Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2003)

Heft: 2

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: 08.11.2025

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

Regional Akzént

Nr. 2 / 2003

Der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt



EDV

SPRACHEN

INHALT REGIONALTEIL DIENSTLEISTUNGEN R

PINWAND	R5
TREFFPUNKTE, KURSANGEBOTE	R6
FÜHRUNGEN	R6

Kultur	R6
Betriebe	R8
Natur	RO

AUSFLUGE		R10
	性。这种特殊的特殊的	
VORTRÄGE		R11

UND AUSSERDEM	R12

R12

R15

R19

R21

R23

MUSIK,	MALEN, GESTALTEN	R15

Langzeitkurse	R16
Kurzzeitkurse	R16

SPORT UND WELLNESS	R18
	NAME OF THE OWNER OWNER OWNER.

GymFit, Gymnastik und Spiel	

Senioren-Aerobic, Bewegung	
und Sport nach Krebs	

Jazz- und Rhythmische	
Gymnastik, Aqua-Fitness,	
Schwimmen, Volkstanz	R20

Gesellschaftstanz,	
Laufspass mit dem Laufpass,	
Walking, Tennissportarten,	
Atemkurse	

Kneippen, Gedächtnistraining,	
Autogenes Traning,	
Tai-Ii, Oi-Gong, Feldenkrais	R22

Rücken-, Beckenboden-, Kraft-
training, Sturzprophylaxe,
Velofahren

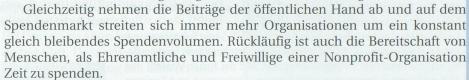
WANDERN UND BERGWANDERN R25

In eigener Sache

Mir ist kürzlich ein Artikel von Professor E. B. Blümle, dem Altmeister der Betriebswirtschaftslehre für Nonprofit-Organisationen, in die Hände geraten.

Die Bedeutung von NPO, schreibt er, sei heute unbestritten. In den USA erzielen sie 10 % des Volkseinkommens. In Europa arbeiten rund 4 % aller Erwerbstätigen im so genannten dritten Bereich. Der Staat überträgt immer mehr Aufgaben an gemein-





Gemeinnützige Institutionen sind aber auf Arbeitskraft und Geld angewiesen, wenn sie ihre wachsenden Aufgaben bewältigen wollen.

Haben Sie beispielsweise gewusst, dass Pro Senectute für ihr Engagement für ältere Menschen in Basel allein im vergangenen Jahr 9,5 Millionen Franken ausgegeben hat? Daran zahlte der Bund über einen Leistungsvertrag rund 3 Millionen Franken. Vom Kanton Basel-Stadt erhielten wir Fr. 480 000.—. Mit anderen Worten: Eine Organisation wie Pro Senectute gibt dem Steuerzahler ein Mehrfaches an Leistung von dem zurück, was sie von ihm in Form von Subventionen erhält.

Gleichwohl ist auf staatlicher Seite Sparen angesagt. Davon sind auch wir betroffen. Pro Senectute Basel-Stadt muss bei den Subventionen für die kommenden Jahre mit einem Rückgang in Höhe von mehreren hunderttausend Franken rechnen.

Rückläufige Beiträge der öffentlichen Hand, verbunden mit der Erwartung, dass das Dienstleistungsangebot unverändert gross und vielfältig bleibt, gilt nicht nur für uns. Betroffen davon sind auch andere Hilfswerke.

Professor Blümle stellt als Antwort auf dieses Dilemma einen Trend zur Kommerzialisierung von Nonprofit-Organisationen fest. Dienstleistungen oder Produkte werden zum Verkauf angeboten, um so den Rückgang von Subventionen und Spenden zu kompensieren.

Das ist nicht nur schlecht. Auch eine gemeinnützige Organisation muss sich dem Markt stellen. Sie wird nur überleben, wenn ihre Angebote von hoher Qualität sind und das Preis-/Leistungsverhältnis stimmt. Kommt hinzu, dass wir auch eine soziale Aufgabe zu erfüllen haben. Wir stellen an uns selber den Anspruch, dass niemand aus finanziellen Gründen auf eine unserer Dienstleistungen verzichten muss. Dieses Versprechen konnten wir bis heute einlösen, dank Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser. Mit Spenden und Unterstützungsbeiträgen können wir jenen, denen es nicht so gut geht, unter die Arme greifen.

So wird Pro Senectute zum Ort, wo ältere Menschen sich gegenüber Menschen ihrer eigenen Generation solidarisch verhalten. Darauf sind wir stolz.

Werner Ryser

Tipps zur Finanzoptimierung für Pensionierte

Viele geniessen den Pensioniertenstatus als den schönsten Abschnitt im Leben: Nach Ausbildungsdruck als Jugendlicher und Verantwortungsstress als Erwachsener folgt die Lebensphase der relativen Unabhängigkeit als Senior. Vielen Interessen wie Kultur, Reisen und Hobbys, können nun ohne Zeitdruck nachgelebt werden. Die sich öffnende hohe Lebensqualität stützt sich indessen auf eine angemessene finanzielle Grundlage. Mit der Pensionierung sollten wir demzufolge die Finanzstruktur mit Blick auf Liquidität, Anlagen, Vorsorge und Steuern überprüfen.

Die <u>AHV/IV (1. Säule)</u> soll unseren finanziellen Grundbedarf sichern

Die Renten richten sich im Wesentlichen nach den früher geleisteten Beiträgen sowie den so genannten Erziehungs- und Betreuungsgutschriften. Die Renten können frühestens ab 2 Jahren vor und müssen spätestens ab 5 Jahren nach Erreichen des ordentlichen Rentenalters bezogen werden. Für Frauen der Jahrgänge 1939 bis 1947 kann ein Vorbezug wegen des auf 3,4% (statt 6,8%) pro Jahr reduzierten Kürzungssatzes attraktiv sein.

Vorsorgelücken können durch die mit dem Tod eines Ehepartners erfolgten Rentenreduktion der AHV um 33% und mehr entstehen.

Mit der <u>beruflichen Vorsorge (2. Säule)</u> soll der gewohnte Lebensstandard sichergestellt werden

Nach Gesetz werden allerdings mit der 1. und 2. Säule Leistungen von zusammen nur etwa 60 % des letzten Erwerbseinkommens (gegenwärtig von maximal CHF 75 960.—) entrichtet. Mit der hohen Vitalität und dem gehobenen Anspruchsniveau heutiger Seniorinnen und Senioren kann diese Einkommensabnahme die «Bewegungsfreiheit» spürbar einschränken.

Trotz des im Pensioniertenstatus meist reduzierten Finanzbedarfs können also Vorsorgelücken entstehen. Überdies droht bei Tod eines Ehepartners oftmals eine weitere Kürzung der beruflichen Vorsorgeleistung. Im Auge zu behalten gilt es zudem, dass viele Vorsorgeeinrichtungen (Pensionskassen) lediglich einen teilweisen oder sogar keinen Teuerungsausgleich gewähren.

Die fakultative private gebundene und freie Vorsorge (Säulen 3a und 3b) soll den individuellen finanziellen Zusatzbedarf abdecken

Für Pensionierte ergeben vor allem Auszahlungen von Lebensversi-che-

rungen und/oder Konten der privaten Vorsorge eine gute Gelegenheit für eine lebensphasengerechte, individuelle Allfinanzstrategie, die gleichermassen Lücken und Risiken steueroptimiert abdeckt wie auch einen ertragsorientierten Vermögensaufbau begünstigt.

Mit der Pensionierung ändern sich die finanziellen, versicherungstechnischen und steuerlichen Rahmenbedingungen. Eine Analyse und Optimierung der individuellen Situation hat entsprechend einen ausgezeichneten Wirkungsgrad. Verlangen Sie über Pro Senectute Basel-Stadt eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für die Beantwortung von Fragen im Hinblick auf eine gesamtheitliche Beratung. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Senioren. Die Mitglieder der BKB-Seniorenberatung beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows und am Kontakt zu Mitmenschen. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

Erste Anhaltspunkte über Ihre individuelle Finanzplanung finden Sie übrigens im Internet unter <u>www.kantonalbank.ch</u> unter Online-Berechnungen → Budgetplanung → Gegenüberstellung der Konsumeinkommen im Rentenalter und → Vorsorgeplanung.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



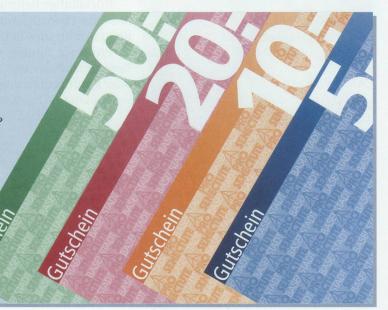
Geschenkgutscheine

Warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?

Die Geschenkgutscheine werden für sämtliche Angebote von Pro Senectute Basel-Stadt an Zahlung genommen.

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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



Wir helfen Ihnen beim Zügeln

Pro Senectute Basel-Stadt organisiert – zusammen mit einem professionellen Zügelunternehmen – Umzüge. Wir wissen, dass ein Umzug viel mehr bedeutet, als nur Gegenstände von einem Ort zum anderen zu transportieren. Denn eine alte, lieb gewordene Wohnung zu verlassen, heisst immer auch, ein Stück Lebensgeschichte abzuschliessen.

Ein Wohnungswechsel ist immer ein Wendepunkt im Leben. Wie war das damals, als man zu Hause auszog und zum ersten Mal die eigenen vier Wände bewohnen konnte? Oder als man eine grössere Wohnung brauchte, weil Kinder zur Welt gekommen waren? Rund zwanzig Jahre später, wenn der eigene Nachwuchs flügge geworden ist und man sich erstmals älter fühlt, entsteht vielleicht das Bedürfnis, nochmals in einer anderen Wohnung neu anzufangen, sich neu einzurichten, um auch rein äusserlich zu dokumentieren, dass ein weiterer Lebensabschnitt begonnen hat. Schliesslich, im fortgeschrittenen Alter, steht möglicherweise ein Umzug in eine kleinere Wohnung oder gar ins Altersheim bevor. Ein Schritt, der begreiflicherweise vielen schwerfällt.

Wenn Pro Senectute Basel-Stadt beim Zügeln hilft, so deshalb, weil wir wissen, dass viele ältere Menschen froh sind, wenn wir ihnen die Beschwerlichkeiten eines Umzuges abnehmen. Unsere Mitarbeiterin organisiert zusammen mit Ihnen alle notwendigen Schritte, die neben dem eigentlichen Umzug anfallen: sich ummelden, das Telefon am neuen Ort organisieren und vieles mehr. Denn neben der eigentlichen Schwerarbeit, vom Packen bis hin zum eigentlichen Möbeltransport, den wir in Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen organisieren,gibt es viele kleine Dinge, die auch erledigt werden müssen.

Dass unsere Dienstleistungen von ps-service einem Bedürfnis entsprechen, beweist allein die Tatsache, dass sich das Auftragsvolumen seit 1990 versechsfacht hat. Neben dem Organisieren von Umzügen übernimmt ein Team von 28 geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern das Putzen bei Ihnen zu Hause und vier Gärtner sorgen dafür, dass Ihnen Ihr Garten zu allen Jahreszeiten Freude bereitet. Dass wir alle über viel Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen verfügen, das ist für das ganze Pro Senectute-Team selbstverständlich.

Rufen Sie uns an. Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Telefon 061 206 44 44,

Montag bis Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr

Wir freuen uns über Ihre Anfrage!



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 (ein- bis viermal 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 demontieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente Haushaltgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

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

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

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
- 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, Frau Ellie Häsler 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. Seit April 2002 bekleidet er das Amt eines Richters am Sozialversicherungsgericht.

40% unserer Arbeitskolleginnen und -kollegen haben keinen Schweizer Pass.



Xinhua Zhu aus China, Tai-Ji-Lehrer.

EDV-Info-Tag

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem EDV-Info-Tag.

Datum Zeit

Dienstag, 27. Mai 2003 09.00 - 12.00 und

14.00 - 16.00 Uhr

Ort

Pro Senectute Kurszentrum. St. Alban-Vorstadt 93/95

(Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Schnupperkurs für Krafttraining

Montag, 30. Juni 2003 Datum: 10.00 - 12.00 und Zeit:

14.00 - 16.00 Uhr

PS-Bewegungszentrum. Ort:

Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt eröffnet an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote.

Interessentinnen und Interessenten an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen am Schnuppertag teil-

Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter demonstrieren die neusten im Kraftraum vorhandenen Geräte.

Voranzeige: Samstag, 30. August 2003 Tag der offenen Tür an der Belchenstrasse 15



Wissenswertes zum Testament

Die Broschüre «Wissenswertes zum Testament», herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt, erklärt

- 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.



Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

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

Mittwoch, 14. Mai Daten: Mittwoch, 18. Juni

Während der Sommerzeit machen wir eine Match-Pause. Im September geht's dann wieder los und zwar am

Mittwoch, 20. September

jeweils von 14.30 - 17.00 Uhr Zeit:

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

Schnupper-lektionen

Was sie schon immer wissen wollten:

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

Vier Sprachkursleiterinnen gestalten eine unterhaltsame Stunde für Sie. Die Veranstaltungen finden auf Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch statt.

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

Freitag, 27. Juni Datum: 14.00 - 16.00 Uhr Zeit:

Pro Senectute Kurszentrum. Ort:

St. Alban-Vorstadt 93/

Raum 5

Kosten: gratis

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kommen Sie doch einfach vorbei oder rufen Sie an, wenn Sie mehr wissen möchten! Frau Sabina Brücker gibt Ihnen gerne Auskunft. (Tel. 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 Bollier, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Kaserne

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 Anne-Claude Slongo-Millioud verlangen.

Senioren Samschtig-Zmorge

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



Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr 061 206 44 44

Telefonisch 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. 13.-, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen: Donnerstag, 29. Mai (Auffahrt) Montag, 9. Juni (Pfingstmontag) 30. Juni – 8. August jeweils am Nachmittag (Sommerferien)

Führungen

Kultur

Besuch im Hindu-Tempel

Weltweit bekennen sich gegen eine Milliarde Menschen zum Hinduismus, in der Schweiz mehrere Tausend. Auch in unserer Region leben einige Hundert tamilische Hindus aus Sri Lanka. Sie werden durch ihren Tempel Sithi Vinayaka Alayam im Dreispitzareal geführt. Sie erfahren, was Tamilen glauben, was für sie die verschiedenen Gottheiten bedeuten und welche Hilfe sie von ihnen erwarten.

28. Mai

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.15 Uhr Station Dreispitz

> (Tram Nr. 10/11 beim Sanitärgeschäft, vis-à-vis Kiosk)

Christoph Peter Baumann, Religi-Leitung

onswissenschaftler, dipl. Erwachsenenbildner, Leiter von Inforel

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 12. Mai

Geheimnisse des alten Basel

Kuriositäten und Katastrophen rund um das Rathaus, 11 000 Jungfrauen und was aus ihnen geworden ist, Basels skandalöser Stadtgründer, wie man aus einer «Mücke» einen Papst macht, Pfalzsprünge en masse und wer im Kreuzgang liegt. Sie erfahren kulturhistorische Raritäten und Frivolitäten, die nicht in allen Geschichtsbüchern stehen.

3. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - ca. 16.30 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Rathaus

Hans A. Jenny Leitung Fr. 24.- (exkl. Kaffee) Kosten

Anmeldung bis 12. Mai

Augusta Raurica

In Augusta Raurica wird das Leben einer römischen Provinzstadt sehr anschaulich vorgestellt. Ausgrabungen von Ruinen, von grossen öffentlichen Bauten wie Theater, Bäder und Tempel vermitteln einen Eindruck der römischen Baukunst. Das Museum zeigt Funde über den Alltag der einfachen und gehobeneren Schichten der Bevölkerung.

Datum 28. Mai

Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.40 Uhr Bus Nr. 70 beim

Aeschenplatz (Abfahrt 13.49 Uhr)

Leitung Suzanne Meier Kosten Fr. 18.- (inkl. Eintritt)

Anmeldung bis 14. Mai

Wenkenhof in Riehen

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

Datum

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr Busstation Wenkenhof

(Bus Nr. 32 Richtung Chrischona)

Leitung Esther Frei, Verwalterin

Fr. 18.-Anmeldung bis 19. Mai

Der Wolfgottesacker

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

Datum 4. Juni

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt

15.55 Uhr Haupteingang (Tram Nr. 10/11 Richtung Münchenstein)

Leitung Anne Nagel, lic. phil., Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 21. Mai

Rosen in Basel

Über sechzig Häuser in Basel tragen den Namen der Rose. Wir spazieren zu einigen davon und entdecken unterwegs Rosen in und an Gebäuden, blühende Rosen, gemalte Rosen und Rosen aus Stein.

Datum

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt Rathaus

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 2. Juni

Menü-Surprise auf dem Rheinschiff

Die Personenschifffahrt geht bis ins Jahr 1832 zurück und hatte sich nach mehreren, zum Teil jahrelangen Pausen 1924 definitiv im Basler Verkehrsnetz etabliert. Sie besteht aus vier schönen Schiffen: Der Lällenkönig, S'Baslerdybli, Stadt Basel und Christoph Merian. Auf einem dieser Schiffe werden Sie während dem 3-Gang-Menü Surprise vom Zauberkünstler Roberto Giobbi in eine andere Welt versetzt.

Datum 24. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 19.30 – 22.30 Uhr Treffpunkt 19.15 Uhr bei der Schifflände,

oben an der Treppe.

Leitung Schifffahrt Basel

Kosten Fr. 84.– (inkl. Schiffbillett und

Essen exkl. Getränke)

Anmeldung bis 11. Juni

Wasser, Brunnen, Quellen

Sie werden vom Fischmarkt ins St. Alban-Tal dem Wasser entlang geführt.

Datum **24. Juni**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr beim Brunnen an der

Schifflände Leitung Basel Tourismus

Kosten Fr. 18.–

Besonderes Handtuch nicht vergessen!

Anmeldung bis 11. Juni

Der Rollerhof am Münsterplatz

Der Rollerhof erfuhr, wie auch andere Häuser am Münsterplatz, in den Jahren um 1750/60 unter der Leitung des Architekten Johann Jakob Fechter eine barocke Umgestaltung. In den Repräsentationsräumen des Hauptgebäudes und vor allem im Saal des Hinterhauses sind Überreste einer kostbaren Ausstattung erhalten, die vom gehobenen Wohnanspruch der damaligen Epoche zeugen.

Datum 25. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr Treffpunkt 17.25 Uhr vor dem Rollerhof,

Münsterplatz 20

Leitung Anne Nagel, lic. phil., Kunsthisto-

rikerin

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 11. Juni

Muttenz am Wartenberg

Was aus dem Muttenzer Weinbau geworden ist, erfahren Sie in der Weinkellerei Stocker. Nach einer Kaffeepause besichtigen Sie den malerischen Ortskern und die Dorfkirche St. Arbogast mit ihrer historischen Wehranlage und einer Grenzsteinsammlung.

Datum 14. August

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt 14.00 Uhr Station Muttenz Dorf,

Tram Nr. 14 Albert Spycher

Leitung Albert Spyche Kosten Fr. 24.– Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 4. August

Heiliger Jacobus - St. Jakob

Von der bescheidenen gotischen Wahlfahrtskapelle zum imposanten Freizeit- und Sportzentrum! Sie erfahren Wissenswertes zum Werden eines Mythos. Nach dem Vortrag am ersten Nachmittag sind an den folgenden Nachmittagen zwei verschiedene Rundgänge vorgesehen.

Datum 27. August

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

Daten 3. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr Treffpunkt 14.30 Uhr Tramstation St. Jakob

mit Tram Nr. 14

Datum 10. September

Tag/Zeit Mittwoch 14.30 – ca. 16.00 Uhr Treffpunkt 14.30 Uhr Tramstation Neue Welt (14.23 Uhr Abfahrt Aeschenplatz

Richtung Dornach mit Tram Nr. 10)

Leitung Dr. Marcus Fürstenberger Kosten Fr. 52.– (exkl. Kaffee) Anmeldung bis 13. August

Landsitze in Riehen

In Riehen gibt es zahlreiche historisch wertvolle Landgüter, die sich vornehme Basler Familien in früheren Jahrhunderten erbauen liessen. Im Rahmen dieser Führung lernen Sie die Geschichte einiger dieser Landsitze und deren Bewohner kennen.

Datum 5. September

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr Tramstation Riehen

Dorf, Tram Nr. 6

Leitung Albin Kaspar Kosten Fr. 20.– (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 20. August

Das Goetheanum - Garten-Gelände

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

11. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr Treffpunkt In der Eingangshalle bei der

Kasse und dem Kartenverkauf Goetheanum

Leitung Goetheanum Kosten Fr. 22.— (inkl. Eintritt; exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 27. August

Datum

Frauengetalten in Basel

Viele bedeutende Frauen in Basel haben in aller Stille Wesentliches geleistet. Auf dem Rundgang hören Sie an ihren Wirkungsorten oder auch vor ihren Bildern und Statuen Wissenswertes über ihr Leben. Der Rundgang führt Sie vom Rathaus über den Heuberg zum Tinguelybrunnen.

Datum 16. September

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Rathaus

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 1. September

Rittertum und ritterliche Bräuche in Basel?

Einen ganz besonderen Genuss bietet die Schlaraffia Basilea. Die Schlaraffia Basilea ist eine Männergesellschaft, die sich Kunst, Humor und Freundschaft aufs Banner geschrieben hat und das alte Ritterbrauchtum pflegt. Um diese Gesellschaft zu verstehen, muss man sie an Ort und Stelle erlebt haben. Viel Vergnügen bei dem Blick hinter die Kulissen dieser doch sehr unbekannten Gesellschaft. Ein Apéro wird offeriert.

Datum 16. September

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr

Ort Unterer Heuberg 19
Leitung Schlaraffia Basilea
Kosten Fr. 25.— (exkl. Getränke)
Anmeldung bis 2. September

Arnold Böcklin

Vor zwei Jahren hat die grosse Arnold Böcklin-Ausstellung im Kunstmuseum die Besucher begeistert. Ein grosser Teil der Hauptwerke dieses wichtigen Künstlers, der seine Wurzeln in Basel hat, sind aber ständig im Kunstmuseum ausgestellt. Ein Grund, uns mit Leben und Werk Böcklins auseinanderzusetzen. Einzigartige Bilder werden vor dem Hintergrund einer spannenden Biografie betrachtet.

Datum 19. September

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr Treffpunkt 10.05 Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 3. September

Die Vielfalt der christl. Kirchen in Basel

In Basel gibt es neben der Evangelisch-reformierten und der Römisch-katholischen Kirche etwa 140 christliche Kirchen, Gemeinden und Gemeinschaften. Am ersten Nachmittag macht Sie ein einführender Lichtbildervortrag mit dem Thema vertraut. An den weiteren drei Nachmittagen sind Führungen in verschiedenen Kirchen vorgesehen. Die Treffpunkte werden Ihnen von Herrn Baumann direkt mitgeteilt.

Datum 24.9/15.10./05.11./19.11.03

Tag/Zeit Jeweils Mittwochs,

15.00 - ca. 16.30 Uhr

BASEL-STADT FÜHRUNGEN

Ort Winkelriedplatz 6

(2. Stock, Inforel), im Gundeli Christoph Peter Baumann, Religionswissenschafter

Fr. 80.-

Anmeldung bis 10. September

Betriebe

Leitung

Kosten

Brauerei Feldschlösschen

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

21. Mai Datum

Mittwoch, 14.00 - ca. 17.00 Uhr Tag/Zeit 13.40 Uhr auf Perron nach Treffpunkt

Rheinfelden-Zürich (Abfahrt

13.53 Uhr) Leitung Feldschlösschen

Kosten Fr. 18.- (Billette bitte selber

lösen)

Besonderes Nur für gute Fussgänger

geeignet!

Anmeldung bis 7. Mai

Diakonissenhaus Riehen

143 Frauen leben als verbindliche Lebens-, Glaubens- und Dienstgemeinschaft nach altkirchlichen Grundsätzen in klösterlicher und pietistischer Tradition. Sie führen ein Pflegeheim, eine Kinderkrippe, ein Wohnheim für psychisch-rekonvaleszente Frauen, ein Ferienund Einkehrhaus und ein Haus der Stille. Sie bekommen einen Einblick in den Alltag und die spezifische Lebensform der Schwestern. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum 23. Mai

Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit 14.15 Uhr Tramstation Riehen Treffpunkt

Dorf (Tram Nr. 6)

Schwester Karin Müller Leitung

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 7. Mai

Das «Ysebähnli am Rhy»

Es ist weder eine Spielzeugeisenbahn noch eine echte Dampfeisenbahn. Auf einer Strecke von 400 Metern kann man die ihren grossen Vorbildern detailgetreu nachgebauten Dampflokomotiven Jürg Wohlschlegels bestaunen. Alle Zugliebhaber, Zugfahrer und Neugierigen werden auf ihre Kosten kommen. Viel Vergnügen!

Datum 6. Juni

Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit 14.10 Uhr Aeschenplatz (Bus Nr. Treffpunkt

> 70/80 bis Station Rheinsalinen; Busbillette bitte selber lösen) Jürg Wohlschlegel «Hannibal»

Kosten Fr. 28.-

Besonderes Gute Schuhe und Regenschutz

Anmeldung bis 21. Mai

Chrischona Sendeturm

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

12. Juni Datum

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit 14.50 Uhr Bushaltestelle Treffpunkt

St. Chrischona (mit Bus Nr. 32 A

von Bettingen)

Chrischona Sendeturm Leitung

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 26. Mai

Hotel Rochat

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

26. Juni Datum

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

graben 23

Leitung Christian Zussy, Leiter

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 11. Juni

Tierheim Basel

Nach der Begrüssung werden Ihnen verschiedene Tierschicksale geschildert. Sie werden über den Umgang und die Pflege der abgegebenen Tiere informiert. Nach einem Rundgang zu den Tieren wird bei Kaffee auf Ihre Fragen eingegangen.

Datum 19. August

Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Breite, Tram Nr. 3 Richtung Birsfelden

Edith Baumgartner

Leitung Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 11. August

Dalbehof - eine Alterspension

Der Dalbehof gehört der Christoph Merian Stiftung, welche den Betrieb dem Bürgerspital übergeben hat. Nach der Begrüssung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof und erfahren Wissenswertes zu seiner Geschichte. Nach der anschliessenden Hausführung wird Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum 2. September

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

Kapellenstrasse 17. Mit Tram Nr. 14 bis Sevogelplatz

Leitung Esther Haari, Leiterin

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 18. August

St. Jakob Stadion

Datum

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

15. September

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.30 Uhr 13.50 Uhr bei der Tramstation Treffpunkt

St. Jakob (Tram Nr. 14 Richtung Muttenz)

Leitung **Basel United** Kosten Fr. 22.- (inkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 1. September

Das Rehabilitationszentrum Basel

Sie werden durch das neue Rehab-Zentrum geführt. Dieses wurde von den Basler Architekten Herzog und de Meuron gebaut. Nach der Begrüssung sehen Sie einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum. Anschliessend werden Ihnen die öffentlichen Räumlichkeiten gezeigt und die ganz besondere Architektur erklärt. Bei Kaffee und Kuchen können noch allfällige Fragen gestellt und beantwortet werden.

Datum 17. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr 14.15 Uhr Endstation Tram 3, Treffpunkt

Burgfeldergrenze Imeldis Brodmann

Leitung Fr. 18.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 3. September

Brauerei Fischerstube

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird. Im Anschluss laden wir Sie am Umtrunktisch im Restaurant Linden zu einem Glas Bier mit Bretzel ein. Der Bierhahn ist direkt an den Tisch angeschlossen. Somit kann sich jeder selbst ausschenken.

18. September Datum

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Restaurant Linden, Rhygasse 43 Treffpunkt

Brauerei Fischerstube Leitung Kosten Fr. 18.-

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 3. September

Kehrichtverbrennungsanlage

der Stadt Basel

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbilderschau werden Sie auf einem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum 23. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasen-

boden (Bus Nr. 36)

Leitung Hans Wehrli

Leitung

Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 8. September

SBB neues Stellwerk OBZ

Sie besuchen den braunen von Herzog & de Meuron gebauten Kupferwürfel. Nach der Begrüssung werden Sie anhand eines Dia-Vortrages in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum 26. September

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Nr. 10/11,

Münchensteinerstr. (Richtung Dornach/Aesch)

Leitung SBB
Kosten Fr. 18.—
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 10. September

Natur

Wasserturm Bruderholz

«Hab Sorg zum Wasser, Wasser ist Leben.» Führung durch die Wasseraufbereitungsanlagen und den Wasserturm auf dem Bruderholz.

Datum 22. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.45 Uhr Station Jakobsberg,

> Tram Nr. 16 Rene Cairoli

Leitung Rene Cairoli Kosten Fr. 18.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 7. Mai

Springchildren in the Zoo

Springtime is hightime in the Zoo for all the animals which have babies. On this guided tour in English through the Zoo you will visit animals and observe the behaviour of mothers and families.

Date June, 2nd

Day/Time Monday, 10.00 – 11.00 o'clock

Meeting-

point 09.55 o'clock, main entrance Zoo

Guide Zoo

Costs Fr. 18.– (excl. Ticket Fr. 12.–)

Registration till May, 19th

Von St. Jakob nach Münchenstein

Auf Nebenwegen werden Sie den St. Albanteich entlang durch das Brüglinger-Areal nach Münchenstein geführt. Die Brüglingermühle (in Betrieb), der Biogarten und das neue E-Werk beim Birswehr werden besichtigt. Sie spazieren ungefähr eineinhalb Stunden.

Datum 17. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 17.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Grün 80

Leitung Werner Betz Kosten Fr. 18.– Besonderes Gute Schuhe! Anmeldung bis 2. Juni

Die Riehener Rebberge

Der Familienbetrieb Rinklin Weinbau liegt am Fusse des Tüllinger Hügels im so genannten Schlipf. Hier befinden sich die Riehener Rebberge, aus deren Trauben der «Schlipfer» gekeltert wird. Die Gemeinde Riehen hat eine lange Tradition im Weinbau. Auf einem Spaziergang wird Ihnen der Schlipfer Rebberg gezeigt und Sie erfahren Wissenswertes rund um Rebe und Wein. Die Führung wird auf dem Wyyguet Rinklin mit einem Blick in den Keller und einer Degustation abgerundet.

Datum 23. Juni

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Weilstrasse

(Tram Nr. 6) Leitung Urs Rinklin

Kosten Fr. 18.– (inkl. Degustation)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 4. Juni

Vogelexkursion in den Langen Erlen

Mitte August befinden sich schon viele Vögel auf dem Flug nach Süden zu ihren Winterquartieren. Rastende Vögel lassen sich auf Feldern, im Wald und in Feuchtgebieten gut beobachten. Wir werden es in den Langen Erlen versuchen. Wenn Sie einen Feldstecher auftreiben können, wird es Ihnen möglich sein, auch kleinere Arten oder weiter entfernte Vögel zu beobachten.

Datum 20. August

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr Station Eglisee, Tram

Nr. 2 oder 6

Leitung Jean-Pierre Biber, Ornithologe

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 11. August

Etoschahaus 2 im Zoo

Sie werden durch das Etoschahaus Nummer zwei geführt. Dieses beherbergt Löwen, grosse Krokodile, einen grossen Termitenhügel sowie eine Sonderausstellung.

Datum 25. August

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoo,

Tram 10

Leitung Zoologischer Garten Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 9.–)

Anmeldung bis 11. August

Die Schweizerische Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsorten wie das Speisesalz, Regeneriersalz für Geschirrspüler, Pharmasalz, technisches Salz etc. Mit einer Tonbilderschau wird Ihnen die Salzgewinnung vorgeführt. Anschliessend wird das Gelände besichtigt sowie die Veredelung, Verpackung, Vertriebe etc.

9. September

Datum

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz beim Bus

Nr. 70 (Abfahrt 09.19 Uhr; Rück-

fahrt 11.06 Uhr) Leitung Rheinsalinen

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 25. August

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen. Die Ähnlichkeit ist nicht übersehbar. Umso faszinierender ist es, diese Tiere mit Hilfe eines Experten zu beobachten. Die Gestik, der Ausdruck, das soziale und partnerschaftliche Verhalten, ihre Gewohnheiten und natürlich zu erfahren, was der Zoo für diese Tiere macht.

22. September

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

gischer Garten, Tram Nr. 10 Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltens-

forscher

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)

Anmeldung bis 8. September

Datum

Leitung

Ameisen im Naturhistorischen Museum

Es gibt ca. 200 verschiedene Arten von Blattschneiderameisen. Das Museum zeigt eine Art aus Costa Rica. Die Ameisenkolonie hat nur ein einziges befruchtetes Weibchen, die Königin. Sie sorgt für den Nachwuchs. Die Aufgaben der Ameisen sind streng aufgeteilt. Die Tiere der verschiedenen Kasten erkennt man an den unterschiedlichen Körpergrössen. Die Führung gibt Ihnen Einblick in eine der besten Tierorganisationen.

Datum 24. September

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Museum,

Augustinergasse 2

Leitung Michel Brancucci Kosten Fr. 18.— (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 10. September

Die Salzkammer

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

Datum 25. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.10 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus Nr. 70

ab Aeschenplatz (Abfahrt

14.19 Uhr) Leitung Salzkammer

Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 10. September A U S F L Ü G E B A S E L - S T A D T

Ausflüge

Phonak in Stäfa

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

Datum 3. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 11.10 – 19.30 Uhr Treffpunkt 11.10 Uhr auf Perron nach Zürich

(Abfahrt 11.20 Uhr; Billette bitte

selber lösen)

Leitung Phonak Kosten Fr. 28.–

Besonderes Gut zu Fuss! Picknick für

Zugfahrt, da kein Mittagessen

vorgesehen! Anmeldung bis 12. Mai

Kirchen im Simmental

Dieser Ausflug führt Sie zur Michaelskirche in Erlenbach, einer vollständig ausgemalten mittelalterlichen Kirche. Daneben besuchen Sie die St. Niklaus-Kapelle in Gstaad sowie Kirchen in Gsteig und Zweisimmen. Jene von Gsteig wurde zur Zeit der Reformation mit bedeutenden Schriftbildern geschmückt.

Datum 5. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 08.00 Abfahrt an der Garten-

strasse mit Robert Saner Bus

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 93.– (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 19. Mai

Schloss Andelfingen mit Schlossgarten

Der Schlossgärtner Herr Rüeggsegger führt Sie durch den Schlossgarten und erzählt Ihnen viel Wissenswertes zur Geschichte des Schlosses und des Gartens. Anschliessend fahren Sie zur blumigen Halbinsel Rheinau am Rhein und machen dort einen Zvieri-Halt.

Datum **6. Juni**

Tag/Zeit Mittwoch, 12.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt Abfahrt 12.30 Uhr Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt Kosten Fr. 82.– (exkl. Zvieri)

Anmeldung bis 21. Mai

Renommierte 5-Sterne-Hotels in Interlaken

Am Morgen werden Sie durch die wundervollen Räumlichkeiten des Grand Hotels Victoria-Jungfrau geführt, wo Sie zum Mittagessen im Hotelrestaurant «La Pastateca» mit exquisiten Pastaspezialitäten verwöhnt werden. Am Nachmittag spazieren Sie zum traditionsreichen Hotel Beau Rivage, das letztes Jahrhundert erbaut und in den letzten Jahren total saniert wurde.

Datum 11. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt 07.55 Uhr auf Perron nach Inter-

laken Ost (Abfahrt 08.04 Uhr; bitte Billette selber lösen nach

Interlaken Ost) Leitung Hotels

Kosten Fr. 65.– (inkl. Mittagessen ohne

Getränke und inkl. Zvieri.)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 26. Mai

Nachmittagsbummel durch Rheinfelden

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

Datum 13. Juni

Tag/Zeit Freitag,14.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 13.40 Uhr auf dem Perron nach

> Rheinfelden-Zürich (Abfahrt 13.53 Uhr; Billette bitte selber

lösen)

Leitung Max Wehrli

Kosten Fr. 25.— (exkl. Kaffee) Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 26. Mai

Glasi Hergiswil

Die älteste Glashütte der Schweiz besteht seit 1817. 1975 rettete sie Roberto Niederer vor der Schliessung. Heute beschäftigt das Werk, in welchem die handwerkliche Tradition neu belebt und ein neues Design geschaffen wurde, 100 Mitarbeiter. Sie erfahren Wissenswertes über die Geschichte der Glashütte, die Glasbläser und das Glasmuseum.

Datum 16. Juni

Tag/Zeit Montag, 08.40 – ca. 16.00 Uhr Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern

(Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte selber lösen nach Hergiswil, mit

Schiff)

Leitung Glasi Hergiswil

Kosten Fr. 35.— (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 2. Juni

Thun und Schloss Hünegg

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

Datum 18. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 20.00 Uhr Treffpunkt 07.55 Uhr auf Perron nach Thun

(Abfahrt 08.04 Uhr; Billette bitte selber lösen nach Hilterfingen,

mit Schiff)

Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 62.— (exkl. Mittagessen) Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.

Anmeldung bis 4. Juni

Das Bücherparadies von Hans A. Jenny

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

Datum 19. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.30 Uhr Treffpunkt 13.20 Uhr auf dem Perron nach

Gelterkinden (Abfahrt 13.29 Uhr,

mit Regionalzug)

Leitung Hans A. Jenny, Autor Kosten Fr. 48.– (Zugbillette k

Fr. 48.— (Zugbillette bitte selber lösen nach Tecknau über Gelter-

kinden)

Anmeldung bis 4. Juni

Grandhotel Giessbach am Brienzersee

Wie vor hundert Jahren bildet die prachtvolle Hotelresidenz aus der Jahrhundertwende an den Giessbachfällen hoch über dem Brienzersee eine Welt für sich. Von Interlaken Ost fahren Sie mit dem Schiff zu der eigenen Schiffsstation Giessbach und nehmen dort die älteste Standseilbahn Europas. Nach dem Mittagessen werden Sie durch das Hotel geführt.

Datum 23. Juni

Tag/Zeit Montag, 08.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt 07.55 Uhr auf Perron nach Bern-

> Interlaken Ost (Abfahrt 08.04 Uhr; Billette bitte selber lösen bis Giessbach See, mit Schiff)

Leitung Grandhotel

Kosten Fr. 61.— (inkl. Mittagessen, exkl.

Getränke)

Anmeldung bis 4. Juni

Rosen in Rafz (ZH)

Die Fahrt geht dem Rhein entlang nach Rafz. Die Baumschule und Rosenkultur Hauenstein gehören heute zu den bedeutendsten Kulturen der Schweiz. Von einem Fachmann des Betriebes werden Sie durch den grossen Schaugarten mit Tausenden von Rosen geführt. Auf der Rückfahrt wird in einer heimeligen Gaststätte ein Zvieri-Halt gemacht.

Datum 25. Juni

Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt Kosten Fr. 75.– (exkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 11. Juni

Kloster St. Urban und die Ziegelei

Das ehemalige Zisterzienserkloster St. Urban ist berühmt für seine lichterfüllte Klosterkirche und sein einzigartiges, geschnitztes Chorgestühl. Nach einer Führung in der Kirche versetzt Sie eine Tonbilderschau in die Zeit der Klostergründung und die Kultur der mönchischen Pionierleistungen zurück. Nach der Mittagspause besuchen Sie den Klosterziegler in seiner Werkstatt. Dort werden seit dem 13.Jahrhundert Dachziegel in einmaliger Schönheit hergestellt.

Datum 21. August

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 07.55 Uhr auf Perron nach Olten

(Abfahrt 08.04 Uhr; bitte Zugbillette selber lösen)

Leitung Richard Bucher

Kosten Fr. 50.– (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 11. August

Das neue Europaparlament in Strassburg

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

Datum 26. August

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 – 18.00 Uhr Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt , Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Max Wehrli

Kosten Fr. 94.– (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 12. August

Ausflug zum Odilienberg

Der Odilienberg, auch «le mont lumière» genannt, bietet dem Besucher ein grossartiges Spektrum an Sehenswürdigkeiten! Bereits die Kelten, die Römer, die Merowinger und die Pilger von heute verehrten und verehren die «Magie» und die übernatürlichen Strömungen auf dem Odilienberg.

Datum 28. August

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – ca. 18.00 Uhr Treffpunkt Abfahrt 08.00 Uhr an der Garten-

strasse mit Robert Saner Bus

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 94.– exkl. Mittagessen
Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Anmeldung bis 13. August

Similasan, homöopathische Arzneimittel

Die Similasan AG in Jonen Kanton Aargau lädt ein für eine Besichtigung in ihren Produktionsbetrieb. 1980 wurde die Firma mit 5 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 4. September

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 20. August

Raubtiere in Olsberg

Der Dompteur Jürg Jenny geht mit seiner Grosskatzenhaltung einen neuen Weg. Er bietet seinen Tieren weitläufige Gehege und beschäftigt und fordert sie zusätzlich in Dressurstunden. In besonders einfühlsamer Weise arbeitet er mit ihnen, 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 12. September

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Jürg Jenny, Dompteur Kosten Fr. 64. – (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 27. August

Zu Besuch im elsässischen Lebkuchenland

Ein buntes Markttreiben empfängt Sie im Industrie- und Weinbaustädtchen Barr am Fuss des Odilienberges. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Gertwiller, wo es vor Jahrzehnten 7 Lebkuchenfabriken gab, heute gibt es noch deren zwei. Es wird eine Führung durch die Lebkuchenfabrikation angeboten. Anschliessend besteht die Möglichkeit, die private Volkskundesammlung (eine Welt der Kostbarkeiten) von Herrn Habsiger, die in einer riesigen umgebauten Zehntscheune angelegt ist, zu besuchen.

Datum 13. September

Tag/Zeit Samstag, 08.30 – 18.00 Uhr Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Albert Spycher
Kosten Fr. 94.– (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 27. August

St. Ursanne - die Perle im Jura

Sie werden durch die Stiftskirche geführt. Sie ist der städtebauliche Mittelpunkt von St. Ursanne, das seine ursprüngliche Geschlossenheit in bemerkenswertem Grade bewahrt hat.

Datum 18. September

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Gilbert Uebersax Kosten Fr. 67.– (exkl. Kaffee) Anmeldung bis 3. September

Vorträge

Kultur

Sissi – die österreichische Kaiserin

Schon zu Lebzeiten hat man sie bewundert und bestaunt. Nach ihrer Ermordung vor 100 Jahren in Genf, wurde die österreichische Kaiserin «Sissi» zum unsterblichen Mythos, zum Symbol einer romantischen, extravaganten und selbstständigen Frau. Sissi – die Galionsfigur ihrer Epoche – ist heute wieder «in» und so beliebt wie eh und je!

Datum 21. Mai

Tag/Zeit 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaal,
Eingang Rümelinsplatz
Leitung Hans A. Jenny, Autor

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 7. Mai

Lesung und Gesang

Naoko Horii-Kaethner bietet zwischen den spannenden und manchmal heiteren Lesungen aus Büchern von Hans-Georg Kaethner schöne Lieder und Arien. Daneben berichten die beiden über die natürlichen Klippen, die es zu überwinden galt, ehe ein ehemaliger DDR-Student und eine schöne Tochter Nippons zusammenkommen konnten. Es werden Ihnen Lieder von Brahms, Gluck, Schubert, Bizet und Mozart sowie Lesungen aus den Büchern «Ausweg Karatschi» und «Am Tag als der Blitz in den Blitz einschlug» dargeboten.

Datum 11. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr Ort Schmiedenhof Zunftsaal,

Eingang Rümelinsplatz

Leitung Hans-Georg Kaethner, Autor und

Naoko Horii-Kaethner, Sängerin

Kosten Fr. 20.— (inkl. Buch) Anmeldung bis 26. Mai

Das Vergangene bewahren - Lesung

Im hohen Alter erfährt man, dass im Gedächtnis Schätze schlafen. Diese zu wecken, sie aus der Vergangenheit herauf zu holen, wird zum beglückenden Erlebnis. Schweigen würde die Erinnerungen auslöschen. Sie würden den Nachfahren verloren gehen. Die Autorin nimmt Sie mit auf die Reise ihrer Geschichte.

Datum 17. September

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hedwig Trinkler Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 3. September

Gesundheit

Prostata

Die zunehmende Lebenserwartung des Mannes führt dazu, dass Erkrankungen der Protasta immer häufiger werden. Neben der gutartigen Prostatavergrösserung mit ihren Auswirkungen auf den Harnabfluss, gewinnt das Prostata-Ca und dessen Früherkennung immer mehr an Bedeutung. In gut verständlicher Weise soll versucht werden, Ursachen, Erkennung und Behandlung dieser beiden Krankheitsbilder den Zuhörern näherzubringen.

Datum 19. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Gianfranco Mattarelli, Urologe

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 5. Juni

Die Max Havelaar-Stiftung / fair trade

Dieser Stiftung ist der faire Handel mit menschen- und naturgerechten Produkten ein Hauptanliegen. Es sind dies vorwiegend Produkte mit bedeutendem Umsatzpotential in der Konsumentennachfrage. Kaffee, Kakao, Bananen, Honig und Zucker aus Lateinamerika und Afrika. Tee, Honig, Zucker und Reis aus Asien. 800 000 Familien profitieren vom fairen Handel, denn es sollen diejenigen profitieren, welche die Arbeit verrichten. Die Produkte sind von erstklassiger Qualität und im Detailhandel erhältlich.

Datum Tag/Zeit Ort

25. September

Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Max Havelaar-Stiftung

Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 10. September

Reisen

Leitung

Land und Leute im Maggiatal

Das Val Maggia ist das längste Tal bei Locarno. Es ist ein überaus begehrtes Ferienziel vor allem für die Basler. Herr und Frau Spycher-Gautschi (Fotografin) berichten schon seit über 40 Jahren über die Geschicke dieses Tales.

Datum Tag/Zeit

Ort

5. Juni

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt Albert Spycher, Autor

Leitung Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 21. Mai

Und ausserdem

Gepflegtes Aussehen vermittelt Sicherheit

Gut gepflegt sein ist keine Frage des Alters! Nach einem Einführungsvortrag über das Thema Pflege (Haarentfernung im Gesicht, Wimpern- und Augenbrauenfärbung etc.) werden Ihnen anhand praktischer Beispiele Tipps und Tricks gegeben. Am zweiten Nachmittag haben Sie Gelegenheit, unter professioneller Aufsicht sich selber zu schminken und es wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit wenig Zeitaufwand zu einem gepflegten und natürlichen Aussehen kommen.

Daten Tag/Zeit Ort

Leitung

16. und 23. Juni

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Doris Hediger, eidg. dipl. Kosme-

tikerin Fr. 94.-

Kosten Besonderes Eigene Schminkutensilien mitnehmen, ansonsten werden Ihnen

auch diese Materialien zur Verfü-

gung gestellt. Anmeldung bis 30. Mai

Die Stimme als Quelle der Kraft

Der Stimme als Kraftquelle wird in unserer Zeit immer mehr Bedeutung zugemessen. Mit der Stimme lässt sich jederzeit, ohne Hilfsmittel, durch spezielle Übungen eine sofort spürbare Verbesserung unseres Befindens erreichen.

26. Juni Datum

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Thomas Kuster, Sänger und Pianist Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 11. Juni

Stimme als Kraftquelle - Workshop

Der Workshop am Vierwaldstättersee wird bestimmt von der Stimme, die als kraftvolles natürliches Instrument eingesetzt wird, um uns einmal anders empfinden zu können. Durch elementare Übungen, die sowohl anregend als auch beruhigend wirken, stärken wir unsere Energiequellen. Mittels unserer Stimme wirken wir auf einen inneren Ausgleich, auf ein inneres Gleichgewicht hin.

Datum 3. Juli Tag/Zeit Donnerstag

Treffpunkt 07.40 Uhr auf dem Perron nach

Luzern. Abfahrt 07.52 Uhr. Billette bitte selber lösen nach Luzern – Kehrsiten (mit Schiff) Thomas Kuster, Sänger und Pianist

Leitung Kosten Fr. 55.- (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 18. Juni

Kochkurs für Männer: Grillmenüs mit Salat

Es wird gegrillt, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kunst des Grillierens eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten unter anderem auf dem Grill zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten 15. und 22. August Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 14.00 Uhr Migros Klubschule, Jurastr. 4, Ort Nähe Tellplatz

Rene Imark Leitung Fr. 151.-Kosten Anmeldung bis 4. August

Weinseminar

Dieser Kurs erweitert Ihre Weinkenntnisse und fördert den bewussten Weingenuss. Sie erlangen mehr Sicherheit beim Einkauf von Weinen. Sie erhalten eine sehr umfassende Dokumentation und die Theorie wird mit entsprechenden Degustationen abgerundet. Der Imbiss wird auf die Weine abgestimmt.

Daten 16. und 23. September Dienstag, 10.00 - 14.00 Uhr Tag/Zeit Migros Klubschule, Jurastr. 4, Ort

Nähe Tellplatz Hans Rufer Leitung Fr. 151.-Kosten Anmeldung bis 1. September

EDV

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

Neu: PC-Support und Unterricht bei Ihnen zu Hause (siehe unten)

Computeria

Jeden ersten Montag im Monat treffen wir uns am Abend von 18.00 bis 20.00 Uhr im Kurszentrum. Wir hören einen Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt. Danach haben alle die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Sie bezahlen lediglich einen Unkostenbeitrag von Fr. 20.- pro Abend (inkl. Getränk), direkt am Abend zu bezahlen.

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

Die nächsten Computerias:

Montag, 2. Juni 2003 Einführung ins Internet

Gabriella Canonica

Montag, 1. September 2003

Digitalkamera Axel Ernst

Montag, 6. Oktober 2003

Viren und Virenschutz Martin Tereh

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 (Tel. 061 206 44 44, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

Info-Tag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Info-Tag einladen.

Dienstag, 27. Mai 2003 Datum 09.00 bis 12.00 und Zeit 14.00 bis 16.00 Uhr 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. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr. 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 Uhr ins Kurszentrum!

Privatstunden

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln? Oder haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen das Richtige für Sie. Es ist möglich, alleine, zu zweit oder zu dritt einen Kurs zu besuchen.

Kursort: Im Kurszentrum oder bei Ihnen

zu Hause

Fr. 120.- pro Stunde Kosten:

Kursdauer: Die Dauer des Kurses bestimmen

Sie.

Thema: Nach Wunsch

Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.-. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

Kosten: Fr. 120.- pro Stunde in BS

Telefon: 061 206 44 62

Tag/Zeit: Montag bis Donnerstag,

08.30 bis 12.00 Uhr Dienstag und Donnerstag, 14.00 bis 18.00 Uhr

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen** mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 2000 und den Anwendungsprogrammen aus Office 2000.

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

Vertiefungskurse: «Zeichnen mit Word», «Windowskurs 1», «Bildbearbeitung 1 und 2» und «Photoshop-Werkstatt» und «Homepage 1 und 2», «Homepage-Werkstatt», «Videobearbeitung 1 und 2», «Video-Werkstatt» und Hardware-Kurs.

Kursdaten: laufend auf Anfrage

Pro Senectute Kurszentrum, Kursort:

St. Alban-Vorstadt 93

Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und ausdruckt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und Ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360. – (exkl. Unterlagen)

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff des Einführungskurses. Zudem setzen Sie Tabulatoren, zentrieren Titel und verändern Schriftart und -grösse. Nach diesem Kurs können Sie Ihre Texte professionell gestalten. Sie wissen auch, wie man mit dem Explorer arbeitet und wie man einen Absatz formatiert.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, nach dem Besuch eines Aufbaukurses einen Folgekurs zu besuchen.

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

Textverarbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von

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

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

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

Textverarbeitung 3

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 2». Nach diesem Kurs können Sie mit grossen Dokumenten und mit Formularen arbeiten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist der Serienbrief. In Zukunft wird es kein Problem mehr für Sie sein, Adresslisten und Etiketten zu erstellen. Einen grösseren Versand erledigen Sie mühelos.

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

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

Tabellenkalkulation 1

Das Programm «Microsoft Excel» bietet die Möglichkeit, Budgets und Rechnungen zu erstellen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, selber Daten einzugeben, Tabellen übersichtlich zu gestalten, mit Excel zu rechnen und Ihre Zahlenwerte in Grafiken umzusetzen. Sie können aber auch Adresslisten anlegen und nach verschiedenen Kriterien sortieren. Vor allem für die Vereinsarbeit ist dieses Programm eine grosse Hilfe.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.

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

Tabellenkalkulation 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Tabellenkalkulation 1». Nach diesem Kurs können Sie sich in der Tabelle effizienter bewegen. Sie kennen die gängigen Funktionen (z.B. SUMME, 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 Formatund Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

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

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360. – (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 können Sie Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Wenn jemand von Chat oder Newsgroups spricht, wissen Sie wovon die Rede ist. Im Kurs haben Sie auch die Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse. Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:

Fr. 390.- (exkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

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

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses «Textverarbeitung 1». Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:

Fr. 240. – (exkl. Unterlagen)

Windows- und Installationskurs

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 Foto-

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360.- (exkl. Material)

Bildbearbeitung 2

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

Wir arbeiten unter anderem mit Bildern, die Sie mit in den Kurs nehmen. Die bearbeiteten Bilder brennen wir auf CD oder drucken sie auf ein spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Bildbearbeitungskurs 1 oder sehr gute Anwendungskenntnisse.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360.— (exkl. Material)

Photoshop-Werkstatt

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

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

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

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 MACRO-MEDIA DREAMWEAVER kennen. Wenn es um das «Verlinken einer Site» geht, wissen Sie in Zukunft, wovon die Rede ist.

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

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

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 390. – (exkl. Unterlagen)

Homepage 2

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

Voraussetzungen: Sehr gute Anwendungskenntnisse und Kenntnisse in Bildbearbeitung. Besonderes: Wir arbeiten mit dem Programm MACROMEDIA DREAMWEAVER. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

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

Homepage-Werkstatt

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

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

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

Videobearbeitung 1

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

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

Videobearbeitung 2

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

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» und sehr gute Anwendungskenntnisse. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 390. – (exkl. Unterlagen)

Video-Werkstatt

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

Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

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

Vorschau

In den nächsten Sommerferien (30. Juni bis 8. August 2003) finden im Kurszentrum Intensiv-kurse statt. Es werden alle Kurse angeboten. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bei Frau Sabina Brücker, Tel. 061 206 44 44. Sobald sich vier Leute angemeldet haben, organisieren wir mit Ihnen zusammen den Kurs. Wir entscheiden zusammen mit Ihnen, wie lange der Kurs dauert und wie viele Stunden pro Woche Sie lernen.

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Malen, Zeichnen, Skizzieren

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

Bauernmalerei

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

Mittwoch, 09.30 – 10.45 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Gestalten

Glückwunschbuch

Sie gestalten Ihr wunderschönes, persönliches Glückwunschbuch. Dieses kann für jeden Anlass, jede Gelegenheit verwendet werden und ist

- mit Feder und Tinte geschrieben
- mit schönen Bildern dekoriert
- mit Goldkordel gebunden.

Daten 10./17./24. Juni

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

St. Alban- Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 137. – (exkl. Material ca. Fr. 10. –)

Anmeldung bis 26. Mai

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) Jürgen Blume

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

Sprachen

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

Aktuell:

Theatergruppe auf Deutsch!

Proben am Mittwochnachmittag, 16.00 bis 18.00 Uhr, ab 20. August 2003

Spielclub

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr, ohne Anmeldung, Beginn: 5. Juni 2003

Schnupperlektionen

Vier Sprachkursleiterinnen gestalten eine unterhaltsame Stunde für Sie. Die Veranstaltungen finden auf Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch statt.

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

Datum: **Freitag, 27. Juni** Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93/Raum 5

Kosten: gratis

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kommen Sie doch einfach vorbei oder rufen Sie an, wenn Sie mehr wissen möchten! Frau Sabina Brücker gibt Ihnen gerne Auskunft. (Tel. 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. Bei uns gibt es keine Einstufungstests. Nach einem Gespräch über Ihre Kenntnisse erfolgt die Einteilung. Sie können in einem oder mehreren Kursen gratis schnuppern. So haben Sie die Gelegenheit, einen Kurs zu finden, der Ihnen in jeder Hinsicht gefällt.

Ausserdem

Abendkurse für Berufstätige
Privatstunden
Kurse für Leute, die nicht gut hören
Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen
Reisekoffer Neugriechisch
Reisekoffer Holländisch
Reisekoffer Türkisch
Intensivkurse
Konversationsclubs
Filmclubs
Theatergruppen
Spielgruppen
Gedächtnistraining auf Italienisch

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Neu:

Deutschkurse

Möchten Sie eine bestimmte Sprache lernen? Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir kümmern uns dann um die Ausschreibung. Sobald sich 4 Leute gemeldet haben, organisieren wir einen Kurs.

Preise Langzeitkurse

Grossgruppe (7 –12 Teilnehmende)

Fr. 200. – pro Semester à 19 Lek-

tionen (50 Min.)

Fr. 300. – pro Semester à 19 x 1½

Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)

Fr. 350.- pro Semester à 19 Lek-

tionen (50 Min.)

Preise Kurzzeitkurse

Grossgruppe Fr. 11.— pro Lektion Kleingruppe Fr. 19.— pro Lektion

Aktuelle Langzeit-Sprachkurse

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger
Datum ab 14. August 2003

Tag/Zeit Donnerstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 200. – pro Semester

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 09.00 Uhr Montag, 08.30 Uhr Montag, 10.00 Uhr Montag, 10.40 Uhr

Montag, 11.00 Uhr Montag, 14.00 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, 14.00 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr

Donnerstag, 15.00 Uhr Donnerstag, 15.45 Uhr Donnerstag, 16.00 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Dienstag, 08.20 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr Donnerstag, 10.35 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Montag, 09.35 Uhr Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 10.00 Uhr Montag, 15.00 Uhr Dienstag, 11.00 Uhr Dienstag, 15.15 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Filmclub

Freitag, 14.00 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 11.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe:

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 16.00 Uhr Donnerstag, 16.00 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum
Tag/Zeit
Ort
Ort
Ab 13. August 2003
Mittwoch, 14.00 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anna Giovannelli Kosten Fr. 200.– pro Semester

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 14.00 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Dienstag, 15.00 Uhr Donnerstag, 14.00 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 11. August 2003
Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Eva Espinós Juan
Kosten Fr. 200.– pro Semester

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr Montag, 09.45 Uhr Montag, 10.45 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 10.00 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe (4 – 6 Personen) zugeschnitten ist. Preis auf Anfrage.

Kurzzeitkurse Übersicht

Unser Angebot auf Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch:

Abendkurse für Berufstätige auf allen Stufen

Privatstunden auf allen Stufen

Kurse für Leute, die nicht gut hören

auf allen Stufen

Reisekoffer

für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen (10 Wochen à 1 Lektion)

Intensivkurse

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

Konversationsclubs für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Filmclubs

für Fortgeschrittene

Spielclubs

für Mittelstufe und Fortgeschrittene (Einmal pro Monat)

Gedächtnistraining auf Italienisch

Unser Angebot auf Deutsch:

Theatergruppe auf Deutsch (Semesterkurs)

Schreiben, Grammatik

für Mittelstufe und Fortgeschrittene (10 Wochen à 1 oder 1½ Lektionen)

Konversation

für Mittelstufe und Fortgeschrittene (10 Wochen à 1 oder 1½ Lektionen)

Kurzzeitkurse Ausschreibungen

Reisekoffer

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimischen (besser) reden können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatikalische Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.

10 Wochen (1 Lektion pro Woche) Dauer

Kosten Fr. 190.-

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Anmeldung: Jederzeit möglich!

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

Reisekoffer auf Englisch, Italienisch, Französisch und Spanisch.

Intensivkurs

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.

Intensivkurse auf Englisch, Italienisch, Französisch und Spanisch

Baseldytsch fir Anglophooni

Anglophooni sinn alli, wo änglisch schwätze: Amerikaner, Aengländer, Kanadier, Austraalier usw. Dangg entsprächenden Aarbetsplätz rächnet me mit eppe 10 000 Aenglischsprächenden in unserer Regioon. Si dräffe sich in ere Vylzaal vo Clubs. Dr greescht haisst «Centerpoint» und het sy Lokal im Loonhoof. Y ha d Zytig «horizon» vo däm Community Club studiert und mi gwunderet iber das riisig Programm vo Küürs (sogar ain fir Swiss German Dialect), gsellschaftlige Veraastaltigen und Hiwyys uff alles, was lauft in dr Regioon.

Amisiert han y mi iber e Byydraag - nit ärnscht gmaint! –, won e Kalifornier syne Frind vom Club e bar Dialäggt-Uusdrigg will byybringe, wo sotte länge, zem sich mit emen Yyhaimischen underhalte. Doo bringt er zeerscht Weerter, wo baseldytsch syyge und wo den Anglophoobe vo dehaim häär verdraut sinn: sorry, super (wenn me afroat wird: Wie goot s?), Y ha Stress, cool, bye bye und in (men isch in). Drno kemmen Uusdrigg, wo me bruuche kenn fir e Minimum an Underhaltig mit eme Schwyzer: Grüezi, Guete Daag mitenander, ebbe Jo, Jä...Jä...Jäää, Gäll oder gälle Si, Schaffe gäll? – und bim Aesse: E Guete, zum Wool und Proscht.

Und esoo stellt sich dr Autor drno en Underhaltig mit emen Yyhaimische vor:

Dr Anglophoon: Grüezi, wie goot s?

Dr Schwyzer: Au, y ha Stress.

(drno joomeret er 20 Minute lang)

Dr Anglophoon: ebbe Joo.

Dr Schwyzer: Wie goot s Dir?

Dr Anglophoon: Super, schaffe gäll?

Dr Schwyzer: Jä...Jä...Jä...Jääää.

(drno verliert er sich 20 Minute lang in Ainzelhaite)

Dr Anglophoon: ebbe Jo, ciao, bye bye, adieu, aadie, tschüüüss, uff Widerluege mitenander.

Wie gsait: nit ärnscht gmaint!

Carl Miville-Seiler

Konversationsclub

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.

10 Wochen Dauer

Fr. 190. - pro Kurs à 10 Lektionen Kosten

Kleingruppe (4 – 6 Personen) Besonderes Nach Wunsch: British English oder American English

Konversationsclubs auf Englisch Italienisch, Spanisch und Französisch.

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Filmclub

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

Was

4 Filme mit anschliessender

Diskussion (1½ Lektionen)

Wann

Kosten Fr. 66. – (exkl. Kinoeintritt)

Filmclubs auf Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch.

Anmeldung: Jederzeit möglich

Theatergruppe auf Deutsch

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es nach Wunsch auch auf. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Theater spielend lernen möchten.

Wann:

Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr

ab 20. August 2003

Kosten:

Fr. 200. – pro Semester

Anmeldung: Jederzeit möglich

Spielabende auf Englisch

Wer kennt Spiele aus England und Nordamerika? Wer möchte neue Spiele aus diesen Ländern kennen lernen?

Wann:

Jeden 1. Donnerstag im Monat,

18.00 - 20.00 Uhr

Kosten:

Fr. 25. – pro Abend (inkl. Getränk)

Sie müssen sich nicht anmelden. Kommen Sie einfach vorbei, wenn Sie Lust und Zeit haben! An folgenden Daten finden Spielabende statt: 5. Juni, 4. September, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember 2003

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie spielend lernen möchten.

Deutsch

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Grammatik und Schreiben

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)

Fr. 285.-

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Anmeldung: Jederzeit möglich!

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

Konversation

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.

10 Wochen (10 x 1½ Lektionen) Dauer

Fr. 285.-Kosten

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Anmeldung: Jederzeit möglich!

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

Allenamento della memoria in italiano

Ha dimenticato la lista della spesa a casa e non sa più cosa aveva scritto?

In questo corso riceverà consigli e stimoli per restare intellettualmente attivo. Imparerà tecniche per memorizzare, che le faciliteranno la vita di tutti i giorni. Un corso alternativo, nel quale si potrà imparare divertendosi.

8 Wochen (8 x 2 Lektionen) Dauer:

Fr. 176.-Kosten:

Vorschau

In den nächsten Sommerferien (30. Juni bis 8. August 2003) finden im Kurszentrum Intensivkurse statt. Es werden Kurse in allen Hauptsprachen angeboten. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bei Frau Sabina Brücker, Tel. 061 206 44 44. Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs. Wir entscheiden zusammen, wie lange der Kurs dauert und wie viele Stunden pro Woche Sie lernen.

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 unse-

Schnuppertag für Krafttraining

Montag, 30. Juni 2003 Datum: 10.00 - 12.00 und Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr Ort:

PS-Bewegungszentrum,

Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt eröffnet an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote.

Interessentinnen und Interessenten an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen am Schnuppertag teilzuneh-

Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter demonstrieren die neusten im Kraftraum vorhandenen Geräte.

Voranzeige:

Samstag, 30. August 2003 Tag der offenen Tür an der Belchenstrasse 15

ren 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). GymFit plus findet - ausser in den Schulferien - immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement Fr. 96.- exkl. MWST

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34 Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

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

Neue GymFit plus-Gruppen

Kurs 1:

14. August - 18. Dezember Daten Der Kurs findet – ausser in den Schulferien - immer statt.

Donnerstag, 09.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Gymnastikraum, Ort

Belchenstrasse 15 Leitung Claudine Schwyn

Kurs 2:

15. August - 19. Dezember Daten Der Kurs findet – ausser in den Schulferien - immer statt.

Tag/Zeit Freitag, 09.30 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstrasse 15 Leitung Irène Traugott

Kosten Halbjahres-Abonnement

Fr. 96.- exkl. MWST

Anmeldung bis 30. Juli

Gymnastik und Spiel für Männer

Der Kurs findet – ausser in den Daten Schulferien - immer statt. Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort haus, Theodorskirchplatz 7 Erika Marguardt Leitung Halbjahres-Abonnement Fr. 96.-Kosten exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich Eintritt jederzeit möglich

Gymnastik und Spiel für Frauen

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Der Kurs findet – ausser in den Datum

Schulferien – immer statt. Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort haus, Theodorskirchplatz 7

Agnes Voltz Leitung

Halbjahres-Abonnement Kosten Fr. 96.- exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

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).

Das GymFit findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement Fr. 96.- exkl. MWST

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.45 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 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

Ökolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Rhypark Saalbau

Mülhauserstrasse 17

Dienstag, 10.30 Uhr (nur Männer) Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9 Donnerstag, 10.00 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

Sportprogramm während den Sommerferien

Fit in den Sommer

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

Daten 30. Juni - 7. August

Montag und Donnerstag jeweils Tag/Zeit

09.00 - 10.00 Uhr

Ort Turnplatz Schützenmatte Treffpunkt

08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), vis-à-vis

Haltestelle Bundesplatz/ Tram Nr. 8

Fr. 6.- Einzelbeitrag (oder Abon-Kosten

nement)

Anmeldung nicht erforderlich

Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanzen: Alt und Jung können mitmachen.

Daten

3. Juli - 7. August

Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Ort Grün 80 beim Restaurant

Seegarten

Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag (oder Abon-

nement)

Anmeldung nicht erforderlich

Walken Sie in den Sommer

2. Juli - 8. August Daten

Mittwoch und Freitag, jeweils Tag/Zeit

09.00 - 10.00 Uhr

Ort Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro-Senectute-

Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36). Parkplätze bei der Sporthalle

St. Jakob benützen! Garderobe und Dusche vorhanden.

Fr. 6.- Einzelbeitrag (oder Abonnement)

Anmeldung nicht erforderlich

Kleinbasel

Kosten

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Marienhaus

Horburgstr. 54 Montag, 14.30 Uhr

Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

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 (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66 Montag, 14.15 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51 Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168 Mittwoch, 09.00 Uhr

Senioren-Aerobic

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

Übungen. Daten

Tag/Zeit

Ort

12. August - 23. September

(6 x) (ohne 19. August) (Eintritt auch sofort möglich)

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Turnhalle Pro Senectute, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Kosten Fr. 63.-Anmeldung bis 30. Juli

Bewegung und Sport nach Krebs

Bewegung ist eine grossartige Hilfe nach einer Krebstherapie, wieder Fuss im alltäglichen Leben zu fassen. Der Einstieg über eine Spezialgruppe wie sie die Krebssportgruppe darstellt ist sinnvoll und gewinnbringend für die Gesundheit auf lange Sicht. Das Wohlbefinden und die körperliche Verfassung werden positiv beeinflusst. Zufriedenheit und Selbstvertrauen nehmen zu. Es lassen sich in der Krebssportgruppe neue Kontakte zu einfühlsamen Menschen knüpfen.

13. August - 24. September Daten

Mittwoch, 15.30 Uhr Tag/Zeit

Pro Senectute Gymnastikraum, Ort

Belchenstrasse 15 Barbara Brütsch,

Gymnastikpädagogin

Fr. 74.00 Kosten

Leitung

Anmeldung bis 30. Juli

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen mobilisieren und kräftigen Ihren Körper und führen Sie zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden, das Ihnen hilft, den Alltag besser zu bewältigen.

13. August - 24. September Daten

(7 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstrasse 15

Leitung Barbara Brütsch,

Gymnastikpädagogin

Fr. 74.00 Kosten Anmeldung bis 30. Juli

Musik und Bewegung

Die Wellen der Musik übertragen sich auf Ihren Körper und bringen ihn in Schwingungen, die Ihnen helfen, sich selber intensiver wahrzunehmen. Dadurch fühlen Sie sich leicht und bewegen sich effizient ohne grosse Anstrengung.

13. August - 24. September Daten

(7 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 Uhr

Pro Senectute Gymnastikraum, Ort

> Belchenstrasse 15 Barbara Brütsch.

Leitung Gymnastikpädagogin

Fr. 74.00 Kosten Anmeldung bis 30. Juli

Jazz-Gymnastik

Ein Kurs für Frauen und Männer, die sich gerne bewegen und alte Jazzmusik mögen. Auch für Anfängerinnen und Anfänger.

12. August - 23. September Daten

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstr. 15 Anita Joray

Leitung Kosten Fr. 74.-Anmeldung bis 30. Juli

Rhythmische Gymnastik

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

im Alltag.

Daten 11. August - 22. September

> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich) Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Tag/Zeit Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15

Susanne Hattler-Kretzer Leitung

Kosten Fr. 74.-Anmeldung bis 28. Juli

Wassergymnastik mit Schwimmen

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich, 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. 140.- (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Dienstag, 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

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

Mittwoch, 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Halbjahres-Abonnement: Fr. 140.- (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Kleinbasel

Bläsischulhaus

ferien - laufend statt.

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

Hallenbad La Roche

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

Riehen

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15 Mittwoch, 15.30 Uhr

Aquafit

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

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

15. August - 26. September

(7 x)

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

> str. 124, Bau 67 Beatrice Meier

Leitung Kosten Fr. 119.- (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 30. Juli

Daten

Daten 12. August - 23. September

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

Leitung Ursula Zoller

Fr. 98.— (exkl. Hallenbadeintritt; Kosten

Fr. 7.—/12er-Abonnement:

Fr. 70.-)

Anmeldung bis 29. Juli

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfu gen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen.

Daten 14. August - 25. September

(7 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 12.00 - 12.45 Uhr Ort

Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert-Steurenthaler Leitung

Kosten Fr. 119.-Anmeldung bis 30. Juli

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. 96.- exkl. MWST

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143 Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (Für Anfänger und Fortgeschrittene).

Daten 1. - 22. September (4 x) Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 Leitung Romy Diethelm Kosten Fr. 40.-Anmeldung bis 18. August

Laufspass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern es wird auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination 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, zu joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem Laufpass für nur Fr. 96.- (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):

09.15 - 10.30 Uhr Dienstag

Laufträff Lange Erlen

09.15 - 10.30 Uhr Freitag Laufträff Lange Erlen

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Öko-

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

09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch

Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Freitag 09.00 - 10.00 Uhr

Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Treffpunkt

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



Kurs 1

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

Vita-Parcours Allschwilerwald

08.45 Uhr beim Garderobenge-Treffpunkt

bäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Kurs 2

Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr

Vita-Parcours Allschwilerwald

Treffpunkt 09.45 Uhr Garderobengebäude

Neu: Nordic Walking

Datum ab 15. August

Schützenmattpark/Dorenbach Ort Tag/Zeit Freitag, 16.45 –17.45 Uhr

Treffpunkt Belchenstr. 15

Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeu-

tin, Nordic-Walking-Leiterin

Anmeldung bis 30. Juli

Einstieg ins Nordic Walking

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

4. – 25. Juni (4 x) Daten

Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr Tag/Zeit 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Treffpunkt Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse

113 (Tram Nr. 14 oder Bus Nr. 36, Parkplätze bei der Sporthalle St. Jakob benützen!). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfü-

gung.

Leitung Verena Glättli

Kosten 45.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 21. Mai

Tischtennis

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

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Mittwoch, 09.00 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahres-Abonnement: Fr. 60.- exkl. MWST

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 und Anfänger werden einzeln angelernt.

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

und 10.00 - 11.00 Uhr

St. Jakobshalle Ort Eva Guiglia Leitung

Kosten Fr. 190.- pro Semester

exkl. MWST

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe.

Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

möglich

Tennis

Ort

In Zusammenarbeit mit Swiss Tennis organisieren wir 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 13. August - 24. September

(7 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Tennis Center Münchenstein Evelvne de Roche Leitung

Kosten

Fr. 160. – bei 4 Teilnehmenden Fr. 210. – bei 3 Teilnehmenden

Besonderes Tennisrackets können gratis zur

Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 29. Juli 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

Eine medizinisch-fundierte Atemtechnik und ein den eigenen Kräften angepasstes Atemtraining lässt uns die Kraftreserven im Alltag besser nutzen. Dies schenkt Vertrauen in unseren Körper, belebt und stärkt uns.

Atmen - Bewegen - Entspannen

(ohne Bodenübungen)

Daten 14. August - 25. September

Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr Tag/Zeit Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

> schulung, Blotzheimerstr. 28 Carmen Siegrist, Atemleiterin

Leitung Kosten Fr. 112.bis 30. Juli Anmeldung

Anfängerinnen und Anfänge sind Besonderes

willkommen!

Atem – Bewegung – Haltekraft

Kurs 1 Daten

14. August – 25. September

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

(mit Bodenübungen - liegend)

15. August – 26. September Daten

(7 x)

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemleiterin

Kosten Fr. 112.-Anmeldung bis 30. Juli Besonderes Für Geübte!

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 und verfeinern Sie Ihre 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 der Partnerin bzw. dem Partner – helfen, Spannungen abzubauen. Im Zusammenspiel von Atmung und Bewegung erleben Sie sowohl Ruhe als auch Bewegtheit. Das Mobilisieren von Kräften und Energien vitalisiert und führt zu innerer Lebendigkeit und Wohlbefinden.

Kurs 1

12. August - 23. September Daten (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Kurs 2 Daten

12. August – 23. September

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich) Dienstag, 12.40 - 13.40 Uhr Tag/Zeit

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Blechenstr. 15

Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin

Fr. 112.-Kosten Anmeldung bis 29. Juli

Atmen und Kneippen im Kannenfeldpark

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

14. August (Ausweichdatum bei Datum Regenwetter: 21. August)

Donnerstag, 15.15 Uhr - 17.15 Uhr Tag/Zeit

Kannenfeldpark Ort

Haupteingang Burgfelderstrasse Treffpunkt

beim «Drachenbrünneli»

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin Dorothée Siefert, Gesundheitsbe-

raterin der Kneipp-Hydrotherapie Kosten 30.-

Anmeldung bis 30. Juli

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.

Grundkurs

Daten 11. August - 22. September

Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Trainingskurs

Daten 11. August - 22. September

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich) Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstr. 15

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten 74.-Anmeldung bis 29. Juli

Autogenes Training (nach Schultz)

Der Kurs vermittelt ihnen, wie Sie mit Hilfe der Übungen des Autogenen Trainings im Alltag Erholung und Entspannung finden sowie Ihre Konzentration erhöhen können. Der Kurs wird im Liegen durchgeführt.

14. August - 25. September Daten

Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Gymnastikraum, Ort

Belchenstr. 15 Susanne Hattler-Kretzer, Leitung

dipl. Krankenschwester Kosten 112.-

Anmeldung bis 30. Juli

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

13. August - 24. September Daten (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr

Kurs 2 Daten

Tag/Zeit

13. August – 24. September

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich) Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 105.-Anmeldung bis 30. Juli

Auffrischung Selbstverteidigung

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die im Selbstverteidigungskurs erlernten Kenntnisse aufzufrischen.

Datum 27. Juni

Tag/Zeit Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr Ort

Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15

Mädi Hauert Leitung Kosten Fr. 30.-

Voraus-

besuchter Einführungskurs setzung

Anmeldung bis 13. Juni

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 13. August – 24. September

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich) Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Turnhalle Pro Senectute, Waisen-Ort

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu Kosten Fr. 105.-Anmeldung bis 30. Juli

Feldenkrais

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

Kurs 1

13. August - 24. September Daten (6 x) (ohne 10.9., Eintritt auch so-

fort möglich)

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstr. 15

Monika Ulrich, Feldenkrais-Leitung Lehrerin, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 78.bis 30. Juli Anmeldung

Kurs 2

Daten 12. August - 23. September

(6 x) (ohne 9.9., Eintritt auch so-

fort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Pro Senectute Gymnastikraum, Ort Belchenstr. 15

Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-

Lehrerin

Kosten Fr. 78.-Anmeldung bis 29. Juli

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 be- und entlasten.

Kurs 1

15. August - 26. September Daten (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Freitag, 08.20 - 09.20 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

Daten 15. August - 26. September

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 3

15. August - 26. September Daten

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Freitag, 10.40 - 11.40 Uhr Tag/Zeit

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7,

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung Physiotherapeutin

Fr. 74.-Kosten

Anmeldung bis 30. Juli

Kurs 4

Leitung

15. August – 26. September Daten

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Gymnastikraum, Ort

Belchenstr. 15

Chantal Jauslin, Physiotherapeutin

Fr. 74.-Kosten bis 30. Juli Anmeldung

Beckenbodentraining

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

Kurs 1

Daten 12. August - 23. September

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

Daten 12. August - 23. September

(7 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr Kurs 3

Tag/Zeit

Ort

Daten 14. August - 25. September

> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich) Donnerstag, 08.30 - 09.30 Uhr Pro Senectute Gymnastikraum,

> > Belchenstr. 15

Leitung Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

Fr. 74.-Kosten Anmeldung bis 29. Juli

Sturzprophylaxetraining

Sicher durchs Alter gehen!

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Ihre Unabhängigkeit und Bewegungsfreiheit. Im Kurs werden Ihnen auch Tipps vermittelt, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

11. August - 22. September Datum

(7 x)

Montag, 14.00 - 15.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstrasse 15

Leitung Monique Mattarelli Kosten Fr. 74.-

Anmeldung bis 28. Juli

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Am Montag, 30. Juni 2003 findet ein Schnuppertag statt. Sie haben dann die Möglichkeit den neuen Kraftraum von Pro Senectute Basel-Stadt kennenzulernen.

Krafttraining

nach Absprache Datum

PS-Bewegungszentrum, Ort

Belchenstrasse 15

Besonderes Für nähere Angaben verlangen

Sie bitte unser 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»)

Tourenleiter

Hugo Düblin, Tel. 061 311 14 04 Walter Grünblatt, Tel. 061 821 34 53 Georges Minck, Tel. 041 360 73 78 Werner Vogel, Tel. 061 702 23 03

Max Pusterla, Tel. 061 312 00 60 Phillippo Rossini, Tel. 061 331 30 05 Willy Ummel, Tel. 032 341 99 28 Albert Wyttenbach, Tel. 061 311 23 20 Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49 Ernst Wirz, Tel. 061 312 28 70

Versicherung

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Durchführung der Touren

In der Regel bei jeder Witterung. Tourenänderungen vorbehalten! Bei Auswärtstouren gibt der auf der Einladung erwähnte Tourenleiter Auskunft.

Immer mitnehmen

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

Ausrüstung des Velos

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

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April - Oktober, Fr. 96.-(exkl. MWST) Zehnerabonnement, Fr. 75.-Einzelbetrag pro Fahrt, Fr. 7.50

Touren

Anforderungsstufen:

mehrheitlich flaches Gelände, Stufe 1

nur sanfte Steigungen

mehrere kurze mittlere Steigun-Stufe 2

gen oder längere leichte Stei-

gungen

Stufe 3 mehrere starke Steigungen oder

längere mittlere Steigungen

Montag, 14. April 13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1

Startort: Lange Erlen (Resslirytti) Lörrach - Hauingen - Steinen (Zvieri) - Brom-

bach - Lörrach - Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Ernst Wirz

Donnerstag, 24. April 09.00 Uhr, ca. 58 km

Stufe 1

Startort: St. Jakob (Gartenbad)

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

Montag, 05. Mai 09.00 Uhr, ca. 65 km

Stufe 1-2

Startort: Binningen (Schulhaus)

Bottmingen - Therwil - Rodersdorf - Wolschwiller (Znüni) – Oltingue – Fislis – Waldighofen - Muespach - Césarhof (Mittag) - Folgensbourg - Michelbach - Blotzheim - Hégenheim – Allschwil (Zoll)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 15. Mai 13.30 Uhr, ca. 35 km

Startort: Hüninger Zoll (Novartis)

Huningue - Kanal - Loechle - Schleuse -Märkt (Zvieri) – Haltingen – Weil – Lange Erlen

Tourenleiter: Albert Wyttenbach

Montag, 26. Mai 09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1-3

Startort: St. Jakob (Gartenbad)

Muttenz - Liestal - Bubendorf (Znüni) - Reigoldswil – Bretzwil (Picknick; nur bei schönem Wetter) - Seewen - Grellingen - Reinach -Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Georges Minck

Donnerstag, 05. Juni 08.30 Uhr, ca. 78 km

Stufe 1-2

08.50 Uhr (mit Tram ab Dorenbach), ca. 68 km Startort: Binningen (Schulhaus)

Oberwil – Benken – Rodersdorf – Wolschwiller (Znüni) - Lutter - Raedersdorf - Winkel - Durlinsdorf - Seppois (Mittag) - Dannemarie -Rhein-Rhone-Kanal – Mulhouse – per Bahn zurück nach Basel

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 16. Juni

13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1-3 Ins Sundgau zu Münsterkäs und einem «Vierteli»

Startort: Binningen (Schulhaus)

Oberwi - Benken - Rodersdorf - St. Blaise -Bettlach – Studerhof (Zvieri) – Hagenthal –

Hégenheim – Allschwil (Zoll) Tourenleiter: Philippo Rossini

Donnerstag, 26. Juni 09.00 Uhr, ca. 85 km (Kanaltour) Stufe 1 ca. 70 km (Normaltour) Stufe 1

Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz)

Weil – Binzen – Egringen – Riedlingen (Znüni) - Liel – Schliengen – Auggen – Neuenburg (Mittag) - Bantzenheim - Hard - Kanal - Niffer oder Bantzenheim - Ottmarsheim - Niffer - Huningue (Zoll)

Tourenleiter: Georges Minck

Dienstag, 1. Juli (oder Donnerstag, 3. Juli) 06.20 Uhr, Bad. Bahnhof (Abfahrt 06.42 Uhr) Untersee-Rundfahrt über Konstanz

Mit der DB nach Schaffhausen, SBB nach Stein am Rhein. Hier Tourenstart um den Untersee gemäss dem separaten Programm!

Tourenleiter: Albert Wyttenbach und Walter Grünblatt

Montag, 07. Juli 13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1-2

Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll) Hégenheim - Hagenthal - Eichwald - Leymen (Zvieri) - Benken - Oberwil - Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Ernst Wirz

Donnerstag, 17. Juli (oder Donnerstag, 24. Juli) 09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-2 Picknick-Tour

Startort: St. Jakob (Gartenbad)

Muttenz - Pratteln - Augst - Rheinfelden (Znüni) - Möhlin - Zeiningen - Riburg - Kraftwerk (Picknick, Bratwurst oder Klöpfer mit Brot und Getränke erhalten Sie preiswert) – Schleuse - Riedmatt - Rheinfelden D - Wyhlen - Grenz-

Tourenleiter: Hugo Düblin und Walter Grünblatt

Montag, 28. Juli 09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1-2

Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz) Lange Erlen - Lörrach - Haagen - Steinen (Znüni) - Schlächtenhaus - Scheidegg - Kandern (Mittag) – Hammerstein – Rümmingen – Binzen – Haltingen – Lange Erlen (Schliessi) Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 7. August 09.00 Uhr, ca. 70 km

Stufe 1-2-3

Startort: St. Jakob (Gartenbad) Reinach - Grellingen - Laufen (Znüni) - Klein-

lützel - Kiffis (Mittag) - Blochmont - Raedersdorf - Oltingue - Rodersdorf - Therwil - Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Max Pusterla

Montag, 18. August 13.30 Uhr, ca. 35 km

Stufe 1-3

Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll) Hégenheim - Hagenthal - Bettlach - Césarhof (Zvieri) - Folgensbourg - Bellevue - Wentzwiller - Buschwiller - Hégenheim - Allschwil (Zoll)

Tourenleiter: Philippo Rossini

Donnerstag, 28. August 09.00 Uhr. ca. 60 km Stufe 1-2-3

Startort: Lange Erlen (Resslirytti)

Lörrach - Hauingen - Steinen (Znüni) - Weitenau - Wieslet - Enkenstein - Maiberg (Picknick; nur bei schönem Wetter) - Hausen -Schopfheim - Steinen - Brombach - Lörrach -Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Georges Minck

Dienstag, 2. (oder Donnerstag, 4. September) Wunderschöne Fahrt durchs Berner Seenland

06.45 Bahnhof SBB (Abfahrt 07.24 Uhr) Treffpunkt: Heumattstrasse Bahnhof SBB um 06.45 Uhr. Gemüsetour - Bielersee gemäss

separatem Programm. Tourenleiter: Willy Ummel und Walter Grünblatt

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für Fahrerinnen und Fahrer, 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, 14. Mai 13.30 Uhr, ca. 26 km

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

Mittwoch, 28. Mai 10.00 Uhr, ca. 35 km

Lange Erlen (Schorenmatte) – Weil – Haltingen – Binzen - Hammerstein - Holzen-Egringen -Märkt - Lange Erlen

Tourenleiterin: Ursula Weber

Mittwoch, 11. Juni 13.30 Uhr, ca. 28 km

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

Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 25. Juni 10.00 Uhr, ca. 35 km

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

Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 9. Juli 13.30 Uhr, ca. 26 km

Grenzach Zoll - Wyhlen - Herten - Flugplatz - Wyhlen - Grenzach - Landauer Tourenleiterin: Ursula Weber

Mittwoch, 13. August 13.30 Uhr, ca. 26 km

Lange Erlen (Resslirytti) - Riehen - Haagen -**Hauingen** – Brombach – Lörrach – Landauer (Bäumlihof)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Mittwoch, 27. August 10.00 Uhr, ca. 35 km

Zoll Otterbach - Kleinkembs - Kleinhüningen (evtl. Rheinroute) Tourenleiter: Werner Vogel

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

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

Velotouren-Woche im Zürcher Wyland

Verbringen Sie mit uns unbeschwerte «Velo-Tage» im Zürcher Wyland. Eingebettet zwischen Weinbergen und Wäldern der Kantone Zürich und Schaffhausen liegt Flaach, wo sich im alten Dorfkern unsere Unterkunft, das Hotel Zum Engel, befindet. Von dort aus unternehmen wir vier Ganz- und eine Halbtagestour in die nähere und weitere Umgebung.

Daten

11. - 16. August

Max Pusterla, Seniorensport-Leitung

Experte

ab Fr. 485.- (exkl. MWST) pro Kosten

Person, Basis

Doppelzimmer/Frühstück

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Wandern und Bergwandern

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6½-stündige Wanderun-

Organisationsbeitrag pro Wanderung: Fr. 25.-Je nach Jahreszeit im Jura, in den Voralpen oder den Alpen. Interessiert? Dann verlangen Sie das Jahresprogramm 2003 im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 44 oder das jeweilige Detailprogramm bei Erwin Baumgartner (Leitung), Tel. 061 313 28 35.

Dienstag, 20. Mai Creux de Van - Areuse-Schlucht

Anspruchsvolle Wanderung durch sehr eindrückliche Felsformationen. Von Noiraigue 725 m - via den 14 Kehren zur Creux de Van 1463 m hinunter zur Areuse-Schlucht – weiter nach Champ de Moulin.

Wanderzeit ca. 6 Stunden Aufstieg ca. 800 Hm Abstieg ca. 900 Hm Fahrkosten (Halbtax) Fr. 34.-Organisationsbeitrag Fr. 25.-

Voranzeige:

Dienstag, 24. und Mittwoch, 25. Juni 2-tägige Bergblüten-Wanderung

Sehr anspruchsvolle Wanderungen durch die Schwyzer und Glarner Alpen

Von Innerthal 906 m – Bockmattli-Hüttli 1450 m Scheidegg 1431 m – N\u00e4felserberg 1227 m – zum Obersee 992 m (Hotel)

Wanderzeit Ca. 5½ Stunden Aufstieg ca. 650 Hm Abstieg ca. 500 Hm

2. Tag:

Vom Obersee 992 m - Lachengrat 1814 m Längenegg 1691 m – zur Postautostation Schwändli 991 m

Wanderzeit Ca. 6½ Stunden Auf- und Abstiege je ca. 820 Hm

Teilnehmerzahl auf 8 Personen be-5. Juni grenzt. Anmeldefrist

Übernachtung in einfachem Berghotel/Doppelzimmer mit WC und Dusche.

Kosten inkl. Übernachtung/Frühstück inkl. Organisationsbeitrag ca. Fr. 95.-. Fahrtkosten (Halbtax): Fr. 48.-

Dienstag, 8. Juli Sentiero Alto di Tremogio

Nante 1425 m (Airolo) - Zemblasca 1809 m -Pian – Lago Tremorgio 1827 m (Rodi Fiesso) Sehr anspruchsvolle Wanderung auf der rechten Talseite der Leventina

Wanderzeit ca. 6 Stunden Aufstieg ca. 700 Hm Abstieg ca. 300 Hm Fahrkosten (Halbtax) Fr. 53.-

(ohne Taxi und Seil-

bahn)

Organisationsbeitrag: Fr. 25.-

Dienstag 29. Juli

Melchsee-Frutt 1890 m - Balmeregg 2255 m -Käserstatt 1831 m (Brünig-Hasliberg)

Anspruchsvolle Wanderung hoch über den Zentralschweizer- und Berneralpen

Wanderzeit

ca. 5½ Stunden Auf- und Abstieg ie ca. 500 Hm Fahrtkosten (Halbtax) Fr. 48.- (ohne Seilbahn

in Hasliberg)

Organisationsbeitrag Fr. 25.-

Dienstag 12. August

Maschgenkamm 2019 m (Flumserberge) -Spitzmeilen 2987 m - Prodalp 1576 m Sehr anspruchsvolle Wanderung mit Gipfelbesteigung

Wanderzeit ca. 6 ½ Stunden Aufstieg ca. 600 Hm Abstieg ca. 1000 Hm Fahrtkosten (Halbtax) Fr. 52.-

(ohne Seilbahnen)

Organisationsbeitrag Fr. 25.-

Wandertage im Prättigau

Verbringen Sie mit uns polysportive Wandertage im Prättigau. Wir bewegen uns im vielseitigen Wandergebiet rund um Klosters (Madrisa, Schlappin, Gotschna, Seitentäler von Davos). Unsere Unterkunft ist das «Hotel Sport» mit Hallenbad, Minigolfanlage, Tennisplätzen, Sauna und Solarium.

Daten 28. September - 4. Oktober Leitung Max Pusterla,

Seniorensport-Experte

Christa Kuster, PS-Wanderleiterin vorläufiger Richtpreis Fr. 750.-(exkl. MWST), Basis Doppelzim-

mer/Halbpension

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie

bitte das Detailprogramm

Wandern

Kosten

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

Fr. 75.-Zehnerabonnement Semesterbeitrag Fr. 96.exkl. MWST

Anmelduna

nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitzunehmen

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

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

Rita Waech Telefon 061 281 33 94 Heidi Gunti Telefon 061 421 03 74 Fredy Wyss Telefon 061 481 79 19, (ab 30. Juni) Natel 079 230 92 43

2. Juni

09.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.16 Uhr nach Laufenburg und mit dem Bus bis Schwaderloch.

Wanderung: Schwaderloch-Wandfluh - Bossenhus - Pkt. 483 - Hochwacht - Klingnauer Stausee - Koblenz.

Wanderzeit ca. 3½ Std. - Picknick mitnehmen!

30. Juni

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Grellingen, Postauto Seetalhöhe. Wanderung: Welschhans - Seewen - Holzenberg -Bärsberg – Reigoldswil (Einkehr).

28. Juli

08.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.53 Uhr nach Frick, Postauto Staffelegg, Wanderung: Staffelegg (621 M. ü. M) - Dreierberg (758 M. ü. M) - Linn (570 M. ü. M) - Sagenmühle (477 M. ü. M) - Effingen (433 M. ü. M; Einkehr!).

25. August

10.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.16 Uhr nach Laufenburg. Wanderung: Leidikon -Schwarzrain – Mettau (Einkehr) – Etzgen.

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

13. Mai

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Gelterkinden und mit Bus Nr. 103 nach Oltingen. Wanderung: Oltingen - Naturschutz-Weiher - Rothenfluh - Ormalingen.

10. Juni

08.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.52 Uhr nach Liestal - Waldenburg, mit dem Postauto nach Langenbruck. Wanderung: Rundwanderung um den Beretenkopf mit einmaliger Aussicht auf die drei Juraketten.

15. Juli

08.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.02 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto Nr. 67 nach Gempen. Wanderung: Gempen - Pratteln. Bei schönem Wetter Einkehr im Bad Schauenburg (Garten).

19. August

09.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 nach Rheinfelden, mit dem Bus Nr. 88 nach Riburg. Wanderung: Riburg - dem Rhein entlang - Rheinfelden.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

6. Mai

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Sissach, Läufelfingen. Wanderung: Läufelfingen – Hupp – dem Wisenberg entlang nach Bad Ramsach – Egg – Rünenberg.

17. Juni

09.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.16 Uhr nach Laufenburg. Hotzenwald-Wanderung: Laufenburg – Andelbachtäli – Binzgen – Rotzel (Einkehr) - zurück durch den Allmendwald -Laufenburg.

15. Juli

07.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.02 Uhr nach Zwingen, mit Postauto auf den Passwang. Wanderung: Passwang - Oberer Passwang (Kaffeehalt) - Vogelberg - Schattberg - Ulmethöchi - Ramstein - Bretzwil.

12. August

08.30 Uhr Binningen Kronenplatz (Endstation Tram Nr. 2 oder Bus Nr. 34), Weiterfahrt mit Bus auf die Binninger Höhe. Wanderung: Binninger Höhe – auf Schleichpfaden nach Biel-Benken.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

7 Mai

10.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.53 Uhr nach Frick, mit Bus Nr. 137 nach Bözen. Wanderung: Bözen - Naturschutzgebiet (evtl. mit blühenden Orchideen) – Elfingen – Effingen.

4. Juni

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.16 Uhr nach Laufenburg, mit Bus Nr. 142 zum Bürensteig. Wanderung: sehr schöne Aargauwanderung mit vielen Ausblicken.

23. Juli

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.03 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus Nr. 103 zur Salhöhe. Wanderung: Salhöhe - Geissflue - Berghaus Schafmatt - vorbei am Flueberg - Zeglingen. Grillmöglichkeit bei schönem Wetter!

13. August

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.53 Uhr nach Frick und mit Bus Nr. 135 nach Wittnau. Wanderung: Wittnau - Anwil - Rotenfluh. Evtl. Grillmöglichkeit!

Mittwoch 2

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

Leitung

Fredy Wyss Telefon 061 481 79 19 Natel 079 230 92 43

21. Mai

11.30 Uhr Haltestelle Tram Nr. 6 Weilstrasse Riehen. Wanderung: Untertüllingen - Oetlingen – Weilstrasse Riehen.

18. Juni

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.03 Uhr nach Laufenburg, mit Postauto nach Bürensteig. Wanderung: Sennhütten - March - Hornussen (Einkehr).

23. Juli

09.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.52 Uhr nach Liestal – Waldenburg, mit Postauto nach Langenbruck. Wanderung: Rund um den Beretenkopf (Einkehr am Schluss!).

20. August

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Sissach - Läufelfingen. Wanderung: Hauenstein - Chall - Eptingen (Einkehr).

Donnerstag

4- bis 5-stündige Wanderungen für trainierte

Seniorinnen und Senioren. Bitte immer Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Christa Kuster Telefon 061 401 35 86

19. Juni

08.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.28 Uhr nach Läufelfingen. Wanderung: Läufelfingen -Challhöchi - Belchenflue - Lauchflue - Waldenburg.

16. (Mittwoch!) und 17. Juli 2-tägige Bergtour

07.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 07.20 Uhr nach Klosters. Wanderung: Bergstation Madrisabahn - Saaser Alp - Schlappiner Joch - Valzifenztal (steiler Abstieg!) - Gargellen - Gargellner Alpen - St. Antönier Joch - Gafiertal -St. Antönien.

Übernachtung im Hotel. Kosten mit Halbtax-Abo und Halbpension ca. Fr. 140. –. Euro und ID nicht vergessen!

Anmeldung bis Montag, 30. Juni!

Donnerstag, 21. August

08.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.24 Uhr nach Court. Wanderung: Court – Grenchenberg – Hasenmatt – Weissenstein – Gänsbrunnen. Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 20.-

Anmeldung bis Dienstag, 19. August

Freitag

ca. 2 Stunden. ca. 2 Stunden. Nach jeder Wanderung kehren Sie in ein Restaurant ein, ausser wenn sich eine Möglichkeit zum Grillieren bieten sollte. Trotzdem immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

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

23. Mai

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.16 Uhr nach Laufenburg und mit Bus Nr. 141 nach Obersulz. Wanderung: Obersulz – Gänterhütte (grillieren!) – Elfingen oder Bözen.

20. Juni

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.52 nach Liestal und mit Bus Nr. 83 bis Abzweigung Hersberg. Wanderung: Hersberg - durch viel Wald zum Alpbad - Sissach.

11. Juli

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.52 nach Gelterkinden und mit Bus Nr. 100 bis Buuseregg. Wanderung: Buuseregg – am Fuss der Farnsurg zur Baregg - Rütihof - Neulig -Hellikon (grillieren!).

22. August

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Grellingen und mit Bus Nr. 116 nach Seewen. Wanderung: Seewen – Eigerhof (Einkehr) - Grellingen.