpers mit genügend Sauerstoff und optimaler Kohlendioxidausscheidung gewährleistet. Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen

Daten **14. August – 18. Sept.** (6 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr  
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 90.–  
Anmeldung bis 30. Juli

### Leichte Atemschulung und Entspannung

mit Übungen auf dem Stuhl und stehend  
Daten **15. August – 19. Sept.** (6 x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr (AnfängerInnen willkommen)  
Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr (Fortsetzungskurs)  
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 90.–  
Anmeldung bis 30. Juli

### Atem – bewegen über Mittag

Für Frauen und Männer, die neue Energie und Kräfte tanken wollen.

Mit einfachen Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) sensibilisieren (oder verfeinern) wir unsere Körperwahrnehmung. Bewegungsübungen – unterstützt durch Musik und verschiedene Materialien – führen zu einer dynamischeren Atmung und regen den Energiefluss in den Meridianen an, Entspannungsübungen – alleine oder mit PartnerIn – helfen uns, Spannungen abzubauen.

Im Zusammenspiel von Atmung und Bewegung erleben wir sowohl Ruhe als auch Bewegtheit. Das Mobilisieren von Kräften und Energien vitalisiert und führt zu innerer Lebendigkeit und Wohlbefinden.

Daten **13. August – 24. September** (7 x, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr  
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung bis 30. Juli

### Atmen und Kneippen im Kannenfeldpark

Wasseranwendungen und Atemübungen stärken den Kreislauf und das Immunsystem und wirken Schlafstörungen entgegen.

Datum **28. August**  
Tag/Zeit Mittwoch, 15.15 – 17.15 Uhr  
Ort Kannenfeldpark  
Treffpunkt Haupteingang Burgfelderstrasse beim «Drachenbrünneli»  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Dorothee Siefert, Gesundheitsberaterin der Kneipp-Hydrotherapie  
Kosten Fr. 30.–  
Anmeldung bis 14. August

### Lachen ist gesund

Übungen für die Muskeln, die beim Lachen beteiligt sind, beleben und stimmen uns fröhlich. Lachen ist ansteckend, löst, befreit und lässt uns tief aufatmen.

Datum **24. August**  
Tag/Zeit Samstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 9. August

### Gesichtstraining

Ein gut durchblutetes Gesicht wirkt lebendig, jung, strahlend und unterstützt die optimale Luft- und Atemführung, die in der Nase beginnt. Spuren der Reife werden spannender, schön und interessant.

Datum **14. September**  
Tag/Zeit Samstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 25.–  
Anmeldung bis 30. August

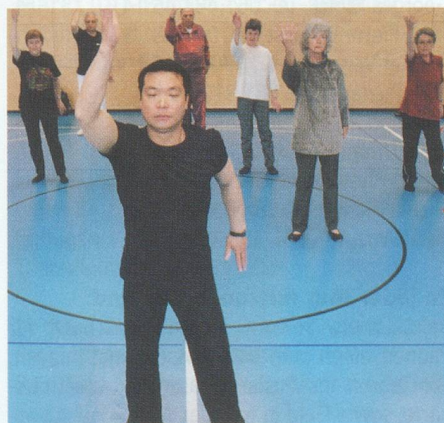
### Tai-Ji

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 **14. August – 25. September** (7 x, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

**Kurs 2**  
Daten **14. August – 25. September** (7 x, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Meister Xinhua Zhu  
Kosten Fr. 98.–  
Anmeldung bis 31. Juli



### Qi-Gong

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

Daten **14. August – 25. September** (7 x, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Meister Xinhua Zhu  
Kosten Fr. 98.–  
Anmeldung bis 31. Juli

### Feldenkrais

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

#### Kurs 1

Daten **14. August – 4. September** (4 x, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr  
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 48.–  
Anmeldung bis 31. Juli

#### Kurs 2

Daten **27. August – 24. September** (4 x, ohne 10. September; Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin  
Kosten Fr. 48.–  
Anmeldung bis 13. August

### 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 **16. August – 27. September** (7 x, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

#### Kurs 2

Daten **16. August – 27. September** (7 x, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

#### Kurs 3

Daten **16. August – 27. September** (7 x, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr



Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 67.–
Anmeldung	bis 2. August

### Beckenbodentraining

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

Daten	<b>13. August – 24. September</b> (7 x, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 67.–
Anmeldung	bis 30. Juli

### 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!

Datum	nach Absprache
Tag/Zeit	täglich, 07.00 – 21.00 Uhr
Ort	Physiotherapie GYM medico Hebelstrasse 56, Basel (Bus 33, Bernoullianum)
Leitung	Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut und Team
Kosten	Fr. 272.– für 3 Monate Fr. 396.– für 6 Monate Fr. 696.– für 12 Monate
Anmeldung	Tel. 061 206 44 44
Besonderes	Qualitop anerkannt (Teilrückvergütung durch Krankenkasse möglich)

### Bergwandern

Anspruchsvolle 4-, 5- und 6-stündige Wanderungen in den Voralpen und Alpen, im Winter im Jura und Schwarzwald. Wo möglich werden Seilbahnen benutzt. Durchführung nur bei schönem Wetter. Auskunft erteilt der Tourenleiter am Vorabend ab 20.30 Uhr.

### Im Frühsommer über den Napf

Datum	<b>11. Juni</b>
Wanderzeit	5 Stunden, Auf- und Abstieg (je ca. 500 Höhenmeter)
Tourenleiter	Erwin Baumgartner
Kosten	Fr. 25.– (ohne Reisekosten ca. Fr. 36.–)
Anmeldung	bis 4. Juni
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm.

### Vom Rigi-Kaltbad nach Brunnen (Urmiberg)

Datum	<b>2. Juli</b>
Wanderzeit	5 Stunden, Aufstieg ca. 500 Höhenmeter, Abstieg ca. 800 Hm
Tourenleiter	Erwin Baumgartner
Kosten	Fr. 25.– (ohne Reisekosten ca. Fr. 62.–)
Anmeldung	bis 25. Juni
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm.

### Von Airola auf der Strada degli alpi nach All'Acqua

Datum	<b>30. Juli</b>
Wanderzeit	6 Stunden, Aufstieg ca. 300 Hm, Abstieg ca. 400 Hm
Tourenleiter	Erwin Baumgartner
Kosten	Fr. 25.– (ohne Reisekosten ca. Fr. 55.–)
Anmeldung	bis 23. Juli
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm.

### Von Rickenbach (Sz) entlang der Mythen nach Sattel

Datum	<b>20. August</b>
Wanderzeit	4 Stunden, Aufstieg ca. 200 Hm, Abstieg ca. 400 Hm
Tourenleiter	Erwin Baumgartner
Kosten	Fr. 25.– (ohne Reisekosten ca. Fr. 45.–)
Anmeldung	bis 13. August
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm.

### Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer Bundes (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 Dublin, Tel. 061 311 14 04  
Walter Grünblatt, Tel. 061 821 34 53  
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 Wytenbach, Tel. 061 311 23 20  
Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49  
Ernst Wirz, Tel. 061 312 28 70

### Zu jeder Tour mitzunehmen sind:

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

### Ausrüstung des Velos

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

### Teilnehmerbeiträge

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

### Velo-Touren

Anforderungsstufen:

Stufe 1	mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte Steigungen
Stufe 2	mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen
Stufe 3	mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen

### Donnerstag, 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 Dublin

### Montag, 27. Mai

**13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1-2-3**

#### Ins Sundgau («Münsterkäse» und ein «Viertel»)

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, ca. 68 km Stufe 1-2**

#### Durchs Birsigtal und Sundgau nach Mulhouse

Startort: Binningen (Gemeindeverwaltung)  
Oberwil – Benken – Rodersdorf – Wolschwiller (Znüni) – Lutter – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Seppois (Mittag) – Dannemarie – Rhein-Rhonekanal – Mulhouse. Mit der 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 Bahnhof SBB  
Von Yverdon-les-Bains, Estavayer-le-Lac, Erlach, Hagneck nach Biel (Route N5)  
Verlangen Sie das detaillierte Programm!



Tel. 061 206 44 44. Anmeldung bis 5. Juni  
Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Montag, 17. Juni**  
**09.00 Uhr, ca. 60 km** **Stufe 1-2**

Startort: Bushaltestelle 31 (Rankstrasse)  
Grenzach – Wyhlen – Herden – Rheinfelden –  
Riedmatt – Kraftwerk – Riburg – (Znüni) –  
Wallbach – Zeiningen (Mittag) – Möhlin –  
Rheinfelden CH – Augst – Pratteln – MuttENZ  
– St. Jakob (Gartenbad).

Tourenleiter: Philippo Rossini

**Donnerstag, 27. Juni**  
**13.30 Uhr, ca. 35 km** **Stufe 1**

Startort: Lange Erlen (Resslirytty)  
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** **Stufe 1-2**  
**Pic-Nic-Tour**

Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
MuttENZ – Pratteln – Augst – Rheinfelden  
(Znüni) – Möhlin – Zeiningen – Riburg –  
Kraftwerk (Picnic) – Schleuse – Riedmatt –  
Rheinfelden D – Wyhlen – Grenzach (Zoll).  
(Bratwurst oder Klöpfer mit Brot und Getränke  
erhalten Sie preiswert.)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Montag, 29. Juli**  
**13.30 Uhr, ca. 30 km** **Stufe 1-2**

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

Tourenleiter: Albert Wytenbach

**Donnerstag, 8. August**  
**09.00 Uhr**

**Kanaltour: 85 km**  
**Normaltour: 65km** **Stufe 1**

Startort: Hüniger Zoll (Novartis)  
Hünigen – Kembs – Niffer (Znüni) – Kanal –  
Hard – Bantzenheim oder Ottmarsheim –  
Bantzenheim – Neuenburg (Mittag) – Schlien-  
gen – Bellingen – Efringen – Märkt – Lange  
Erlen (Resslirytty).

(Schöne Fahrt durchs Elsass, auf der deutschen  
Seite aufwärts nach Basel.)

Tourenleiter: Max Pusterla

**Montag, 19. August**  
**09.00 Uhr, ca. 65 km** **Stufe 1-2**

Startort: Binningen (Gemeindeverwaltung)  
Bottmingen – Therwil – Rodersdorf – Lutter  
(Znüni) – Oltingue – Fislis – Waldighofen –  
Muespach – Knoeringue (Mittag) – Folgensch-  
bourg – Michelbach – Blotzheim – Hegenheim  
– Allschwil (Zoll).

Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Gemütliches Velofahren**

Von April bis Oktober führen wir gemütliche  
Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken  
durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerIn-  
nen, die gerne 20 bis 30 km weit fahren, sich  
aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahr-  
geschwindigkeit ca. 13 – 15 km/h.).  
Bei schlechter Witterung geben die entspre-  
chenden Tourenleiter oder die Organisatorin  
über die Durchführung der Tour telefonisch  
Auskunft.

**Versicherung:** Die Unfallversicherung ist Sa-  
che der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

TourenleiterInnen: siehe Velofahren

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

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

Tourenleiterin: Ernst Wirz

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

Zoll Otterbach – **Kleinkembs** – Kleinhünigen  
(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**

Hüniger Zoll – Kembs-Loechle – **Kraftwerk**  
**Märkt** (D) – Palmrainbrücke – Rosenau –  
Hüniger 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

In den fettgedruckten Orten wird ein Restau-  
rant aufgesucht (z.B. **Aesch**).

Reservedaten: Mittwoch, 2. Oktober und Mitt-  
woch, 9. Oktober

# Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von  
Basel. Dauer der Wanderungen zwischen einer  
und fünf Stunden. Durchführung bei jedem Wet-  
ter (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 nicht anders vermerkt).

**Mitzunehmen**

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahn-  
abonnemente (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder  
ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

**Montag**

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick  
mitnehmen.

**Leitung**

Rita Waech

Telefon 061 281 33 94

Heidi Gunti

Telefon 061 421 03 74

**24. Juni**

09.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr  
nach Frick und mit Bus bis **Elfingen**. Wande-  
rung: Elfingen – Sulzerberg – Laufenburg.

**29. Juli**

08.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.24 Uhr  
nach Delémont und mit Bus bis **Bourrignons**.  
Wanderung: Bourrignons – Les Rangiers – La  
Caquerelle – Höhenwanderung nach Mont  
Russelin – Combe du Bez – Glovelier.

**Reine Wanderung ca. 4 Stunden.**

**Wir picknicken!**

Billette wie folgt lösen: Laufen – Delémont –  
Bourrignons und retour ab Glovelier – Laufen.  
(ca. Fr. 11.– mit U-Abo und ½-Preis-Abo).

**26. August**

09.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr  
nach Frick und mit Bus zum Benkerjoch.  
Wanderung: Benkerjoch – Salhöhe – Oltingen.

**Dienstag 1**

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und  
Getränk mitnehmen.

**Leitung**

Charlotte Lühinger Telefon 061 361 88 87

Natel 079 286 82 60

Marie Claire Grob Telefon 061 401 42 86

**18. Juni**

10.20 Uhr Tramstation Ettingen, Abfahrt 10.31  
Uhr nach Leymen. Wanderung: Von Leymen



nach Biel-Benken. Schöner Grillplatz beim Oser Denkmal. Pass oder ID mitnehmen.

### 16. Juli

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Gelterkinden. 11.04 Uhr mit Bus 104 nach Rünenberg. Wanderung: Von Rünenberg über Grütt zum grossartigen Wasserfall Giessen, weiter durchs Grindeltäli nach Rümlingen. Grillplatz beim Wasserfall.

### 13. August

09.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.36 Uhr nach Grellingen, 09.56 Uhr mit Bus 111a nach Roderis. Wanderung: Von Roderis nach Grellingen durchs wildromantische Kaltbrunnental. Der Weg führt ständig bergab.

### Dienstag 2

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

### Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

### 11. Juni

#### «Im Schwarzbubenland auf luftige Höhen»

08.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.02 Uhr nach Grellingen, mit PTT nach Bretzwil. Wanderung: Bretzwil – Ramstein – Stierenberg – Nunningenberg – Meltingenberg – Meltingen.

### 2. Juli

#### «Zu prächtigen Aussichtspunkten»

08.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.15 Uhr nach Laufenburg, mit PTT nach Bürensteig. Wanderung: Auf die Chamerenflue: Sicht bis zu den Alpen. Dann auf das Bürenhorn: Aussicht in den Fricktaler Jura. Auf dem Laubberg hübsche Grotte, Kapelle und Stationenweg mit ausdrucksvollen Figuren.

### 13. August

#### «Waldwanderung»

08.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.02 Uhr nach Dornach, mit PTT nach Gempfen. Wanderung: Gempfen – Scharnegg – Stollen – Bad Schauenburg – Rosenberg – Adler – Pratteln.

### Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

### Leitung

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

### 12. Juni

#### Von Tenniken nach Itingen

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.52 Uhr nach Sissach, mit Bus Nr. 107 nach Tenniken. Wanderung mit mässigem Anstieg über den Zunzger Berg nach Itingen, mit einem Halt bei einer Waldhütte.

### 10. Juli

#### Wanderung und Tierbeobachtung in der Petite Camargue

12.30 Uhr Schiffflände, Blumen Migros. Abfahrt 12.37 Uhr mit Bus Nr. 604 nach Frankreich. Kurzwanderung durch die Petite Camargue ca. 1½ Stunden. Wir haben viel Zeit für Beobachtungen und hören vielleicht eine Nachtigall. Bitte Picknick mitnehmen, die Verpflegungsmöglichkeiten sind spärlich. ID und Euro nicht vergessen!

### 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

### 5. Juni

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto um 11.07 Uhr nach Anwil. Wanderung: **Anwil – Rothenfluh, evtl. Ormalingen.** Bei schönem Wetter Picknick.

### 24. Juli

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg, mit dem Postauto 11.03 Uhr nach Oberhofen. Wanderung: **Oberhofen – Rheinsulz, «Einkehr Fischergut».** Mit dem Postauto oder zu Fuss nach Laufenburg.

### 28. August

10.00 Uhr Endstation 6er-Tram Allschwil Dorf, mit dem Bus 10.16 Uhr nach Schönenbuch. Wanderung: **Schönenbuch – St. Brice – Rodersdorf.** Verpflegung in St. Brice Waldschenke oder aus dem Rucksack.

### 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

### 20. Juni

07.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 07.27 Uhr nach Schwarzenburg. Wanderung: **Schwarzenburg – Guggisberg – Guggershorn.** Reizvolle Wanderung auf dem alten Guggisbergweg. Über Schiltberg gelangen wir nach Walenhus und weiter zum «Hindereberg», wo nach der Überlieferung der Joggeli gewohnt haben soll, aber das Vreneli eben «ännet em Berg» in Guggisberg. Auf den Guggershörnli, einem Nagelfluhfels, geniessen wir eine herrliche Rundschau. Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 36.–.

**Anmeldung bitte bis Dienstag, 18. Juni.**

### 18. Juli

#### Panoramawanderung

06.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 07.04 Uhr

nach Bern, Thun, Spiez, Kiental. Wanderung: **Kiental – Aeschiried – Spiez.** Der Panoramaweg führt uns durch eine prächtige Gegend und verbindet das Kiental über Faltsche-Aeschiried mit dem Thunersee. Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 48.–.

**Anmeldung bitte bis 16. Juli.**

### Mittwoch 7. – Donnerstag 8. August, 2-tägige Bergtour

06.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 06.20 Uhr nach Landquart-Klosters. Wanderung: **Schlappiner Joch – Gargellen – St. Antönier Joch – St. Antönien.** Von der Bergstation der Madrisabahn über die Saaser Alp erreichen wir das Züghüttli, weiter über Älpli steigen wir zum Joch auf. In steilem Abstieg durch das Valzifental erreichen wir das gastfreundliche Gargellen. Über die Gargellner Alpen geht es auf gutem, steilem Alpenpfad zur Landesgrenze aufs St. Antönier Joch. Zwischen Gämpflue und Schollberg steigen wir durch das Alpetitalli ab und erreichen durch das Gafiertal St. Antönien.

**Trittsicherheit erforderlich! Übernachtung im Hotel.** Kosten mit Halbtax-Abo und Halbpension ca. Fr. 135.–. Euro und ID nicht vergessen!

**Anmeldung bitte bis Dienstag 31. Juli.**

### Freitag 1

ca. 2 – 3 Stunden

### Leitung

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

### 20. Juni (Achtung: Donnerstag)

#### Besuch eines Bauernhofes im Schwarzbubenland

Abfahrt nach Laufen 11.24 Uhr Bus Nr. 114 bis **Grindel.** Auf vielseitigen Wunsch wandern wir zum Bärschwiler «Haselhof», wo wir von Frau Henz mit einem hausgekochten Essen verwöhnt werden.

### 19. Juli

#### Grillfest bei einer Waldhütte

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach Rheinfelden, Bus Nr. 100 bis **Magden Unterdorf.**

Wir wandern Richtung Chlei Sunnenberg bis zu einer Waldhütte, wo wir die mitgebrachten Würste und andere Köstlichkeiten auf dem Feuer braten. Nach einer ausgiebigen Pause geht es weiter um den Steppberg nach Rheinfelden.

### 9. August

#### Picknick mit Grillen

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.24 Uhr nach Laufen, Bus Nr. 114 bis **Hölzlränk.** Wanderung um den Landsberg zur Feuerstelle unterhalb der Rotenflue, wo wir grillen können. Danach geht es weiter vorbei an Pluto (Planetenweg) bis nach Liesberg.