

Zeitschrift:	Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber:	Pro Senectute Basel-Stadt
Band:	- (2002)
Heft:	3
Rubrik:	Regional Akzént : der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 10.02.2026

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

INHALT REGIONALTEIL

DIENSTLEISTUNGEN	R2
PS-JAZZ	R4
PINWAND / TREFFPUNKTE	R5
SCHNUPPERZYT	R6
KURSANGEBOTE	R7
FÜHRUNGEN	R7
Kultur	R7
Betriebe	R9
Natur, Gesundheit	R11
AUSFLÜGE	R12
VORTRÄGE	R13
UND AUSSERDEM ...	R16
EDV	R16
MUSIK, MALEN, GESTALTEN	R18
SPRACHEN	R19
Langzeitkurse	R19
Kurzzeitkurse	R20
SPORT UND WELLNESS	R21
GymFit plus	R21
Turnen, Gymnastik und Spiel, GymFit, Senioren-Aerobic, Rhythmische Gymnastik	R22
Aqua-Fitness, Schwimmen, Volkstanzen, Tanzen	R23
Laufpass mit dem Laufpass, Tennissportarten, Atemkurse	R24
Seh-, Gedächtnis-, Rücken-, Beckenbodentraining, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Eurythmie, Sturzprophylaxe	R25
Selbstverteidigung, Krafttraining, Kartenlesen, Bergwandern, Velofahren	R26
WANDERN	R27

In eigener Sache

Das Abenteuer der Pensionierung eröffnet die Möglichkeit zu einem Neuanfang: Sich seinen Tages-, Wochen- und Jahresablauf nicht mehr von betrieblichen Rahmenbedingungen diktieren lassen, nicht mehr tun müssen, was der Chef verlangt, die volle Verantwortung für sein eigenes Tun und Lassen übernehmen. Vielleicht etwas ganz Neues beginnen, etwas Verrücktes, etwas, das man schon immer tun wollte. Entdecken, dass man mit 65 durchaus noch fähig ist, eine Fremdsprache zu erlernen, ein Musikinstrument zu spielen, Velotouren zu machen, kurz:

Sich selber entdecken

Alter als Chance bedeutet, neue Rollen zu erlernen, nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch und vor allem, im privaten Kreis, in der Familie. Die Kinder fliegen aus. Die Partnerschaft zwischen Frau und Mann muss erneuert werden. Es gilt also, nicht nur sich selbst, sondern auch das Gegenüber neu zu entdecken.

Offen sein für Neues: Jeder ältere Mensch will selbstständig, nicht auf fremde Hilfe angewiesen sein. Dafür trägt jeder und jede ein grosses Stück Eigenverantwortung. Die Selbstständigkeit im Alter hat viel zu tun mit der Lebensführung in jüngeren Jahren. Dass wir unserem Körper und unserem Geist gegenüber eine Verpflichtung haben, steht ausser Frage. Mit entsprechendem Training sind ältere Menschen zu erstaunlichen Leistungen fähig, wobei es hier um nichts anderes geht als um die Verbesserung der Lebensqualität. Sie kennen vielleicht das Bonmot, wonach Sportler nicht länger leben, aber gesünder sterben. Das ist nicht nichts und das kann sinngemäss auch auf die geistige Fitness angewendet werden.

Was ich sagen will: Die Aufgabe des Menschen jenseits des aktiven Erwerbslebens hat damit zu tun, Fähigkeiten, die bisher möglicherweise brach lagen, auszuschöpfen – oder, um einen viel missbrauchten Ausdruck zu verwenden: sich selbst zu verwirklichen. Wir von Pro Senectute möchten ältere Menschen dabei unterstützen, indem wir eine grosse Palette von Angeboten aus den Bereichen Kultur, Kunst, Bildung und Sport bereitstellen, die nur darauf wartet, genutzt zu werden – aktiv genutzt zu werden.

Wir freuen uns auf Sie!



Werner Ryser, Pro Senectute Basel-Stadt

Tipps für die Bank zu Hause

Erst vor knappen 20 Jahren sind Computer in den Privathaushalten aufgetaucht. Und erst vor 10 Jahren ist das weltweite Netzwerk INTERNET (Abkürzung für «International Network»; entwickelt aus dem militärischen US-Netzwerk ARPAnet der 70er-Jahre) in der heutigen Form entstanden. Wie keine andere Innovation haben sich die Mikroelektronik und das Internet in atemberaubendem Tempo zur heutigen Selbstverständlichkeit im geschäftlichen, aber auch privaten Umfeld durchgesetzt. Der Verbund beider Elemente bietet nämlich einen faszinierenden Nutzen: Daten, Text, Bild und Ton sind weltweit und praktisch zeitgleich verfügbar! Bei genauer Betrachtung – dieser Aspekt ist eigentlich noch wenig im Bewusstsein – beinhaltet dieser Verbund grundsätzlich auch das Potenzial für Umweltfreundlichkeit: weniger Papier, weniger Reisen, weniger Verkehr, optimierte Logistik, etc.

Das Internet-Banking ist nichts weniger als die eigene Bank zu Hause!

Banken haben durch ihre Daten- und Dienstleistungsorientierung aus naheliegenden Gründen einen sehr hohen Stand in der elektronischen Datenverarbeitung. Dank dem Internet ist der Datenaustausch über das weltweite Netz überall und äußerst effizient möglich. Die Vorteile des Internet-Bankings sind in der Tat für den Nutzer markant:

- Zugewinn an Informationsbreite und -aktualität
- Schnelle Abwicklung der Bankgeschäfte bequem von zu Hause aus
- Zugang zu Informationen und Bankgeschäften unabhängig der Banköffnungszeiten an 7 Tagen in der Woche rund um die Uhr

Die Möglichkeiten des Internet-Bankings sind eindrücklich:

- Informationen: Kontoauszüge, Depotbestände, aber auch zeitgleiche Börsenkurse, ...
- Bankgeschäfte: Zahlungsaufträge, Auftragerteilung für Börsengeschäfte, ...

Als Ausrüstung für das Internet-Banking genügen ein normaler PC (Computer) und ein Internet-Zugang!

Natürlich sollten allgemeine PC-Kenntnisse vorhanden sein. Diese kann man sich übrigens bei Pro Senectute Basel-Stadt mit ihrem attraktiven EDV-Kursangebot aneignen – oder bereits vorhandenes Wissen weiter vertiefen.

Mit der Ausrüstung eines neueren PCs (oder eines Notebooks) und einem Zugang ins Internet (Telefonanschluss, Modem) sind auch die Voraussetzungen für das Internet-Banking bereits geschaffen. Die Übertragung der Informationen und Daten erfolgt hier indessen sicher geschützt über eine Verschlüsselung.

Das Internet-Banking ist vergleichsweise kostengünstig!

Sowohl Installation als auch die Handhabung des Internet-Bankings sind einfach. Die Betriebskosten sind dank tiefen Surfgebühren und teilweiser Einsparung von Papier und Post minimal. Viele Banken bieten überdies für das Internet-Banking Vorzugskonditionen an. Bei der BKB sind die Dienstleistungen über BKB-direct kostenlos oder kostenreduziert.

Pro Senectute Basel-Stadt vermittelt gerne den Kontakt zum BKB-Seniorenteam zur Beantwortung von Fragen im Hinblick auf das Internet-Banking und/oder für eine umfassende Finanzberatung. Das BKB-Seniorenteam besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren. Die Mitglieder des Seniorenteams beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows 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



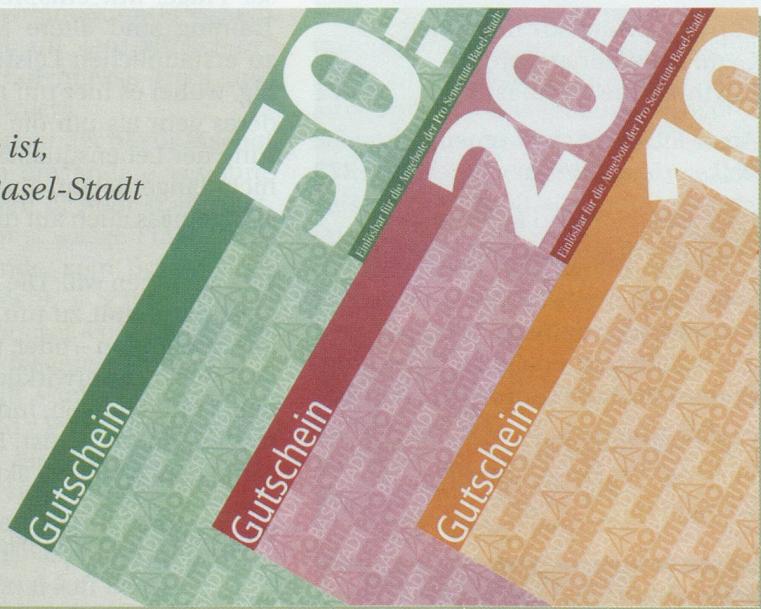
Geschenkgutscheine

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



Wir gärtner – Sie geniessen

Der Garten – aller Freud und mancher Leid: Aufhauen, jäten, Büsche und Bäume schneiden, Rasen mähen, rechen und vieles mehr. Die Jahreszeiten wechseln und mit ihnen die Arbeiten, die in einem Garten anfallen.

Wenn Pro Senectute Basel-Stadt für ältere Menschen Angebote wie den Gartendienst entwickelt hat, so geht es ihr als gemeinnützige Stiftung nicht um materielle Gewinne, sondern darum, die Lebensqualität in den Jahren jenseits der Pensionierung zu erhalten. So ist es das Recht eines jeden älteren Menschen, das Leben etwas leichter zu nehmen.

Ein Garten, der Freude bereitet, ist mit viel Arbeit verbunden: aufhauen, Kalk streuen, setzen, giessen, jäten, Büsche schneiden, Rasen mähen, Laub rechen. Es hört nicht mehr auf und in jeder Jahreszeit gibt es wieder anderes zu tun! Und – wie war das doch gleich – geniessen sollten Sie es können? Ja, so meinen wir! Aus diesem Grund hat Pro Senectute Basel-Stadt zwei ausgebildete Gärtner in ihrem Team angestellt. Die Gärtner übernehmen sowohl die regelmässige Pflege Ihres Gartens als auch kleinere Arbeiten, welche sporadisch anfallen. Sie schneiden Bäume fachgerecht und kaufen die geeigneten Pflanzen ein. Sie springen unter anderem auch für Ferienvertretungen ein, damit Sie Ihren Urlaub wirklich geniessen können. Unsere Gärtner sind für Sie da, um Ihnen die unbeschwerliche

Freude an Ihrem Garten zu ermöglichen. Gerne beraten wir Sie kostenlos und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

Übrigens – wir pflegen nicht nur Ihren Garten. Unser professionelles Reinigungsteam mit 28 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern macht Ihren Grossputz und wenn Sie dies wünschen, kommen sie regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Selbstverständlich bringen sie das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Zudem übernehmen wir ganze Wohnungsräumungen und entsorgen jene Gegenstände, welche Ihnen zur Belastung werden.

Sie sehen: ob ein gepflegter Garten oder eine saubere Wohnung, Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt jene Arbeiten, die Sie gerne abgeben möchten.

Mit Genugtuung stellen wir fest, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen wichtigen Beitrag leistet, dass viele Menschen bis ins hohe Alter in ihrer eigenen Wohnung leben können, denn hier, zu Hause, fühlen sie sich wohl, hier kennen sie sich aus, hier spielt sich ihr Leben ab.

Sind Sie an unseren Dienstleistungen interessiert? Dann rufen Sie uns an unter Telefon 061 206 44 44 (08.30 – 12.00 Uhr / 14.00 – 16.30 Uhr). Wir freuen uns über Ihren Anruf und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie Pro Senectute Basel-Stadt entgegenbringen!



Die Gärtner von Pro Senectute Basel-Stadt kümmern sich um Ihren Garten!

Wir putzen

Unser Team mit über 28 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, Blochmaschine, 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 demonstrieren 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 gärtner

Unsere Gärtner

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

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

Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Rechtsauskünfte

Eine neue Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet: Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes und Rechtsfragen auf dem Laufenden zu halten. Doch oft ist es sehr schwer, sich in diesem ganzen Dschungel zurecht zu finden und Antworten auf persönliche Rechtsfragen und -probleme zu erhalten. Gerade in Fragen zum Recht braucht es oft einen Spezialisten, den wir aber in der Regel nicht zur Verfügung haben.

Pro Senectute Basel-Stadt ist nun in der glücklichen Lage, dass sich ein pensionierter Jurist, Herr Dr. Urs Engler, bereit erklärt, Ihnen bei allfälligen Rechts-

fragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

- Sozialversicherungen (AHV/IV/EL usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennungen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht oder Frau Elli Häsliger geben Ihnen einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 für Ihre Rechtsfragen zur Verfügung.

Herr Urs Engler



Dr. iur., Advokat war von 1977 bis zu seiner Pensionierung Ende Oktober 2001 Basler Zivilgerichtspräsident. Von 1980 bis 1998 war er zudem Präsident der AHV/IV-Rekurskommission und bekleidete das Amt eines Richters am Sozialversicherungsgericht.

ps-jazz

Im Anschluss an die vier jährlichen Spendenaktionen organisiert Pro Senectute im Stadtcasino jeweils ein Jazz-Konzert. Die 1500 (Gratis-) Tickets gehen weg wie warme Semmeln. Nach wenigen Tagen schon müssen wir die Tafel «Ausverkauft» an unsere Türe hängen.

Es ist immer wieder ein Erlebnis, im Casino die zahlreichen ergrauenden Häupter zu sehen, die sich für zwei Stunden begeistert in die Welt des guten alten Jazz vom Dixie bis Swing entführen lassen.

Keine Frage: die ungebrochene Freude an den mitreissenden Klängen hat etwas mit Nostalgie zu tun. Wer heute zur älteren Generation gehört, ist seinerzeit in den Kriegs- und Nachkriegsjahren mit dem gross geworden, was die Eltern, fernab von jeglicher political correctness, als «Negermusik» bezeichneten. Heute wecken Dixie, Blues und Swing Erinnerungen an schöne alte Zeiten.

Oldies für Junggebliebene

der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Für alle, die für unsere Casino-Konzerte kein Ticket mehr bekommen, für alle, die Jazz in einem etwas intimeren Rahmen geniessen möchten als im grossen Musiksaal, organisieren wir zwischen November 2002 und Mai 2003 im Unternehmen Mitte, an der Gerbergasse 30 in Basel, drei Jazz-Konzerte unter dem Label

ps-jazz

der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Die Konzerte finden statt am
Dienstag, 26. November 2002
Dienstag, 25. Februar 2003
Dienstag, 27. Mai 2003
jeweils um 18 Uhr.

Gespielt werden Dixie, Swing und Blues. Der Reigen wird eröffnet durch die bekannte Dixie-Band Steppin Stompers.

Die Mitgliedskarte kostet Fr. 66.– und berechtigt zum Eintritt an alle drei Konzerte. Sie ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Bekannten oder einem Freund eine Freude. Zusammen mit diesem Akzent erhalten Sie einen Anmelde-talon. Sie füllen ihn aus, schicken ihn an uns und wir senden Ihnen die Mitgliedskarte samt Rechnung.

Sind Sie interessiert?
Wir freuen uns auf Sie.

Herzlichst
Ihre Pro Senectute Basel-Stadt

EDV-Schnuppertag

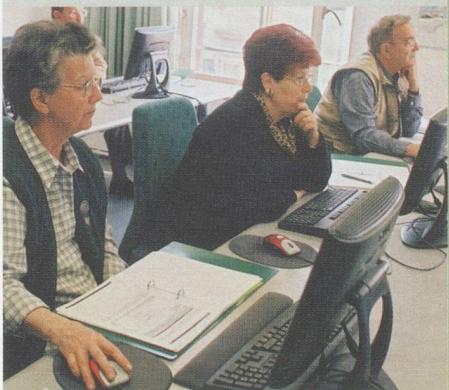
Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem EDV-Schnuppertag:

Datum: **Dienstag, 27. August**
 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.

Tag der offenen Tür

Was Sie schon immer wissen wollten:

Sprachen lernen bei Pro Senectute Basel-Stadt

Datum: **Samstag, 19. Oktober**
 Zeit: **12.00 bis 17.00 Uhr**
 Ort: **Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93 / 95 (Lift)**

Jede Stunde geben Sprachkursleiterinnen einen Einblick ins Englische, Französische, Spanische oder Italienische. Diese Vorträge richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Um 13.30 Uhr wird ein Theaterstück aufgeführt. «Il mistero del vaso» von Carlo Manzoni, gespielt von Teilnehmenden eines Italienischkurses. Diese Veranstaltung richtet sich an Leute mit guten Italienischkenntnissen.

Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie die Gelegenheit, sich mit unseren Lehrerinnen zu unterhalten.

Das Kurszentrum ist für alle offen! Auch Verwandte und Bekannte von Senioren und Seniorinnen sind herzlich willkommen!

Sie können etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee, Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen ab Mitte September Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 44, Montag- bis Donnerstagmorgen)



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 Boller, 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 Samschting 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, 11. September**
Mittwoch, 16. Oktober
Mittwoch, 13. November

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!

Schnupperzyt

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

Datum: **23. – 27. September 2002**

Ort: Turnhalle oder Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

In der Turnhalle

Montag, 23.9.2002	Dienstag, 24.9.2002	Mittwoch, 25.9.2002	Donnerstag, 26.9.2002	Freitag, 27.9.2002
GymFit plus 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit plus 08.30 – 09.30 Uhr	Qi-Gong 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit plus 08.30 – 09.30 Uhr	Rückentraining (Kurs 1) 08.20 – 09.20 Uhr
GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit plus (nur Frauen) 09.30 – 10.30 Uhr	Tai-Ji 09.45 – 10.45 Uhr	GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining (Kurs 2) 09.30 – 10.30 Uhr
GymFit plus (tenuto in lingua italiana) 10.30 – 11.30 Uhr	GymFit 10.30 – 11.30 Uhr		GymFit plus (tenuto in lingua italiana) 10.30 – 11.30 Uhr	Rückentraining (Kurs 3) 10.40 – 11.40 Uhr
	Atem – Bewegen über Mittag 11.30 – 12.30 Uhr			
GymFit plus 14.00 – 15.00 Uhr	GymFit plus 14.00 – 15.00 Uhr		GymFit plus 14.00 – 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik und Spiel 15.00 – 16.00 Uhr		GymFit plus (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
GymFit plus (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	Senioren-Aerobic 16.00 – 17.00 Uhr		GymFit plus (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
GymFit plus (nur Frauen) 17.00 – 18.00 Uhr	Beckenbodentraining (nur für Frauen) 17.00 – 18.00 Uhr		GymFit plus 17.00 – 18.00 Uhr	

Im Horst

Montag, 23.9.2002	Dienstag, 24.9.2002	Mittwoch, 25.9.2002	Donnerstag, 26.9.2002	Freitag, 27.9.2002
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 09.30 Uhr				
Bewegung und Gedächtnis 09.45 – 10.45 Uhr	Feldenkrais 09.00 – 10.00 Uhr		Sturzprophylaxe 09.30 – 10.30 Uhr	Atmen 08.15 – 09.15 Uhr
	Sehtraining 10.30 – 11.30 Uhr		Selbstverteidigung 10.45 – 11.45 Uhr	Eurythmie 10.30 – 11.30 Uhr
Rhythmische Gymnastik 11.00 – 12.00 Uhr		Feldenkrais 11.00 – 12.00 Uhr		

Wie wird's gemacht? – einfach und unkompliziert:

Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit in die Turnhalle oder in den Horst.

Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe oder Gymnastikschläppli.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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



Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 44
Persönlich	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

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

Führungen

Kultur

Painting on the move

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

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen und werden in das Bühnenbildlager, zu Hinter-, Seiten- und Unterbühne, in den Malsaal und durch weitere Räumlichkeiten geführt.

Datum	1. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr Bühneneingang bei den Pyramiden, Elisabethenstrasse
Leitung	Martin Frank
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 18. September

Basel – die Kunst volle Stadt

Zahlreiche Kunstwerke zieren unsere Strassen und Plätze. Im Alltag werden sie oft übersehen. Entdecken Sie u.a. Kunstwerke von Jean Tinguey, Richard Serra, Sämi Burri und Bettina Eichin.

Datum	9. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Tinguely-Brunnen
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. September

Büchsen-Museum

Die Ausstellung im Läckerli-Huus wird alle zwei Monate verändert, denn alle Büchsen (2000 Stück) haben einfach keinen Platz. In allen Formen und Farben werden Ihnen die verrücktesten Büchsen vorgestellt. Als Weltkugel, Lampe, Standuhr, Damentasche etc. Sie lernen die Entstehungsgeschichte der Büchsen kennen und werden zu einer Degustation eingeladen.

Datum	11. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57
Leitung	Iris Meier, Konservatorin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. September

Der Zunftsaal Schmiedenhof

Viele Zünfte hatten früher schöne Zunfthäuser in Basel. Die Schmiedenzunft am Rümelinsplatz ist eines der wenigen Häuser, das überlebt hat, auch wenn es heute der GGG gehört. Der spätmittelalterliche Bau mit den Malereien von Hans Sandreuter erzählt manche Geschichte. Der Geschäftsführer der GGG stellt Ihnen das Haus und dessen Geschichte vor. Auch Isaak Iselin, der Gründer der GGG, wird erwähnt sein.

Datum	15. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Rümelinsplatz 4, vor dem Zunfthaus
Leitung	Niklaus Merz, Zentralsekretär GGG
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. September

Gold, Goldader, Goldschmuck

Juwelier Kurz lädt seine Kunden und Pro Senectute zu einer Sonderausstellung über Gold ein. Der Vortrag beginnt bei der Goldgewinnung in den Minen und endet beim fertiggestellten, begehrten Schmuckstück. Die Geschichte und Entwicklung der Goldverarbeitung ist äusserst spannend.

Datum	17. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt	19.55 Uhr Eingang Laden-geschäft, Freie Strasse 39
Leitung	Herbert Pfammatter, Geschäftsführer
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 1. Oktober

Fondue-Essen auf der Fähre

Das Fondue-Essen findet auf der neuen St. Alban-Glas-Fähre «Wilde Ma» statt. Der Fährmann Martin Reidiger erzählt aus seinem Alltag auf dem Rhein.

Datum	21. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 12.00 – ca. 13.00 Uhr
Treffpunkt	12.55 Uhr bei der St. Alban-Fähre
Leitung	Martin Reidiger, Fährmann
Kosten	Fr. 39.– (inkl. Fondue mit Tee)
Anmeldung	bis 7. Oktober

Kunstmuseum

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

Daten	23.10. / 30.10. / 6.11.02
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 48.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 7. Oktober

Rathaus

Der Rundgang durch das Basler Rathaus bietet drei Schwerpunkte. In der altehrwürdigen Ratsstube begegnen wir dem ausgehenden Mittelalter. Zugleich ist der Bau ein Spiegel des Historismus und des Jugendstils. Geblieben ist ihm – seit 500 Jahren – die Aufgabe, ein würdiger Tagungsort für die gewählten Räte zu sein.

Datum	28. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Arkaden Rathaushof
Leitung	Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 14. Oktober

Bibliotheken der GGG

Das Netz der Allgemeinen Bibliotheken der GGG besteht aus einer Hauptstelle, sieben Zweigstellen und einem Lesesaal. Sie erfahren zuerst etwas über die Geschichte der Bibliotheken, anschliessend werden Sie auf einem Rundgang in die Nutzung der verschiedenen Medien (insbesondere der korrekten Handhabung des Computers) eingeführt.

Datum	29. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Rümelinsplatz 6, in der Passage zum Schmiedenhof

Leitung Heinz Oehen
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 14. Oktober

Französische Farblithographien um 1900

«Quelques Aspects de la vie de Paris.» Die Ausstellung zeigt Farblithographien von Henri de Toulouse-Lautrec, Pierre Bonnard, Auguste Rodin, Paul Cézanne und anderen. Mit dem Aufkommen der Farblithographie erfuhr die Künstlergrafik eine neue Wertschätzung. Der Wunsch zu sammeln und an der aktuellen Kunstentwicklung Anteil zu haben, erfasste ein breites Publikum und wirkte stimulierend auf die Künstler.

Datum **31. Oktober**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.10 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 16. Oktober

Messerschmiede am Spalenberg seit 1807

Die älteste Messerschmiede Basels befindet sich im Herzen der denkmalgeschützten Altstadt, am Spalenberg. Sie erhalten bei einer Führung Einblick in das alte, noch immer aktuelle Handwerk.

Datum **4. November**

Tag/Zeit Montag 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.30 Uhr vor dem Eingang, Spalenberg 33
Leitung Hansjörg Kirchenmann, Messerschmiede
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 21. Oktober

Es lebe der Kaiser

Basel hat viele gekrönte Häupter empfangen. Sie folgen den Spuren des legendären Heinrich II., des Habsburgers Friedrich III. oder des Deutschen Kaisers Wilhelm und tauchen ein in eine Welt von Zeremonien und rauschenden Empfängen.

Datum **4. November**

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem Haupteingang des Münsters
Leitung Suzanne Meier
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 21. Oktober

Ersatz am Menschen

Das Anatomische Museum zeigt eine überaus interessante Ausstellung mit dem Thema: Ersatz am Menschen – Utopie oder Wirklichkeit? Das Museum ist im Besitz von wertvollen Originalpräparaten menschlicher Körperbereiche und Organe.

Datum **8. November**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johans-Tor
Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Museums
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 23. Oktober

Glasgemälde im Basler Rathaus

Annähernd 80 Glasgemälde aus verschiedenen Jahrhunderten schmücken die Fenster im Rathaus zu Basel. Sie vernehmen etwas über den Grund der Schenkungen, die Kunst der Herstellung dieser Kunstwerke und über die dargestellten Wappen und deren Schildhalter.

Datum **11. November**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Arkaden im Rathaushof
Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung 28. Oktober

Der Teufelhof – das Kunsthotel

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

Datum **12. November**

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49, Tram 3
Leitung Teufelhof
Kosten Fr. 24.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 28. Oktober

Französische Impressionisten

Mit der Rückkehr der «Impressionisten» aus der Sammlung Staehelin nach Basel ist die Gruppe nun wieder sozusagen vollständig. Wir freuen uns auf eine Wiederbegegnung mit Künstlern wie Claude Monet, Edgar Degas oder Camille Pissarro und werden Leben und Werk dieser Künstler in einen Kontext bringen.

Datum **13. November**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.10 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 30. Oktober

Tinguely-Museum

Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen. Im Rahmen dieser Führung erhalten Sie eine Einführung in das Werk Jean Tinguelys.

Datum **15. November**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museuseingang
Leitung Tinguely-Museum
Kosten Fr. 18.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 5.– oder Museumspass)
Anmeldung bis 30. Oktober

Perücken

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarersatz angefertigt? Seit vier Generationen ist die Familie Schwald ein Spezialist in der Perückenfabrikation. Vieles hat sich verändert

und die Kunst des Perückenmachers ist langsam am Aussterben.

Datum **19. November**

Tag/Zeit Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26
Leitung Thomas Schwald, Perückenmacher
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 4. November

Die Galluspforte

Der Galluspforte des Basler Münsters ist eine Sonderausstellung im Klingentalmuseum gewidmet. Das gibt uns die Möglichkeit, die vielen Einzelheiten der Pforte anhand von Abgüssen in Ruhe und in Augenhöhe zu betrachten und zugleich deren vielschichtige Symbole entdecken und lesen zu lernen.

Datum **20. November**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Klingentalmuseum, Unt. Rheinweg 26
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.– (Eintritt frei)
Anmeldung bis 6. November

Das Kulturzentrum Scala Basel

Basel hat wieder ein neues Theater: das ehemalige Kino Scala. Durch den Einbau einer volltechnischen Bühne und von 400 Sitzplätzen gehört es zu den wenigen mittleren Bühnen der Stadt. Das Scala ist auch Zentrum der Anthroposophischen Gesellschaft, Paracelsus-Zweig Basel, der als Kulturveranstalter seit über 90 Jahren in Basel tätig ist. Herr D. Vollen, Intendant des Scala, wird durch die inneren und äusseren Strukturen des Hauses führen und Ihnen das Kulturangebot vorstellen.

Datum **21. November**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt Freie Strasse 89
Leitung Don Vollen
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss! Viel Treppensteigen.
Anmeldung bis 6. November

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Sammlung von Musikinstrumenten der Schweiz liegt im denkmalgeschützten Gebäude des Lohnhofes. Die Sammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die man anhand von Musikbeispielen klingen hören kann.

Datum **22. November**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3 bis Musikakademie
Leitung Museum
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–, Museumspass gültig)
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 6. November

Synagoge in Basel

Im Rahmen dieser Führung erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die von Hermann Gauss 1867 erbaute und 1893 erweiterte Synagoge.

Datum	25. November
Tag/Zeit	Montag, 09.15 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Leimenstrasse 24
Leitung	Synagoge
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. November

Die Kunst des Glasblasens

Der Glasbläser und Kunsthandwerker informiert Sie über die Kunst des Glasblasens. Von der Blastechnik über das Arbeiten mit Hohlglas und Glasstäbchen zum Spitzenziehen zeigt er die Herstellung von Gefässen, Vasen, kleinen Tieren, Kugeln etc. Anschliessend ist die Möglichkeit da für jeden, unter genauer Anleitung selbst Hand oder Mund anzulegen.

Datum	26. November
Tag/Zeit	Dienstag von 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr Tram 6 / Riehen Dorf
Leitung	Peter Keil
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. November

Ellsworth Kelly im Beyeler Museum

Der zeitgenössische amerikanische Nachkriegskünstler Ellsworth Kelly wird erstmals in der Schweiz Bilder zeigen. Die für die Ausstellung gewählten Bilder sind auf die Räume des Beyeler Museums abgestimmt. Seine abstrakte Malerei und seine Skulpturen sprengen den «normalen» Rahmen. Reliefartig setzt er Farbe und Form in fünf Meter grossen Bildern an die Wand.

Datum	2. Dezember
Tag/Zeit	Montag 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr vor dem Museums-eingang
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonder-ausstellungen Fr. 14.–)
Anmeldung	bis 18. November

Weihnachtliches Basel

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

Datum	3. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	16.25 Uhr Schiffslände (Schiffs-station)
Leitung	Suzanne Meier
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. November

Vincent van Gogh und Paul Gauguin

Mit Paul Gauguin und Vincent van Gogh sind wichtige Bilder zweier Nachimpressionisten aus der Sammlung Staehelin nach Basel zurückgekehrt. Sie werden über das Leben und Werk dieser beiden Künstler, die eine Zeit lang sogar intensiv zusammen gearbeitet haben,

Einsicht bekommen und hoffentlich neue Aspekte ihrer Malerei entdecken.	
Datum	4. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.10 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 20. November

Die Weihnachtsstube Wanner

Nach der Begrüssung wird Ihnen Herr Wanner über die Entstehung des Weihnachtshauses berichten. Die Weihnachtsstube ist nicht gross, aber eine Besonderheit. Anschliessend wird Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum	6. Dezember
Tag/Zeit	Freitag 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr an der Schneider-gasse 7 (hinter dem Marktplatz)
Leitung	Johann Wanner, Geschäftsleiter
Kosten	Fr. 24.–
Anmeldung	bis 21. November

Adventsbesuch in der Waisenhauskirche

In diesem Jahr führt der traditionelle Adventsbesuch in die ehemalige Klosterkirche der Kartäuser aus dem 15. Jh. mit ihrer kostbaren Ausstattung und der wunderschönen Orgel.

Datum	10. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.10 Uhr Waisenhauskirche
Leitung	Helen Liebendorfer und Frieder Liebendorfer an der Orgel
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. November

Puppenhausmuseum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten geführt. Das grösste Puppenmuseum Europas präsentiert seine Ausstellung auf eine lebendige und phantasievolle Art.

Datum	12. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Museum am Barfüsser-platz
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
Anmeldung	bis 27. November

Betriebe

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	12. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 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 erhalten 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 Umtrunktisch, 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 Hebelstrasse 10
Leitung	Heidi Lüscher
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. September

Hotel Balade

Das neue Dreistern Hotel Balade befindet sich mitten im Kleinbasel. Es ist schlicht, aber komfortabel eingerichtet. Bei einem Rundgang sehen Sie die öffentlichen Räumlichkeiten und wenn möglich auch einige Zimmer. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Kuchen serviert.

Datum	2. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Klingental 8
Leitung	Herr Larghi, Architekt
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 16. September

SBB neues Stellwerk OBZ

Sie besuchen den braunen Kupferwürfel und werden anhand eines Dia-Vortrages in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Dabei besichtigen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum	3. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr Tramstation 11/10 Münchensteinerstrasse, Richtung Dornach/Aesch

Leitung	SBB
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 18. September

«Altershotel» Holbeinhof

Der Holbeinhof ist ein aussergewöhnliches Alters- und Pflegeheim. Unter dem gleichen Dach vereinen sich unterschiedliche Religionen, Traditionen und Lebensgewohnheiten in gegenseitigem Respekt. Die Räumlichkeiten sind grosszügig und wohnlich gestaltet. Zwei vollwertige Küchen – eine koschere und eine neutrale – sorgen für das leibliche Wohl der Gäste. Nach der Führung sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum	9. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang, Leimenstr. 67
Leitung	Ruedi Hoffmann, Heimleiter
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 26. September

Hotel Drei Könige

Wer kennt es nicht – zumindest von aussen, das berühmteste Hotel von Basel. Bei einem Rundgang werden Sie durch die öffentlichen Räumlichkeiten geführt und einen Blick in die Zimmer werfen können. Anschliessend wird Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum	14. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingangshalle Drei Könige, Blumenrain 8
Leitung	Hotel
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 30. September

Jowa Bäckerei

Nach einer Tonbildschau über die Arbeitsabläufe der Jowa Bäckerei werden Sie durch den Betrieb geführt. Anschliessend wird Ihnen ein «Znuni» serviert.

Datum	16. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 8.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt	07.48 Uhr Abfahrt ab Aeschenplatz Bus 70
Leitung	Jowa
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Praxis-Klinik Birshof

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

Datum	24. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.30 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt	17.10 Uhr bei Station Motorfahrzeugkontrolle mit Bus 60
Leitung	Dr. med. Walter Seelig
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 9. Oktober

Feuerwehr

Sie werden durch die Räumlichkeiten und den Fahrzeugpark der Basler Feuerwehr geführt, von den Werkstätten, der Einsatzzentrale bis hin zur berühmten «Stange». Im Museum entdecken Sie alte Löscheräte sowie «gerettetes Gut». Anhand einer Tonbildschau verfolgen Sie den Feuerwehr-Einsatz bei einem Grossbrand.

Datum	25. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Kornhausgasse 18
Leitung	Feuerwehr
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 9. Oktober

Messe Basel

Bei Kaffee werden Sie in einem Einführungsreferat Wissenswertes zur Messe Basel erfahren: Geschichtliches, der aktuelle Stand und Pläne für die Zukunft. Anschliessend werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt, in denen die «Igeho» aufgebaut wird. Sie haben die Möglichkeit, den enormen Einsatz für die internationale Gastronomiemesse zu verfolgen.

Datum	31. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr im Service Center (Dunkelblauer Pavillon)
Leitung	Bernard Keller
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 16. Oktober

Kiosk AG in Muttenz

Nach der Begrüssung wird Ihnen eine Tonbildschau über den Ablauf «vom Lager zu den Kiosken» gezeigt. Nach Kaffee und Gipfel machen Sie einen Rundgang durch den Betrieb und erhalten Einblick in die verschiedenen Abteilungen.

Datum	1. November
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14
Leitung	Roger Mallaun, Techn. Dienst
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 16. Oktober

Die Staatsanwaltschaft

Sie schauen einer Strafverfolgungsbehörde auf die Finger und werden darüber informiert, wie die Spurensicherung abläuft, welche kriminal-technischen Vorrichtungen es braucht, wie ein Verhörraum aussieht und vieles mehr.

Datum	5. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr, Binningerstrasse 21
Leitung	Staatsanwaltschaft
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 21. Oktober

Das Rehabilitationszentrum Basel

Das Rehab-Zentrum in seinem neuen Kleid, gebaut von den Basler Architekten Herzog und de

Meuron. Sie sehen einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum, werden durch die öffentlichen Räumlichkeiten geführt und erhalten eine fachkundige Erläuterung über die ganz besonders feinfühlige Architektur. Bei Kaffee und Kuchen können anschliessend noch allfällige Fragen gestellt und beantwortet werden.

Datum **6. November**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
Leitung Imeldis Brodmann
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. Oktober

Mc Donald's am Badischen Bahnhof

Mit einem Film werden Sie über die Geschichte und die Produktionsverfahren dieser berühmten Fast-Food-Kette informiert. Sie werden den Bereich der Kassen, jenen der Küche und den Keller besichtigen. Anschliessend wird Ihnen ein Hamburger/Cheeseburger mit einem Getränk offeriert.

Datum **14. November**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung Mc Donald's
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. Oktober

Zu Besuch in der Läckerlifabrik

Sie werden durch die Zuckerwarenfabrik André Klein AG in Münchenstein geführt, der Produktionsstätte des Angebots vom Basler Läckerli-Huus.

Datum **18. November**

Tag/Zeit Montag, 13.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.15 Uhr bei Tramstation Birseckstrasse, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung Alexander Klein, Geschäftsführer Produktionsbetrieb
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 4. November

Hotel Baslertor

Das 3-Sterne-Hotel in Muttenz ist architektonisch einzigartig und verfügt über 43 Zimmer, 4 Suiten, 3 Wohnungen für Langzeitaufenthalter und eine ganze Etage für Nichtraucher. Sie werden durch den Fitnessraum, die öffentlichen Räumlichkeiten und Zimmer geführt. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Gipfel offeriert.

Datum **13. Dezember**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr Tramstation Muttenz Dorf, Tram Nr. 14
Leitung Nora Jenni
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. November

Natur

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 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, Pharmasalz, 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 kultursgeschichtliche 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

Die Käfer sind da

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

Datum **7. Oktober**

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Naturhistorischen Museums, Augustinergasse 2
Leitung Michel Brancucci
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Besonderes keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung bis 23. September

Aquarellmalen mit Erdfarben

Im Naturhistorischen Museum werden Sie über die Ammonitenversteinerungen informiert und besichtigen das Depot, welches normalerweise für das Publikum nicht zugänglich ist. Diese ganz spezielle Führung beinhaltet schliesslich einen Aquarellkurs mit Erdpigment-Farben anhand selber ausgesuchten Versteinerungen sowie eine Einführung in das Wesen der Erdpigmente mit Dias.

Datum **24. Oktober**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Naturhistorisches Museum, Augustinergasse 2
Leitung Elisabeth Grässli und René Panchaud
Kosten Fr. 43.– (inkl. Material)
Anmeldung bis 9. Oktober

Etoschahaus im Zoo Basel

Etoscha ist der grösste Nationalpark Namibias im Südwesten Afrikas. Unter dem Titel «Fressen und Gefressenwerden» wird Ihnen der Naturkreislauf im Etoschahaus näher gebracht. Die Natur umfasst Pflanzen, Steine und Tiere, aber auch wir gehören dazu. Die Natur lehrt uns auf unsentimentale Art und Weise den Lauf zwischen Leben, Tod und neuem Leben.

Datum **15. November**

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt vor dem Zoo-Haupteingang, Tram 10 Richtung Binningen
Leitung Dr. Mauro Bodio
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt 14.–)
Anmeldung bis 30. Oktober

Gesundheit

Die Mistel

In den Laboratorien der Hiscia wird das Medikament «Iscadör» aus der Mistelpflanze hergestellt, basierend auf Angaben von Rudolf Steiner. Dieses Medikament wurde bekannt durch

die grossen Erfolge bei Krebskranken. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **7. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung Laboratorium
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung bis 23. Oktober

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

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

Datum **19. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf, Tram 10
Leitung Ruth Slama
Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 4. November

Ausflüge

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 Reuenthal

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

Musikautomaten-Museum in Seewen
Die Sammlung zeigt verschiedenste mechanische Musikobjekte. Seit ihrer Wiedereröffnung im März 2000 wurde sie grosszügig erweitert. Der wertvolle kulturhistorische Schatz beinhaltet neben wunderschönen, kitschigen Jahrmarktsorgeln auch kleine, feine Musikdosen und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen!

Datum **27. September**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 12.50 Uhr auf dem Perron nach Laufen–Delémont. Abfahrt 12.56 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung Museum
Kosten Fr. 54.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 11. September

Das Bücherparadies von Hans A. Jenny
Hans A. Jenny, Verfasser mehrerer kulturschichtlicher Werke und ausgezeichneter Kulturpreisträger, wird Sie durch seine Bibliothek führen (rund 80 000 Bände). Neben der Führung durch seine umfangreiche Sammlung erzählt er Ihnen Anekdoten über Menschen und ihr Leben. Anschliessend wird Ihnen ein reichhaltiger Apéro offeriert.

Datum **4. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 13.20 Uhr auf dem Perron nach Gelterkinden (Abfahrt des Regionalzugs: 13.29 Uhr)
Leitung Hans A. Jenny, Autor
Kosten Fr. 48.– (Zugbillette bitte selber lösen: nach Tecknau über Gelterkinden)
Anmeldung bis 20. September

Zigarrenfabrik
Die Wührmann Cigars AG in Rheinfelden hat seit 125 Jahren die lebendige Geschichte der Zigarren-Manufakturen in Europa mitgeprägt. In der Schweiz existieren nur noch 4 von einst 50 Zigarrenfabriken. Sie werden durch sämtliche Prozesse der Zigarrenherstellung geführt. Anschliessend wird Ihnen ein Apéro offeriert.

Datum **8. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr auf dem Perron nach Rheinfelden–Zürich. Abfahrt 13.53 Uhr.
Leitung Thomas Wührmann
Kosten Fr. 22.– (Zugbillette bitte selber lösen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. September

MeteoSchweiz in Zürich
Nach der Begrüssung sehen Sie eine Tonbildschau, die das Unternehmen MeteoSchweiz vorstellt. Der Weg von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose wird Ihnen bei der anschliessenden Führung näher gebracht. Sie sehen den MeteorologInnen über die Schultern.

Datum **10. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 12.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.35 Uhr auf dem Perron nach Zürich. Abfahrt 12.46 Uhr. Billette bitte selber lösen: «City-Ticket ZH»
Leitung Meteo Schweiz
Kosten Fr. 30.–
Anmeldung bis 25. September

Paul Scherrer Institut
«Entweder können wir an der Weltspitze mit halten oder wir lassen es sein» – nach diesem Grundsatz wird beim Paul Scherrer Institut (PSI) in Villigen (AG) geforscht. Mit jährlich 250 Millionen Franken leistet das grösste Forschungszentrum der Schweiz Pionierarbeit auf verschiedensten Gebieten. Beim Besuch erhalten wir zuerst einen Überblick über die Forschungszweige des PSI, dann besuchen wir die Synchrotron Lichtquelle Schweiz (SLS), den modernsten Elektronenbeschleuniger der Welt, eine Art gigantisches Mikroskop, mit dem die Beschaffenheit von Biomolekülen oder Materialstrukturen im Nanobereich ergründet werden.

Datum **14. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 13.15 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.05 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus
Leitung Paul Scherrer Institut
Kosten Fr. 53.– (inkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. September

Similasan – homöopathische Arzneimittel
Interessiert Sie die Homöopathie? Die Similasan AG in Jona, im Kanton Aargau, lädt ein zu einer Besichtigung ihres Produktionsbetriebs. Die Firma wurde 1980 mit fünf Mitarbeitern gegründet, heute sind es 50 Leute, die über 250 rein homöopathische Produkte herstellen. Das rein schweizerische Unternehmen wurde auch über die Grenzen hinweg bis Amerika und Australien tätig und bekannt.

Datum **17. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt	Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Similasan
Kosten	Fr. 64.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 30. September

Bundeshaus Bern

Im Bundeshaus werden Sie durch den Kuppel- und Wandesaal sowie die Räume, in denen National- und Ständerat tagen, geführt.

Datum	18. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Perron nach Bern. 08.10 Uhr Abfahrt.
Leitung	Billette bitte selber lösen.
Kosten	Bundeshaus Fr. 22.–
Besonderes	ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung	bis 30. September

Kerzenfabrik in Sursee

Sie werden von A bis Z in die Kerzenproduktion eingeführt. Sie verfolgen die gesamte Produktion vom Eintauchen, Verzieren, Färben bis zur Verpackung. Die Kerzenfabrik Herzog AG liefert die ganze Schweiz. Am Schluss können Sie sich im Fabrikladen umsehen.

Datum	22. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 12.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern. Abfahrt 12.53 Uhr.
Leitung	Billette bitte selber lösen
Kosten	Daniel Felder, Herzog AG Fr. 22.– (exkl. Zugreise)
Anmeldung	bis 7. Oktober

Ausflug nach Königsfelden

Königsfelden, ein ehemaliges Kloster, zählt zu den Hauptwerken der Architektur des Bettelordens in der Schweiz. Der Glasgemäldezyklus im Chor ist von europäischem Rang. Der deutsche König Albrecht I. wurde an dieser Stelle aufgrund von hauspolitischen Zwistigkeiten ermordet. Königsfelden wurde deshalb zu einer habsburgischen Gedenkstätte und Grablege, gestiftet 1310 von Königin Elisabeth, seiner Witwe.

Datum	24. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 13.00 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 59.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 9. Oktober

Chrysanthemenzauber in Lahr

Der Zauber, welcher von den im Spätherbst in Blüte stehenden Chrysanthemen ausgeht, lässt den Bummel durch die Innenstadt von Lahr (Deutschland) zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Auf Plätzen, historischen Gebäuden und durch die Fussgängerzone des Städtchens bewegt man sich durch ein buntes Blütenmeer. Ein Besuch lohnt sich.

Datum	30. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	Bad. Bahnhof Schalterhalle. Zugbillette bitte selber lösen!
Leitung	Oscar Frei, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 50.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 14. Oktober

Orchideenkultur in Wangen

In der Orchideengärtnerei werden Sie über die Kulturen und Pflege dieser exotischen Pflanze aus der südlichen Hemisphäre informiert. Die Hauptblütezeit liegt im November und es erwartet Sie ein Meer von weiss, gelb und violett leuchtenden Blüten. Ein Erlebnis für Orchideenliebhaber!

Datum	27. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 58.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 13. November

Sammlung Rosengart in Luzern

200 Meisterwerke von Künstlern wie Cézanne, Pissarro, Matisse, Modigliani und Braque sind in der neu eröffneten Sammlung Rosengart zu sehen. Die Aushängeschilder aber sind Picasso und Klee. 1300 Quadratmeter im Parterre gehören allein Picasso. Das ehemalige Nationalbankgebäude wurde vom Basler Architekten Roger Diener umgebaut.

Datum	28. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.40 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	12.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern. Abfahrt 12.52 Uhr.
Leitung	Billette bitte selber lösen.
Kosten	Museum Fr. 35.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 13. November

Kloster St. Urban und die Ziegelei

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

Datum	29. November
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	07.55 Uhr auf dem Perron nach Olten. Abfahrt 08.04 Uhr.
Leitung	Bitte Zugbillette selber lösen.
Kosten	Richard Bucher Fr. 50.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 11. November

Grand Hotel Dolder in Zürich

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

5. Dezember

Datum	5. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.40 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	12.40 Uhr auf dem Perron nach Zürich. Abfahrt 12.53 Uhr.
Leitung	Bitte Billette selber lösen.
Kosten	Hotel Dolder Fr. 35.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 18. November

Adventliches Mülhausen

Sie besichtigen den Rathaussaal und hören etwas über die geschichtlichen Beziehungen zwischen Basel und Mülhausen. Sie begehen die erneuerte Altstadt und individuell besuchen Sie anschliessend den Marché Noël.

11. Dezember

Datum	11. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 13.30 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Albert Spycher, Autor
Kosten	Fr. 60.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 27. November

Vorträge

Kultur

Einführung in das Judentum

Allein in Basel leben über 1500 Juden. Sollten wir nicht etwas besser über das Judentum informiert sein? Wie leben Juden in Basel? Gibt es Konflikte zwischen Gegenwart und Tradition? Wie sieht der jüdische Alltag aus? Welche Feiertage gibt es? Welche Rolle spielt die hebräische Bibel heute? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie im Verlaufe dieses informativen Vortrages.

9. Oktober

Datum	9. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung	Israelitische Gemeinde
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. September

Freimaurerei – eine lebendige Gesellschaft

In diesem Vortrag wird Ihnen das Wesen der Freimaurerei näher gebracht. Der Vortrag möchte Vorurteile ausräumen und aufzeigen, dass die Freimaurerei eine moderne, humanitär geprägte Lebensart ist.

Datum	17. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans-Martin Linde
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Rainer Maria Rilke

Die Malerei als das Verwandeln des Sichtbaren. Ein Leitgedanke, der einen Weg eröffnet zu den Malern und ihren Werken, die Rilke aus der Vielfalt der Kunst seiner Zeit betrachtet.

Datum	22. Oktober – 12. November
Tag/Zeit	jeweils Dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 63.– (4 x)
Anmeldung	bis 7. Oktober

Der Basler Läffenkönig / Dia-Vortrag

Ein Vortrag über den Basler Läffenkönig, seine Nachbarn, Freunde und Verwandten. Vorwitzig, spöttisch und ironisch streckt der «Lälli» die Zunge raus. Beim Suchen nach Ursprung und Bedeutung wird die Geschichte des Gesellen immer facettenreicher.

Datum	23. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Albert Spycher, Autor
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 9. Oktober

Gesundheit**Astrologische Psychologie**

Jeder Mensch ist eine einzigartige Persönlichkeit und besitzt individuelle Grundenergien, doch diese werden oft durch Umwelt, Erziehung und andere Prägungen behindert. Die Astrologische Psychologie hat zum Ziel, diese Persönlichkeit mit ihrem ursprünglich angelegten positiven Potenzial offenzulegen. Sie stützt sich bei der Beratung auf die Auswertung von drei unterschiedlichen Horoskopen.

Datum	16. Oktober
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. 18.–
Anmeldung	bis 30. September

Das Genogramm: eine Familienkarte

Das Genogramm, eine Familienkarte, zeigt Konfliktsituationen, verschiedene Generationen, Familienmuster, Schicksalsbindungen, Es gibt uns wichtige Hinweise, um Vorgänge besser zu verstehen, die sich innerhalb einer Familie abspielen. Auf diese Weise eröffnet sich

uns die Möglichkeit, Strategien zu entwickeln und Lösungen zu erarbeiten, um unser Leben besser in den Griff zu bekommen.

Datum	24. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Catherine Gruntz-Bruno, deug. phil./dipl. psych. Paar- und Familientherapeutin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 9. Oktober

Traditionelle Heilerinnen in Ghana

Wie arbeiten traditionelle Heilerinnen bei den Fante an der Südküste von Ghana? Alma Rahn konnte während zwei Jahren bei einer Heilerin Forschungsarbeiten durchführen. Anhand ihres Aufzeichnungsmaterials will sie Ihnen das Heilvorgehen, seine Einbindung in die Aspekte der traditionellen Religion vorstellen.

Datum	7. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Alma Rahn-Steiner, lic. phil., Ethnologin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 23. Oktober

Klassische Homöopathie

Klassische Homöopathie, die Lehre Hahnemanns, ist mehr als ein natürliches Heilverfahren. In diesem Vortrag wird Ihnen vermittelt, auf welchen Grundsätzen sie aufbaut, welche Philosophie und Betrachtungsweise über Gesundheit und Krankheit dahintersteht und wie sie den Menschen als ganzheitliches Wesen wahrnimmt, versteht und behandelt.

Datum	14. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Helen Dubach, Homöopathin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 30. Oktober

Gesundheitsvorsorge mit Arzneien

Wie weit können «Stärkungsmittel», Vitamine und Impfungen zur Erhaltung der Gesundheit im Alter beitragen? Diese und andere Fragen rund um die Gesundheitsvorsorge werden in diesem Vortrag thematisiert.

Datum	20. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung	Dr. Hans Kummer
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 6. November

Was ist Diabetes?

In diesem Vortrag wird Ihnen Wissenswertes über die Begriffe Zuckerkrankheit, Typ II Diabe-

tes, Unter- und Überzuckerung vermittelt. Die Referentin wird Sie darüber informieren, auf welche Weise Diabetes mit der Ernährung zusammenhängt und wie er behandelt werden kann. Im Anschluss an den Vortrag bietet sich Ihnen die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Datum	21. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Jana Macko, dipl. lic. phil. I., Diabetesberaterin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 6. November

Die Chinesische Medizin

Für die Traditionelle Chinesische Medizin, das älteste medizinische Lehrsystem der Welt, ist Gesundheit gleichbedeutend mit einer intakten inneren Harmonie. Ursache jedes Leidens ist eine gehemmte Lebensenergie (Qi), die mit fünf Disziplinen wieder ins Fließen gebracht wird: Akupunktur, Kräutertherapie, Massage, Diätetik, Qi-Gong/Tai-Ji. Der einführende Vortrag will Sie mit dieser Medizin vertraut machen und Ihnen einige Behandlungsmethoden praktisch vorführen.

Datum	22. November
Tag/Zeit	Freitag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
Leitung	Herr Rudolf Schaffner
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 6. November

Alzheimer-Krankheit

Der Vortrag beinhaltet ein einführendes Referat, in welchem Sie Wissenswertes über diese Krankheit erfahren und einen Videofilm. Anschliessend geht der Referent auf Fragen ein, die im Verlaufe des Vortrages auftauchten oder vorher schon bestanden hatten.

Datum	28. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Peter Graditzky, Alzheimer-vereinigung beider Basel
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 13. November

Formen der Geistheilung

Es gibt viele Möglichkeiten der Geistheilung: Kontakttheilung (Handauflegen), Fernheilung (Visualisierung und Fürbitte), Selbstheilung, Tranceheilung und Heilung mit Hilfsmitteln (z.B. Karten, Pendel, Kristalle, ...).

Datum	12. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 27. November

Reisen**Rumänien**

Dieser Dia-Vortrag zeigt Ihnen die wunderschönen Landschaften, die interessanten Bräuche und die gastfreundliche Bevölkerung Rumäniens. Einen Schwerpunkt des Vortrages bilden die berühmten Moldauklöster mit ihren Fresken.

Datum **10. Oktober**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne-Marie Baumann

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 25. September

Seychellen – Land und Leute / Dia-Vortrag

Die Seychellen – neben Grönland die einzigen Granitinseln der Welt – umfassen vier Inselgruppen im Indischen Ozean. Nur eine Gruppe ist bewohnt. Sie sehen Bilder der Inselbewohner und ihrem Leben, aber auch solche, die den Einfluss des Massentourismus dokumentieren. Daneben werden Ihnen auch Bilder der wunderschönen einheimischen Vegetation gezeigt.

Datum **30. Oktober**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Elisabeth Billeter

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 16. Oktober

Südseezauber auf Fidschi und Cookinseln

Der Garten Eden mit kleinen Fehlern! Dieser Dia-Vortrag entführt Sie auf zwei der attraktivsten von Palmen umsäumten Inseln in der Südsee: der farbenfrohe Markt von Lautoka, die traumhaft schöne Muri-Lagune auf Rarotonga oder ein Besuch bei einer Wunderheilerin. Sie werden einen reichen Bilderbogen geniessen können.

Datum **6. November**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Hans-Georg Kaethner, Reiseschriftsteller

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 23. Oktober

Alaska/Dia-Vortrag

Alaska – ein Land mit Fjorden, Gletschern, mächtigen Strömen, aber auch weiten Tundren. Ein Land, wo Elche, Bären, Adler, seltener auch Luchse und Wölfe zu Hause sind. Eine unberührte Wildnis? – Leider nicht mehr! Die Goldgräber und die Zivilisation haben hässliche Spuren hinterlassen. Sie sehen Bilder von bekannten Gebieten und von solchen, die abseits des Touristenstromes liegen.

Datum **27. November**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Elisabeth Billeter

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 13. November

Japanische Impressionen 2. Teil

Koya-San, der heilige Berg Rücken mit 123 Tempelklöstern, ist das spirituelle Zentrum des japanischen esoterischen Buddhismus. Tokio, die hektisch-betriebsame Hauptstadt, gehört zu den Megametropolen der Erde und der Fuji San wird oft als der Berg der Berge bezeichnet. Japan, ein Land der Gegensätze, in welchem die traditionellen Werte noch nicht ganz verdrängt worden sind.

Datum **4. Dezember**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Hans-Georg Kaethner, Reiseschriftsteller

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 20. November

Libanon / Dia-Vortrag

Der Libanon erinnert uns an fünfzehn Kriegsjahre (1975 – 1990). Aber er hat auch Schönes und Interessantes zu bieten, so z.B. seine berühmten Zedern und die archäologische Ausgrabungsstätte Baalbek. Eine Reise in ein bekanntes und doch unbekanntes Land.

Datum **5. Dezember**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne-Marie Baumann

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 20. November

Wintermärchen – ein Dia-Vortrag

Der Zauber des kalten Winters in der warmen Stube. Rauhreif kann unsere Welt in eine Märchenlandschaft verwandeln. Sie sehen Bilder von Eis in seinen vielen Erscheinungsformen. Die wunderbaren Bilder sind begleitet von Gedanken und Gedichten zum Thema: Werden und Vergehen.

Datum **11. Dezember**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Elisabeth Billeter

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 27. November

Verschiedenes**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

Ablauf der Bestattung

Sie werden über die bei einem Todesfall vorzunehmenden Schritte und Entscheidungen informiert und erfahren, was bereits zu Lebzeiten angeordnet werden kann. Im Anschluss an den Vortrag geht der Referent auf Ihre Fragen ein.

Datum **16. Oktober**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Alexander Egli, Vorsteher des Zivilstandsamtes BS

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung 2. Oktober

Ökozentrum Langenbruck

Das Ökozentrum in Langenbruck ist eine national bedeutende Institution für nachhaltige Entwicklung. Seine Hauptaktivitäten liegen auf dem Gebiet der umweltfreundlichen und erneuerbaren Energietechnologien (Biomasse, Solarenergie, Revitalisierung von Kleinwasserkraftwerken, Wärmepepumpen und Mikro-Wärmekraft-Kopplung). In einem weiteren Schwerpunkt unterstützt und begleitet es Städte und Gemeinden bei der Erarbeitung gemeinsamer Ziele und Pläne auf dem Weg zu einer nachhaltigen Entwicklung.

Datum **30. Oktober**

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr

Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung René Duveen, Geschäftsleiter Ökozentrum

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung 16. Oktober

Das Basler Läckerli / Dia-Vortrag

Das Basler Läckerli – von einem ausgewiesenen Gebäckforscher hören Sie die Geschichte und Geschichten über das beliebte Läckerli.

Datum **13. November**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Albert Spycher, Autor

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 30. Oktober

Numerologie

Numerologie ist die Wissenschaft der Zahlen, eine uralte Weisheit, die sogar älter als die Astrologie sein soll. Man geht von der Annahme aus, dass Geburtsdatum sowie Name eines Menschen (reduziert auf eine Zahl zwischen 1 und 9) dessen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen bestimmen.

bungen widerspiegeln. In diesem Vortrag wird erklärt, wie man die Geburts- und Namenszahl errechnet und wie die Zahlen gedeutet werden.

Datum **18. November**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 47.–
 Anmeldung bis 4. November

Und außerdem...

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Die von uns angebotenen Gedächtnistrainings helfen Ihnen, noch lange geistig beweglich zu bleiben. Auf eine abwechslungsreiche Art trainieren wir gemeinsam unser Gedächtnis, basierend auf den Erkenntnissen der Hirnforschung. Die Anregungen, Tipps und Memoriertechniken, die Sie in diesem Kurs lernen, können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Grundkurs

Daten **14. Oktober – 2. Dezember**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 160.– (8 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 30. September

Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses
 Daten **15. Oktober – 3. Dezember**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 160.– (8 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 30. September

Kochkurs für Männer

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

Daten **18. und 25. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr
 Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4,
 Nähe Tellplatz
 Leitung René Imark
 Kosten Fr. 151.–
 Anmeldung bis 27. September

Jassen für Anfänger

Jassen ist gar nicht so schwierig! Sie lernen auf unterhaltsame Art den beliebten «Schieber» und seine Spielregeln kennen.

Daten **17. Oktober – 14. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – 11.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Seniorentreffpunkt
 Kaserne, Klybeckstrasse 1b

Leitung Irene Schneider-Uebersax
 Kosten Fr. 145.– (5 x)
 Anmeldung bis 2. Oktober

Tarotkurs Grundkurs

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

Daten **18./25. Okt. und 1. Nov.**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Irene Schneider-Uebersax
 Kosten Fr. 87.– (3 x 2 Stunden)
 Besonderes Wenn Tarotkarten vorhanden,
 bitte mitbringen.
 Anmeldung bis 2. Oktober

Tarot-Legepraxis

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

Daten **23. und 30. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Irene Schneider-Uebersax
 Kosten Fr. 87.– (2 x 3 Stunden)
 Anmeldung bis 9. Oktober

Mind Mapping

Kreativer denken – leichter lernen. Mind Mapping, die kreative Arbeitstechnik, mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können. Durch die Kombination von Bild- und Textelementen werden beide Gehirnhälften angesprochen und können somit ihr Potenzial voll entfalten.

Daten **7. und 14. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 45.– (2 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 23. Oktober

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 (Telefon 061 206 44 44).

Die nächsten Computerias:

Montag, 2. September
 Vortrag: E-mailen und chatten

Montag, 7. Oktober
 Vortrag: Viren und Virenschutz

Montag, 4. November
 Vortrag: e-banking

Montag, 2. Dezember
 Bildbearbeitung (Photoshop) und scannen

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

Referentinnen und Referenten gesucht!

Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 44, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

Schnuppertag

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

Datum **Dienstag, 27. August**
 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. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen: 09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 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!

Spezialangebote

Wir führen auch Kurse am Abend oder speziell für Frauen durch. Informieren Sie sich beim Kurssekretariat, Telefon 061 206 44 44.

Surfen

Bei Pro Senectute können Sie jetzt auch surfen! Jeweils am Freitag 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
 Besonderes: Sie können auch drucken und kopieren.
 Anmeldung: Rufen Sie vorher an, wenn Sie nicht warten möchten.

Einzelkurse

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 alleine, 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 Doppelkurse 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», «Powerpoint» 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 ausdrückt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und Ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist. Voraussetzungen: Keine, außer Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360.– (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 Verstand 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, MITTELWERT, RUNDEN, WENN) und wissen, wie man Zahlenformate definiert. Ein weiterer Schwerpunkt ist das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

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

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

Powerpoint

Nach diesem Kurs können Sie Präsentationen, Einladungen und Glückwunschkarten erstellen. Mit Hilfe des Assistenten gestalten Sie die Präsentationen nach Ihren Wünschen. Zudem sind Sie fähig, Objekte, ClipArts und Grafiken einzufügen.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».

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 kön-

nen 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, Mas-

ken 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 Sitearchitektur, 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.

Voraussetzung: 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

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Nassmalen

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauerntmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr

Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Malen

Mandala malen

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

Daten	17. – 31. Oktober (3 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 139.– (exkl. Material)
Anmeldung	bis 2. Oktober

Gestalten

Kalligraphie – Humanistische Kursive

Die Humanistische Kursive, auch Cancelleresca genannt, ist eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im 15. Jahrhundert in Italien, im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift. Auch diese Schrift lernen Sie spielerisch unter individueller Anleitung.

Daten	25. Okt. – 13. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 180.– (exkl. Material)
Anmeldung	bis 9. Oktober

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 (Burgfeldergrenze)
Leitung	Jürgen Blume
Kosten	Fr. 195.– pro Saison
Anmeldung	Eintritt jederzeit möglich!

Sprachen

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

Tag der offenen Tür

Datum	Samstag, 19. Oktober
Zeit	12.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Das Kurszentrum ist für alle offen! Auch Verwandte und Bekannte von Senioren und Seniorinnen sind herzlich willkommen!

Sie können etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee, Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Jede Stunde geben Sprachkursleiterinnen einen Einblick ins Englische, Französische, Spanische oder Italienische. Diese Vorträge richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Um 13.30 Uhr wird ein Theaterstück aufgeführt. «Il mistero del vaso» von Carlo Manzoni, gespielt von Teilnehmenden eines Italienischkurses. Diese Veranstaltung richtet sich an Leute mit guten Italienischkenntnissen.

Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie die Gelegenheit, sich mit unseren Lehrerinnen zu unterhalten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen ab Mitte September Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 44, Montag- bis Donnerstagmorgen)

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.

Besonderes

Wir bieten auch Abendkurse an.

Preise

Fr. 200.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 300.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Üben mit dem Computer

Sie können in unserem EDV-Raum mit Hilfe von Lernsoftware Ihr Wissen vertiefen. Eine Lehrperson unterstützt Sie beim Üben mit dem Computer. Es stehen Ihnen Lern-Programme für Englisch (u.a. Bridges), Italienisch (u.a. Buongiorno), Spanisch (u.a. Caminos) und Französisch zur Verfügung.

Ort: Kurszentrum, EDV-Raum
Preis: Fr. 20.– pro Stunde
Besonderes: Sie arbeiten mit Kopfhörern und werden so nicht beim Lernen gestört.
Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 6 Personen angemeldet haben, organisieren wir einen Kurs, der auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Es können sich auch Gruppen anmelden.

Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker, Telefon 061 206 44 44 (Montag bis Donnerstag, jeweils am Morgen).

Aktuelle Langzeit-Sprachkurse

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	Lesley Paganetti-Wöll
Anmeldung	Einstieg jederzeit möglich
Besonderes	Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum	ab 12. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 bis 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hildegard Schepers
Kosten	Fr. 165.–
Anmeldung	2. September

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:

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

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ana Fritschi
Kosten Fr. 165.–
Anmeldung bis 2. September

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

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

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 9.45 Uhr
Montag, 10.00 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

Französisch**Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr

Wenn s dimberet

En alt baseldysch Wort fir Dämmerig isch Dimbernis. S dimberet, s wird dimberig in dr Stube, s isch dimber (halbdunggel): das sinn Uusdrigg, wo hit fascht niemerts me kennt. Si hänn z due mit em langsamem Ibergang vom Daag zer Nacht, wo men em friener z Basel au «Zwische Liecht» gsait het. «Anneli, Susanneli, stand uff und mach e Liecht», soo fangt en alt Kindervärsli aa. E Liecht het men aagmacht mit Faggle, mit Keerze, mit Eel-Aempeli, Gass- oder Petrolfunzle. Dasch nit so aifach gsi und nit so gschwind gange wie hit s Druggen am eleggtrische Schalter. Wägedäm het me non e bitz gwaartet, wenn s dimberet, bis me Liecht aagmacht het.

Hit schalte mer s Liecht aa – und däwääg d Dimbernis uus. S langsam Yydunggle, wo doch naimeduuren au mit em Fyroobe, mit dr Rue fir dr Mensch noon em lange Daag z due gha het, wird nimme woorgnoo. Mer hänn Liecht soo vyl ass mer wänn und iberall, und vyl Lyt mien sogar dr ganz Daag im kinschtlige Liecht schaffe. D Dimbernis ka unheimlig syy (wie im Gedicht vom Erlekeenig). Si ka aber au e gmieltigi Stimmig verbraite. Mit ii-rer Unbestimmthait, wo langsam zunimmt, mit em Verschwinde vo de Konture bringt si en Atmosphääre zwääg, wo s au s Dichterwort «blaue Stunde» drfir git. Sait nit dr Matthias Claudius: «Wie ist die Welt so stille und in der Dämmerung Hülle so traulich und so hold...»?

Hit mache mer Liecht – mit em Schalter – blitzartig! Aber s isch gspässig: wie wenn vyl Lyt Langizyt no dr Dimbernis hätte, leen si sich e «Dimmer» in Schalter yybaue, zem wider – kinschtlig – zwische Liecht syy.

Carl Miville-Seiler

Italienisch**Anfängerinnen und Anfänger:**

Datum ab 16. September
Tag/Zeit Montag, 14.00 bis 14.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anna Giovannelli
Kosten Fr. 165.–
Anmeldung bis 2. September

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 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:**

Datum ab 16. September
Tag/Zeit Montag, 10.45 bis 11.35 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

Unser Angebot:

Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch**Reisekoffer für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**

(10 Wochen à 1 Lektion)

Intensivkurse, Mittelstufe

(5 Wochen à 2 Lektionen oder 5 Wochen à 2 x 2 Lektionen)

Konversationsclubs, Mittelstufe und Fortgeschrittene**Filmclubs für Fortgeschrittene****Theatergruppen für Mittelstufe und Fortgeschrittene**

(Semester à 19 Lektionen)

Spielgruppen für Mittelstufe und Fortgeschrittene

(Semester à 19 Lektionen)

Deutsch**Schreiben, Grammatik für Fortgeschrittene**

(10 Wochen à 1½ Lektionen)

Konversation für Fortgeschrittene

(10 Wochen à 1½ Lektionen)

Reisekoffer Englisch**Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen**

Sie haben einmal einen Kurs besucht oder in der Schule ein, zwei Jahre Englisch gelernt, aber Ihre Vorkenntnisse reichen nicht, um in den Ferien mit den Leuten im Land reden zu können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatischen Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.

Dauer 10 Wochen (1 Lektion pro Woche)

Kosten Fr. 190.–

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Ebenso: Reisekoffer auf Italienisch, Französisch und Spanisch

Intensivkurs Englisch Mittelstufe

Ein Intensivtraining für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten. Pro Woche haben Sie zwei Unterrichtsstunden. 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. Viel Erfolg!

In den Kursblöcken werden jeweils andere Themen behandelt. Der Kurs kann also verlängert werden, indem man noch einen Block von 10 resp. 20 Lektionen anhängt.

Dauer 5 Wochen (2 resp. 4 Lektionen pro Woche)
Kosten Fr. 190.– (10 Lektionen)
Fr. 380.– (20 Lektionen)
Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs. Es kann auch ein Abendkurs sein.

Ebenso: Intensivkurse auf Italienisch, Französisch und Spanisch**English Conversation Club**

Sie lesen Zeitungsartikel oder Geschichten und diskutieren darüber. Sie sprechen über einen Film, den Sie im Kino gesehen haben oder über eine Radiosendung, die Ihre Lehrerin aufgenommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zusammen mit der Lehrerin, worüber gesprochen wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Gesundheit, Natur und vieles mehr.

Dauer 10 Wochen
Kosten Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen
Klasse **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**
Besonderes Nach Wunsch: British English oder American English

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Ebenso: Konversationsclubs auf Italienisch, Spanisch und Französisch**English Film Club**

Who would be interested in seeing and discussing a variety of English or American movies? Good knowledge of English required.

Day/Time Friday, 14.00 – 15.15
Price Fr. 25.– (excl. cinema ticket)
for 1 film afternoon/evening with following discussion group (1½ lessons).
Enrolment at any time
Extras The film afternoons/evenings will be accompanied by Elaine Clement.

Filmclubs auf Italienisch, Französisch, Spanisch

Wir schauen zusammen einen Film im Kino oder auf Video. Danach wird im Kurszentrum diskutiert. Der zeitliche Rahmen hängt von der Gruppe und vom Kinoprogramm ab.

Was 4 Filme mit anschliessender Diskussion (1½ Lektionen)
Kosten Fr. 66.– (Video), Fr. 110.– (gemeinsamer Kinobesuch)

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 7 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Theatergruppen

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es auf. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie theaterspielend lernen möchten.

Was 19 Stunden pro Semester in Blöcken à 2 Stunden
Kosten Fr. 200.– pro Semester

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 7 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen eine neue Theatergruppe: auf Englisch, Spanisch, Italienisch oder Französisch.

Spielgruppen

Wer kennt Spiele aus England, Frankreich, Spanien oder Italien? Wer möchte neue Spiele aus diesen Ländern kennenlernen? Bei uns gibt es englische, französische, spanische und italienische Spielgruppen. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie spielend lernen möchten.

Was 19 Stunden pro Semester in Blöcken à 2 – 3 Stunden
Kosten Fr. 200.– pro Semester

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 8 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen eine neue Spielgruppe.

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 unter anderem die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, Ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Dauer 10 Wochen (10 x 1½ Lektionen)
Kosten Fr. 285.–
Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

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 KursteilnehmerInnen festgelegt.

Dauer 10 Wochen (10 x 1½ Lektionen)
Kosten Fr. 285.–
Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

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.

GymFit plus

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt). Das GymFit plus-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

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

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstr. 370
Freitag, 13.45 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr
Montag Nachm. (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 GymFit plus-Turngruppe 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
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September, von 15.00 – 16.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit 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
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September, von 15.00 – 16.00 Uhr

GymFit

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, 15.00 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)

Rhspark 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
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

Senioren-Aerobic

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

Daten **15. Okt. – 17. Dezember** (10 x)

(Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 1. Oktober

Jazz-Gymnastik

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

Daten **15. Okt. – 17. Dezember** (10 x)

Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 1. Oktober

Rhythmische Gymnastik

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

Kurs 1

Daten **14. Okt. – 16. Dezember** (10 x)

(Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

Kurs 2

Daten **14. Okt. – 16. Dezember** (10 x)

(Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Montag, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler – Kretzer
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 30. September
Besonderes	Schnupperstunden am 23. September, von 08.30 – 09.30 Uhr und von 11.00 – 12.00 Uhr

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 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit im Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten). Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt. Eintritt jederzeit möglich.

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

Kleinbasel

Bläsischulhaus

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

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag, 08.00, 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 wohlende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen.

Daten **18. Okt. – 20. Dezember** (10 x)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Leitung Beatrice Meier

Kosten Fr. 170.– (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 4. Oktober

Daten **15. Okt. – 17. Dezember** (10 x)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 140.– (exkl. Hallenbadeintritt)

Fr. 7.– / 12er-Abonnement:

Fr. 70.–)

Anmeldung bis 1. Oktober

Volkstanz

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

Halbjahres-Abonnement:

Fr. 90.– exkl. MWST

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Schnuppertage: 15.11. / 22.11. / 29.11.

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
Schnuppertage: 18.10. / 25.10.

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Schnuppertage: 04.11. / 11.11.

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

Schnuppertage: 16.09. / 23.09.

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 08.11. / 15.11.

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Schnuppertage: 15.11. / 22.11.

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 17.10. / 24.10.

Riehen

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr
Schnuppertage: 22.11. / 29.11.

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **18. Okt. – 20. Dezember** (10 x)
(Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 30. September

Mittelstufe

Kurs 1

Daten **14. Okt. – 16. Dezember** (10 x)
(Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 30. September

Kurs 2

Daten **17. Okt. – 19. Dezember** (10 x)
(Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 30. September

Kreativer Tanz: Thema Advent

Dieser Tanzkurs läuft unter dem Motto «tanzend spielen – spielend tanzen!»

Ziel ist es, tanzend den Advent gemeinsam intensiver zu erleben.

Daten **19. Nov. – 17. Dezember** (5 x)

Tag/Zeit Dienstag, 10.10 – 11.20 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Anita Joray

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung bis 5. November

Laufpass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination wird verbessert. Deshalb sind sie ideal für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen. Noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 90.– exkl. MWST pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe teilnehmen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr
Laufträß Länge Erlen

Freitag 09.15 – 10.30 Uhr
Laufträß Länge Erlen

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

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

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

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

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr
Vita-Parcours Allschwilerwald

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

Tischtennis

Erleben Sie das Spiel und die Freude am Tischtennis mit Gleichgesinnten.

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

Softball-Tennis

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

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

Ort St. Jakobshalle
Leitung Eva Guigilia

Kosten Fr. 170.– pro Semester exkl. MWST
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Tennis**Ein Angebot von Swiss Tennis**

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

Datum **16. Okt. – 18. Dezember (10 x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche
Kosten Fr. 260.– bei 4 TeilnehmerInnen
Fr. 340.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 2. Oktober bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

Wir bieten weitere Tenniskurse in Zusammenarbeit mit dem Sportcenter Paradies in Allschwil an. Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 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 **15. Okt. – 17. Dezember (10 x)**
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 160.–
Anmeldung bis 1. Oktober

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 **16. Okt. – 18. Dezember (10 x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 160.–
Anmeldung bis 1. Oktober

Leichte Atemschulung und Entspannung

mit Übungen auf dem Stuhl und stehend
Daten **17. Okt. – 19. Dezember (10 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. 160.–
Anmeldung bis 1. Oktober

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 **15. Okt. – 17. Dezember (10 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. 160.–
Anmeldung bis 1. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 24. September, von 11.30 – 12.30 Uhr

NEUER KURS: Atem – Klang

In diesem Kurs erfahren Sie die wohlende und beruhigende Wirkung von Atemübungen, Klangschalen, Wassertrommel und Rainstick.

Daten Kurs 1: **30. Okt. und 6. Nov. (2 x)**
Kurs 2: **4. Dez. und 11. Dez. (2 x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kirstin Hettich, Klangpädagogin
Kosten Fr. 50.–
Anmeldung Kurs 1: bis 16. Oktober
Kurs 2: bis 20. November
Besonderes Es kann auch nur ein Kurs besucht werden. Keine Vorkenntnisse nötig.

Ganzheitliches Sehtraining (Grundkurs)

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

Daten	15. Okt. – 12. November (5 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Thekla Häberli, Sehlehrerin
Kosten	65.–
Besonderes	geeignet für Normal- und Fehlsichtige
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am Dienstag, 24. September 10.30 – 11.30 Uhr

Bewegung und Gedächtnis

Geistige Fitness lässt sich – genau wie körperliche Fitness – trainieren. Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken sind die Übungen entsprechend intensiver wirksam.

Daten	25. Nov. – 16. Dezember (4 x)
Tag/Zeit	Montag, 09.45 – 10.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	45.–
Anmeldung	bis 11. November
Besonderes	Schnupperstunde am Montag, 23. September, 10.15 – 11.15 Uhr

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	16. Okt. – 20. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	(Eintritt auch sofort möglich) Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Kurs 2

Daten	16. Okt. – 20. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	(Eintritt auch sofort möglich) Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 150.–
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25. September, von 09.45 – 10.45 Uhr

Qi-Gong

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

Daten	16. Okt. – 20. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	(Eintritt auch sofort möglich) Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 150.–
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25. September, von 08.30 – 09.30 Uhr

Feldenkrais

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

Kurs 1

Daten	16. Okt. – 11. Dezember (9 x)
Tag/Zeit	(Eintritt auch sofort möglich) Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 117.–
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25. September, von 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs 2

Daten	29. Okt. – 17. Dezember (8 x)
Tag/Zeit	(Eintritt auch sofort möglich) Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 104.–
Anmeldung	bis 15. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September, von 09.00 – 10.00 Uhr

Eurythmie

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

Daten	25. Okt. – 13. Dezember (7 x)
Tag/Zeit	(ohne 15. November) Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Helena Ellenberger-Kruker, Eurythmie-Lehrerin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 11. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 27. September, von 10.30 – 11.30 Uhr

Rückentraining

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

Kurs 1

Daten	18. Okt. – 20. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	(Eintritt auch sofort möglich) Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr
Besonderes	Schnupperstunde am 27. September, von 08.20 – 09.20 Uhr

Kurs 2

Daten	18. Okt. – 20. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	(Eintritt auch sofort möglich) Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Besonderes	Schnupperstunde am 27. September, von 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 3

Daten	18. Okt. – 20. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	(Eintritt auch sofort möglich) Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
Besonderes	Schnupperstunde am 27. September, von 10.40 – 11.40 Uhr

Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Leitung	
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 4. Oktober

Beckenbodengrundkurs

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

Daten	21. Okt. – 18. November (5 x)
Tag/Zeit	Montag, 10.15 – 11.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 7. Oktober
Besonderes	nur für Frauen!

Schnupperstunde am 24. September, von 17.00 – 18.00 Uhr

Beckenbodentraining

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

Daten	15. Okt. – 17. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	(Eintritt auch sofort möglich) Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September, von 17.00 – 18.00 Uhr

Sturzprophylaxe

Sicher durchs Alter gehen! Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Ihre Unabhängigkeit.

keit und Bewegungsfreiheit. Verschiedene Fachpersonen erläutern medizinische Hintergründe und Ursachen von Stürzen.
Ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute und dem Verein Gsünder Basel.

Daten	17. Okt. – 12. Dezember (9 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr, erste und letzte Kursstunde 09.30 – 11.00 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Catherine de Capitani, Physiotherapeutin und Fachteam
Kosten	Fr. 200.–
Anmeldung	bis 3. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September, 9.30 – 10.30 Uhr im Horst Waisenhaus
	Verlangen Sie das Detailprogramm!

Selbstverteidigung

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

Daten	8. und 9. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr
Ort	Freitag: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Samstag: Turnhalle Pro Senectute Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 110.–
Anmeldung	bis 25. Oktober
Besonderes	nur für Frauen! Schnupperstunde am Donnerstag, 26. September von 10.45 – 11.45 Uhr im Horst Waisenhaus

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Der fortschreitende Verlust an Muskelkraft ist der Hauptgrund für frühzeitige Unselbstständigkeit und sturzbedingte Verletzungen im Alter. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Kraft und damit verbesserter Gelenkschutz in jedem Alter erfolgreich aufgebaut werden kann. Wir helfen Ihnen dabei gerne!

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	Telefon 061 206 44 44
Besonderes	Qualitop anerkannt (Teilrückvergütung durch Krankenkasse möglich)

Besonderes für nähere Angaben verlangen
Sie bitte das Detailprogramm

Von der Melchsee-Frutt nach Brünig-Hasliberg (Planplatten)

Datum	Dienstag, 1. Oktober
Wanderzeit	5,5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 500 Hm
Tourenleiter	Erwin Baumgartner
Kosten	Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 58.–)
Anmeldung	bis 24. September
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

4-Seen-Wanderung auf den Alpe di Piora (Cap. Cadagno)

Datum	Dienstag, 22. Oktober
Wanderzeit	5,5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 450 Hm
Tourenleiter	Erwin Baumgartner
Kosten	Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 64.–)
Anmeldung	bis 15. Oktober
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Jurawanderung

Datum	Dienstag, 26. November
Wanderzeit	5,5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 600 Hm
Tourenleiter	Erwin Baumgartner
Kosten	Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 10.–)
Anmeldung	bis 19. November
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Velofahren

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

Organisation

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

TourenleiterInnen

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

Bergwandern

Anspruchsvolle 4-, 5- bis 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.

Von Oberrickenbach nach Engelberg (Walenweg)

Datum	Dienstag, 10. September
Wanderzeit	5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 400 Hm
Tourenleiter	Erwin Baumgartner
Kosten	Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 55.–)
Anmeldung	bis 3. September

Immer mitnehmen

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

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, 29. August

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

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

Dienstag, 3. September (Ausweichdatum:

Donnerstag, 5. September)

06.20 Uhr (Badischer Bahnhof) **Stufe 1-2**

Untersee-Rundfahrt über Konstanz

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

Verlangen Sie das detaillierte Programm!

Telefon 061 206 44 44.

Tourenleiter: Hugo Düblin und Walter Grünblatt

Montag, 9. September

09.00 Uhr, ca. 60 km **Stufe 1-2-3**

Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Muttenz – Liestal – Bubendorf (Znuni Restaurant Kreuz) Reigoldswil – Bretzwil (Mittag) Seewen – Bödeli – Grellingen – Aesch – St. Jakob
Tourenleiter: Phillipo Rossini

Donnerstag, 19. September

09.00 Uhr, ca. 65 km **Stufe 1-2-3**

Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Reinach – Grellingen – Laufen (Znuni) Kleinlützel – Internationale Strasse – Kiffis (Mittag) Restaurant Cheval Blanc Blochmont – Radersdorf – Olttingue – Rodersdorf – Therwil – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Max Pusterla

Montag, 30. September

13.30 Uhr, ca. 30 km

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

Stufe 1-2

Donnerstag, 10. Oktober

09.00 Uhr, ca. 60 km

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

Stufe 1-2-3

Montag, 21. Oktober

13.30 Uhr, ca. 30 km

Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Münchenstein – Reinach – Ettingen – Witterswil – Flüh – Benken (Zvieri) Oberwil – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Albert Wyttensbach

Stufe 1-2

Gemütliches Velofahren

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

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

Versicherung: Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Tourenleiter: siehe Velofahren

Mittwoch, 28. August

13.30 Uhr, ca. 28 km

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

Mittwoch, 11. September

13.30 Uhr, ca. 30 km

St. Jakob (Gartenbad) der Birs entlang – Dorfach – **Grellingen** – Aesch – Münchenstein – St. Jakob.

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 25. September

13.30 Uhr, ca. 26 km

Lange Erlen (Ressliyrtti) – Riehen – Haagen – **Hauingen** – Brombach – Lörrach – Landauer (Bäumlihof).

Tourenleiter: Ursula Weber

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

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

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

Wandern

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

Teilnehmerbeiträge

Zehnerabonnement Fr. 60.–

Semesterbeitrag Fr. 90.–

exkl. MWST

Anmeldung

nicht erforderlich (wenn nicht anders vermerkt).

Mit zunehmen

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnemente (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübergang

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

Rita Waech

Telefon 061 281 33 94

Heidi Gunti

Telefon 061 421 03 74

30. September

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

28. Oktober

10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.52 Uhr nach Liestal und mit Bus bis Hersberg. Wanderung: Hersberg – Stächpalmenhegli – Alti Stell – Weideli – Liestal.

25. November

11.30 Uhr Tramhaltestelle Eglisee (Tram 6 und 2). Abmarsch 11.35 Uhr. Auf dem Regiokunstweg kreuz und quer nach Riehen (ID-Karte mitnehmen).

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 061 361 88 87

Natel 079 286 82 60

Marie Claire Grob Telefon 061 401 42 86

3. September

08.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.52 Uhr nach Liestal. 09.04 Uhr mit dem «Waldenburgerli» nach Waldenburg, 09.31 Uhr mit Postauto nach Langenbruck. Wanderung: Rundwanderung um den Beretenchopf mit einmaliger Aussicht auf drei Juraketten (Weissenstein, Röti, Hasenmatt sowie Passwang und Hohe Winde). Mässige Steigung während der ersten Stunde. Die zweite Hälfte der Wanderung ist meistens leicht abfallend.

15. Oktober

12.45 Uhr Endstation Tram Nr. 8 Kleinhünigen. Abfahrt 12.55 Uhr mit deutschem Bus Nr. 12 ab Station Wiesenbrücke Haltingen / Oetlingen. Wanderung: In den Weinreben von Oetlingen nach Riehen. Grandioser Ausblick auf die Rheinebene. Ziemlich steiler Abstieg über «Schlipf» nach Riehen. Euros, Pass oder ID mitnehmen (ca. 3 Euro für Bus).

12. November

11.48 Uhr Besammlung in Flüh (Heuwaage ab 11.21 Uhr BLT 10er-Tram). 12.01 Uhr mit dem Postauto Nr. 69 nach Challhöchi. Wanderung: Challhöchi nach Kleinlützel. Die zweite Hälfte der Wanderung ist stetig abfallend.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

3. September

09.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.36 Uhr nach Grellingen, mit PTT nach Waldegg. Wanderung: **Waldegg – Steffen – Schindelboden – Chaltbrunnental – Roderis – Eichenberg – Nunningen.**

1. Oktober

13.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 13.15 Uhr nach Kaiseraugst. Wanderung: Von Kaiseraugst dem Rhein entlang nach Schweizerhalle, Hardwald, Birsfelden. Zvieri im Restaurant zur Hard. Anschliessend ca. 17.00 Uhr unser **Ferienvideo: Mallorca Malvenblüte Februar 2002.**

8. – 10. Oktober

Wandern im Elsass und in den Vogesen.

12. November

10.40 Uhr Tramhaltestelle Heuwaage Basel, Abfahrt 10.10 Uhr nach Witterswil. Wanderung: **Witterswil – Witterswilerberg – Hofstetten – Mariastein**, Mittagessen, **Tannenwald – Leymen.**

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

21. August**Sommerwanderung von Mettau nach Bütz**

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg, Bus 142 nach Mettau. Auf Waldwegen, leicht ansteigend, gelangen wir zu einer schönen Waldhütte, wo wir grillen und essen können.

11. September

12.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.53 Uhr nach Frick. Bus 137 nach Effingen. Teilweise im Wald, aber auch vorbei an Rebbergen wandern wir durch die schöne Landschaft im oberen Fricktal und kehren an einem speziellen Ort in Elfingen ein.

9. Oktober

12.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.53 Uhr nach Frick, Bus 137 bis Hornussen. Über eine offene Landschaft gelangen wir zum Schinberg, wo wir eine tolle Aussicht geniessen können. Dann geht es weiter zum blumengeschmückten Sulzerberg und auf einer Teerstrasse nach Sulz hinunter.

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

25. September

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto um 11.07 Uhr nach Salhöhe. Wanderung **Salhöhe – Olsberg**. Steigungen ca. 180 m.

23. Oktober

10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Frick, mit dem Postauto um 11.20 Uhr nach Densbüren. Wanderung **Densbüren – Zeihen – Effingen**. Steigung ca. 150 m.

November keine Wanderung.

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

19. September

07.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.02 Uhr nach Liesberg-Station. Wanderung: **Liesberg**

– **Réselle de Movelier – Habschällen – Roggenburg**. Eine behagliche Wanderung durch wohltuend stille, ruhige Täler und über einsame Höhen. Durch Dörfer und Landschaften, die nicht sehr weit entfernt und uns doch schon fremd sind.

17. Oktober

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.04 Uhr nach Hauenstein. Wanderung: **Hauenstein – Burgweid – Balmis – Geissflue – Kienberg**. Ein interessantes Erlebnis, abseits gängiger Wanderrouten. Nach steilem Aufstieg zur unscheinbaren Geissflue wird man von der prächtigen Aussicht überrascht sein.

21. November

09.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.20 Uhr nach Staffelegg. Wanderung: **Staffelegg – Chilliholz – Linner Linde – Alt – Stalden – Effingen**. Über den Höhenzug der Staffelegg erreichen wir den Linnerberg, mit schöner Aussicht ins Aaretal und hinüber ins Mittelland. Auf der Wasserscheide steht die 800-jährige Linner Linde, einen Riesenumfang hat sie und steht unter Naturschutz. Durch das Dorf Linn erreichen wir durch ein verträumtes Tälchen die Station Effingen.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

20. September

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.05 Uhr nach Gelterkinden, Bus 102 nach **Anwil**. Wanderung durch viel Wald über Limberg – Horn nach Wittnau. Wir kommen an Waldhütten vorbei, wo wir grillieren und essen können.

4. Oktober

10.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.02 Uhr nach Dornach oder Dornach Bus 67 um 11.15 Uhr nach **Gempen**. Wanderung über Felder und den herbstlich gefärbten Buchenwald zum Hobelrank und über Wenstel zur Herrenmatt. Nach der Einkehr stehen uns je nach Wetter, Lust und Laune verschiedene Wege zur Verfügung.

8. November

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Laufen, Bus 112 bis **Roggenburg**. Zuerst wandern wir hinauf bis zu den Ritzigrund-Höfen, wo wir eine schöne Aussicht über das Lüsseltal geniessen. Danach geht es noch eine Stunde bergab, bis wir in Kleinlützel ankommen.