

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Regional Akzent : der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 10.02.2026

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



## INHALT REGIONALTEIL

**DIENSTLEISTUNGEN** R2

**PS-JAZZ** R5

**PINWAND** R6

**SCHNUPPERZYT ÜBERSICHT** R7

**TREFFPUNKTE, KURSANGEBOTE** R8

**FÜHRUNGEN** R9

**AUSFLÜGE** R14

**VORTRÄGE** R15

**UND AUSSERDEM ...** R17

**EDV** R18

**MUSIK, MALEN, GESTALTEN** R22

**SPRACHEN** R22

**SPORT UND WELLNESS** R25

GymFit plus R25

Gymnastik und Spiel,  
GymFit, Senioren-Aerobic R25

Bewegung und Sport nach  
Krebs, Musik und Bewegung,  
Rhythmische Gymnastik,  
Schwimmen, Aqua-Fitness R27

Volkstanz, Gesellschaftstanz,  
Laufspass mit dem Laufpass,  
Walking, Tischtennis R28

Tennis, Atemkurse,  
Meditation, Gedächtnistraining,  
Autogenes Training R29

Alexandertechnik, Yoga  
Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais,  
Entspannung, Beweglichkeit R30

Sturzprophylaxe, Rücken-,  
Beckenboden-, Krafttraining,  
Curling R31

Velofahren R32

**WANDERN UND BERGWANDERN** R33

## In eigener Sache

In keinem andern Ort habe sich die karitative Tätigkeit so reich entwickelt wie in Basel, fiel bereits dem deutschen Nationalökonom Karl Bücher auf, der von 1883 – 1891 an der Universität lehrte. Typisch baslerisch ist, dass bis heute soziale Aufgaben, die anderenorts die kantonale Verwaltung erfüllt, von privaten Trägerschaften in der Regel unbürokratisch und vor allem billiger wahrgenommen werden.

### Gemeinnützigkeit lohnt sich – auch für den Steuerzahler

Ob in der Jugendarbeit, in der Erwachsenenfürsorge oder im Engagement für Betagte: Gemeinnützige Organisationen leisten viel für das Gemeinwesen und der Steuerzahler wird dadurch entlastet. Das gilt auch für Pro Senectute Basel-Stadt. Vom Kanton erhalten wir ein Leistungsentgelt in Höhe von Fr. 480'000.– pro Jahr. Als Gegenleistung machen wir Altersarbeit im Wert von Fr. 9'500'000.–. Es ist wie im biblischen Gleichnis: Der Kantonsbeitrag fällt bei uns auf fruchtbaren Boden. Mit unserer Tätigkeit generieren wir aus einem Steuerfranken 20-fachen Ertrag.

Das ist nur möglich, weil wir als vom Bund unterstützte Organisation Beiträge in Höhe von drei Millionen Franken erhalten. Den Löwenanteil ihres Budgets erarbeitet Pro Senectute aber selber aus Tarifen, Spenden und stiftungseigenen Mitteln.

Unsere Beratungen und Unterstützungen verhindern die Fürsorgeabhängigkeit älterer Menschen. Der Treuhand- und Steuererklärungsdiens entlastet die Verwaltung. Unser Reinigungs- und Mahlzeitendienst ermöglicht Betagten ein Leben zu Hause bis ins hohe Alter, ohne dass für sie (teure) Alters- und Pflegeheimlösungen realisiert werden müssen und unsere Bildungs- und Sportangebote sind ein unverzichtbarer Beitrag zur geistigen und körperlichen Fitness älterer Menschen.

Für alte Menschen, die nicht in der Lage sind, an diese Dienstleistungen einen Eigenbeitrag zu bezahlen, arbeiten wir gratis. Dass dies möglich ist, haben wir Ihnen, liebe Spenderinnen und Spender, zu verdanken.

*Werner Ryser*





# Tipps zur optimalen Vermögensperspektive

Entwicklungen der jüngeren Zeit auf den Finanzmärkten haben die einfachen Grundregeln eindrücklich vor Augen geführt: Wo hohe Renditen locken, lauern auch entsprechende Risiken! Viele Investoren wurden überdies durch hautnahe Erfahrungen unsanft daran erinnert, dass auch im Finanzbereich Ethik, soziales Engagement und organische Entwicklung die unverzichtbaren Werte für den nachhaltigen Erfolg stellen. Durch eine solchermassen gesamtheitliche Ausrichtung wird nämlich der entscheidende verantwortungsvolle Beitrag für Gesellschaft und Volkswirtschaft geleistet – ein positiver Kreislauf schliesst sich ...

## Die unabdingbaren Eckwerte einer stimmigen Anlagestrategie bewegen sich im magischen Dreieck Liquidität, Risiko und Rendite

Innerhalb dieser Eckwerte bestehen klare Abhängigkeiten. Wird ein Parameter verändert, so hat dies Auswirkungen auf die anderen Grössen:

- Die liquiden Mittel sollen kurzfristig und ohne Risiko bereitgestellt werden können. Diese Rahmenbedingung schliesst längerfristige Anlagen, die im Finanzmarkt mit höheren Renditen belohnt werden, eher aus.
- Unsere Risikobereitschaft beeinflusst zusammen mit dem zeitlichen Anlagehorizont bis zu einem gewissen Grad die Rendite wie möglicherweise auch die Bemessung der individuellen Liquidität.
- Umgekehrt spiegeln sich hohe/tiefe Renditeerwartungen in entsprechend grossen/kleinen Schwankungsbreiten von Anlagen und langen/kurzen Anlagehorizonten wider. Die Rendite entspricht übrigens dem Nettozuwachs an Kapital (also nach Abzug der Gebühren und Steuern).

## Spezifische Bausteine bestehend aus jeweils entsprechend ausgerichteten Anlageprodukten bürgen für eine massgeschneiderte Anlagestrategie

- Baustein Vermögenserhalt (auch Liquidität; Anlagehorizont kurzfristig, Risiko und Rendite moderat): Konti, Festgelder, Obligationen, Fonds, ... in CHF.
- Baustein Vermögensertrag (Anlagehorizont mittelfristig, Risiko und Rendite mittel): Konti, Festgelder, Obligationen, ... in Fremdwährungen, Fonds mit Aktienanteilen, Einmaleinlagen, Liegenschaften, ...

- Baustein Vermögensgewinn (Anlagehorizont langfristig, Risiko und Rendite hoch): hochverzinsliche Obligationen, Aktien, Aktienfonds, Edelmetalle, Rohstoffzertifikate, ...

**Eine sorgfältig gewählte Anlagestrategie führt nicht nur zur optimalen Vermögensperspektive, sondern auch zur Gewissheit, unter Berücksichtigung aller relevanten Aspekte über den richtigen materiellen Unterbau für unsere individuelle Lebenssituation zu verfügen. Verlangen Sie über Pro Senectute 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 Seniorinnen und 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 im Internet unter [www.kantonalbank.ch](http://www.kantonalbank.ch) unter Rund ums Geld → Investieren, unter Online-Berechnungen → Budgetplanung, → Mit Sparen zum Ziel, → Anlagestrategien, → Vorsorgeplanung und unter Private Banking.

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 gärtnern – Sie geniessen

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

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

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

Gerne beraten wir Sie kostenlos und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

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

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

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

Sind Sie an unseren Dienstleistungen interessiert? Dann rufen Sie uns an unter **Tel. 061 206 44 77** (08.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr). Wir freuen uns über Ihren Anruf und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie Pro Senectute Basel-Stadt entgegenbringen!



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

## Wir putzen

Unser Team mit über 28 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (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. Wir

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

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

## Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

## Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmensüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.



## Rechtsauskünfte

### Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

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

fragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

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

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

#### Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht oder Frau 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.

## Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

**In Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Alzheimervereinigung bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit an. Jeden Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr stehen Ihnen Frau Vreni Kiefer oder Herr Peter Graditzky der Beratungs- und Informationsstelle der Schweizerischen Alzheimervereinigung zur Verfügung.**

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen. Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrankten Per-

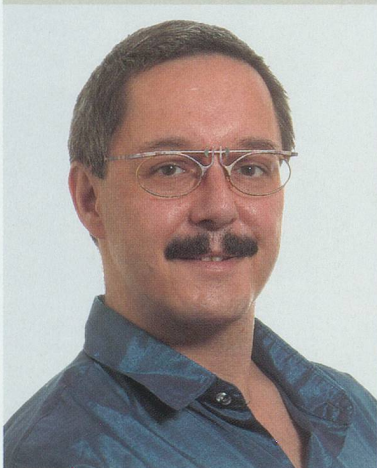
son besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können.

#### Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ellie Häsler geben Ihnen gerne einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen jemand der Informationsstelle zur Verfügung.

Herr Peter Graditzky



Frau Vreni Kiefer





# ps-jazz

*Oldies für Junggebliebene*

## der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Um all jenen, die für unsere Casino-Konzerte kein Ticket mehr bekommen und für alle, die Jazz gerne in einem etwas intimeren Rahmen geniessen, haben wir letztes Jahr den Club ps-jazz gegründet. Eine Mitgliedschaft kostet Fr. 66.00 und berechtigt zum Eintritt an drei Jazz-Konzerte im Unternehmen Mitte an der Gerbergasse 30.

Die Stimmung war jeweils hervorragend. Die Musiker schätzten es sehr, vor einem so sachkundigen Publikum zu spielen, das noch weiss, wie man zuhört. Sie dankten es mit begeisterten Motiven und tollen Solis.

Aufgrund der schönen Abende haben wir beschlossen, auch diesen Herbst und im kommenden Frühling eine weitere Serie von drei Konzerten zu starten.

Die Konzerte finden statt am:

**Dienstag, 18. 11. 2003**

**Dienstag, 09. 03. 2004**

**Dienstag, 01. 06. 2004**

jeweils um 18.00 Uhr

Bei Redaktionsschluss war noch nicht bekannt, welche Bands auftreten werden. Wer unsere Konzerte schon kennt, weiss aber, dass man sich über die Qualität des Dargebotenen keine Sorgen zu machen braucht.

Wenn auch Sie sich mit uns zurück in die alten Zeiten des Dixie und Swing versetzen lassen wollen, füllen Sie einfach die Karte aus, die Ihnen mit diesem Akzént zugestellt worden ist, oder

rufen Sie uns an (061 206 44 44). Wir senden Ihnen darauf die Mitgliederkarte samt Rechnung. Die Karte ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Freundin oder einem Bekannten eine Freude.

Die Platzzahl ist auf etwa 250 beschränkt. Bei zu grossem Interesse berücksichtigen wir die Anmeldungen in der Reihenfolge, in der sie bei uns eingegangen sind, wobei bestehende Mitglieder von ps-jazz ein Vorkaufrecht besitzen. Es ist also ratsam, wenn Sie sich schnell entscheiden. Sollten genügend Anmeldungen für zwei Konzertreihen bei uns eintreffen, werden wir uns selbstverständlich darum bemühen.

Sind Sie interessiert?

Wir freuen uns auf Sie.

*Herzlichst*

*Ihre Pro Senectute Basel-Stadt*

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



**Raimund Disch aus Deutschland, Sozialarbeiter.**

**PRO  
SENECTUTE  
BASEL-STADT**



## EDV-Info-Tag

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

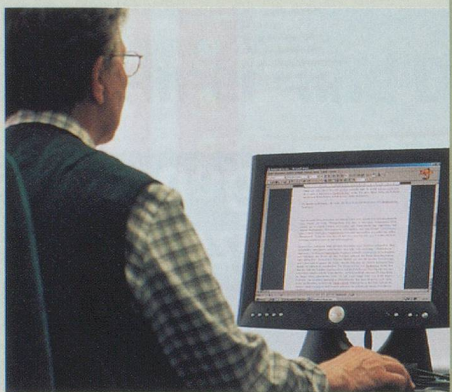
**Datum:** Dienstag, 26. August 2003  
**Zeit:** 09.00 bis 12.00 Uhr  
 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93/95  
 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. 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!**



## Tag der offenen Tür

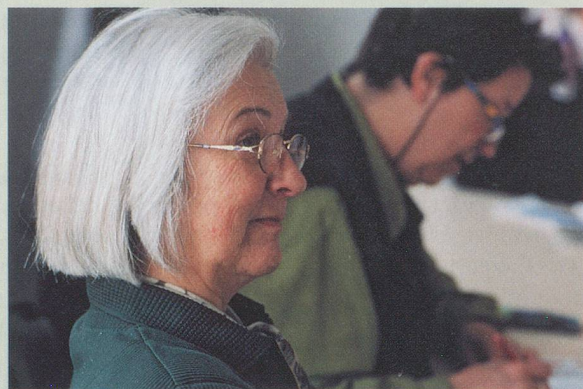
### EDV und Sprachen

**Wann:** Samstag, 18. Oktober 2003  
 12.00 bis 17.00 Uhr  
**Wo:** Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)  
**Was:** Essen, Trinken, Bazar, unterhaltsamer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen

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

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer «ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-Kursangebot erfahren oder herausfinden, welcher Kurs für Sie der Richtige ist.

Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupperstunden, in denen man auf unterhaltsame Art viel lernen kann. Zu den vollen Stunden finden diese Veranstaltungen statt, und zwar auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen.



Vielleicht möchten Sie aber auch gerne eine Lesung auf Italienisch hören. Lassen Sie sich überraschen!

Sie können an diesem Tag etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien. Sie haben den ganzen Tag die Gelegenheit, mit unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-Team ins Gespräch zu kommen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

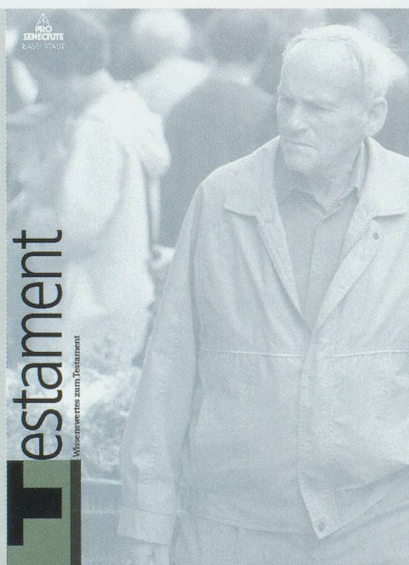
Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag- bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

## 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.

**Daten:** Mittwoch, 10. September  
 Mittwoch, 8. Oktober  
 Mittwoch, 5. November  
 Mittwoch, 3. Dezember  
**Zeit:** jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr

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



# Schnupperzyt

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

**Datum: 22. – 26. September 2003**

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

## Zentrum Belchenstrasse, Belchenstrasse 15

Montag, 22.9.2003	Dienstag, 23.9.2003	Mittwoch, 24.9.2003	Donnerstag, 25.9.2003	Freitag, 26.9.2003
<b>Rhythmische Gymnastik</b> 08.30 – 9.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<b>Alexandertechnik</b> 08.30 – 09.30 Uhr		<b>GymFit</b> 08.30 – 09.30 Uhr
<b>Bewegung und Gedächtnis</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr
<b>Atem – Bewegen – Entspannen</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Beweglichkeit im Alltag</b> 10.30 – 11.30 Uhr		<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr	
	<b>Atem – bewegen</b> 13.30 – 14.30 Uhr			
		<b>Stille – Bewegung – Rhythmus</b> 12.30 – 13.30 Uhr		
<b>Sturzprophylaxetraining</b> 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Jazzgymnastik</b> 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Sanfte Gymnastik</b> 14.30 – 15.30 Uhr		<b>Yoga</b> 14.30 – 15.30 Uhr
	<b>GymFit</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>Bewegung und Sport nach Krebs</b> 15.30 – 16.30 Uhr		<b>Rückentraining</b> 15.30 – 16.30 Uhr
<b>Volkstanzen</b> 16.30 – 17.30 Uhr	<b>Beckenbodentraining</b> (nur für Frauen) 16.30 – 17.30 Uhr	<b>Musik und Bewegung</b> 16.30 – 17.30 Uhr	<b>Sturzprophylaxe-Grundkurs</b> 16.00 – 17.00 Uhr	<b>Nordic Walking</b> 16.45 – 17.45 Uhr
	<b>Beckenbodentraining</b> (nur für Frauen) 17.30 – 18.30 Uhr	<b>Meditation</b> 17.30 – 18.30 Uhr	<b>Autogenes Training</b> 17.00 – 18.00 Uhr	

## Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 22.9.2003	Dienstag, 23.9.2003	Mittwoch, 24.9.2003	Donnerstag, 25.9.2003	Freitag, 26.9.2003
		<b>Qi-Gong</b> 08.30 – 09.30 Uhr		<b>Rückentraining</b> Kurs 1 08.20 – 09.20 Uhr
		<b>Tai-Ji</b> 09.45 – 10.45 Uhr		<b>Rückentraining</b> Kurs 2 09.30 – 10.30 Uhr
<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr		<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 3 10.40 – 11.40 Uhr
			<b>GymFit plus</b> 14.00 – 15.00 Uhr	
<b>GymFit</b> 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Frauen) 15.00 – 16.00 Uhr		<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
	<b>Senioren Aerobic</b> 16.00 – 17.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
	<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr	

Wie wird's gemacht? – Einfach und unkompliziert! Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit in die Turnhalle Waisenhaus oder an die Belchenstrasse. Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe oder Gymnastikschläppli.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schnupperzyt im Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



# 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-Milliod verlangen.

## Senioren Samschtig-Zmorge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 09.00 Uhr Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

# Kursangebote

## Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr

14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 061 206 44 66

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.

# Führungen, Ausflüge, Vorträge

## Die Veranstaltungen auf einen Blick

Führungen (F)

Ausflüge (A)

Vorträge (V)

- 02.09.03, Alterspension Dalbehof (F)
- 04.09.03, Similasan AG (A)
- 05.09.03, Landsitze in Riehen (F)
- 09.09.03, Schweizerische Rheinsalinen (F)
- 11.09.03, Das Goetheanum (F)
- 12.09.03, Raubtiere in Olsberg (A)
- 13.09.03, Elsässisches Lebkuchenland (A)
- 15.09.03, St. Jakob Park (F)
- 16.09.03, Frauengestalten in Basel (F)
- 16.09.03, Rittertum in Basel (F)
- 17.09.03, Rehab Basel (F)
- 17.09.03, Das Vergangene bewahren (V)
- 18.09.03, Brauerei Fischerstube (F)
- 18.09.03, St. Ursanne (A)
- 19.09.03, Arnold Böcklin (F)
- 22.09.03, Menschenaffen im Zoo (F), Montag
- 23.09.03, Kehrlichtverbrennungsanlage (F)
- 24.09.03, Vielfalt christl. Kirchen in BS (4 x) (F)
- 24.09.03, Ameisen im Naturhist. Museum (F)
- 25.09.03, Die Salzkammer (F)
- 25.09.03, Max Havelaar-Stiftung / fair trade (V)
- 26.09.03, SBB neues Stellwerk (F)
- 29.09.03, Messeturm Basel (F)
- 30.09.03, Hotels in Luzern (A)
- 01.10.03, Japan. Zierkarpfen in Klingnau (F)
- 02.10.03, Automuseum Monteverdi (F)
- 03.10.03, St. Chrischona Pilgermission (F)
- 06.10.03, Fondue-Essen auf Fähre (F)
- 06.10.03, SF DRS / live bei «Quiz today» (A)
- 07.10.03, Spielfiguren im Dorf. Riehen (F)
- 08.10.03, Holzkulptur im Goetheanum (F)
- 08.10.03, Bahnhof SBB (F)
- 09.10.03, Hotel Victoria (F)
- 09.10.03, Alzheimer-Krankheit (V)
- 10.10.03, Kunst des Glasblasens (F)
- 13.10.03, Kleiderbügel Museum (F)
- 13.10.03, Numerologie (V)
- 14.10.03, Theater Basel (F)
- 14.10.03, Sutter Konditorei (F)
- 15.10.03, Bachblüten-Therapie (V)
- 15.10.03, Vielfalt christl. Kirchen in BS (4 x) (F)
- 16.10.03, Ägyptische Abteilung (F)
- 16.10.03, Ferrette im Elsass (A)
- 16.10.03, Insel Madeira (V)
- 17.10.03, Kulturzentrum Scala (F)
- 17.10.03, Sporthunde / Hundepsychologie (F)
- 20.10.03, Exzellenzen und Hallodris (F)
- 20.10.03, MeteoSchweiz in Zürich (A)
- 21.10.03, Der «Blaue Reiter» (3x) (V)
- 21.10.03, Bundeshaus Bern (A)
- 22.10.03, Jowa Bäckerei (F)
- 22.10.03, Basler Originale (V)
- 22.10.03, Farbe und Stil (V)
- 23.10.03, Sakralarchitektur in Ronchamps (A)
- 23.10.03, Was ist Auro-Soma? (V)
- 24.10.03, Rahmenkunst (F)
- 27.10.03, Paul Klee (F),
- 27.10.03, Diabetes (V)
- 28.10.03, Die Mistel / Hiscia Laboratorium (F)
- 28.10.03, Der «Blaue Reiter» (3 x) (V)
- 29.10.03, Hotel Drei Könige (F)
- 29.10.03, Mozarts Requiem (V)
- 29.10.03, Craniosacral Therapie (V)
- 30.10.03, Ernst Ludwig Kirchner (F)
- 30.10.03, Heilkunde Hildegard v. Bingen (V)
- 31.10.03, SBB Lokdepot (F)
- 31.10.03, Pralinen selber machen (A)
- 03.11.03, Anatomisches Museum (F)
- 04.11.03, Der «Blaue Reiter» (3 x) (V)
- 04.11.03, Doetsch-Grether / Fenjal-Nivea (F)
- 05.11.03, Vielfalt christl. Kirchen in BS (4 x) (F)
- 05.11.03, Maria Sibylla Merian (V)
- 06.11.03, Haute Couture in Basel (F)
- 06.11.03, Formen der Geistesheilung (V)
- 07.11.03, Messerschmiede (F)
- 10.11.03, Die Käfer sind da (F)
- 11.11.03, Kiosk AG in Muttentz (F)
- 11.11.03, Merian Iselin Spital (F)
- 11.11.03, Coop Produktions-/Verteilzentr. (F)
- 12.11.03, Perücken (F)
- 12.11.03, Schweizer Originale (V)
- 13.11.03, Feuerwehr (F)
- 13.11.03, Vom Alphabet zum Buch (V)
- 14.11.03, Messe Basel (F)
- 17.11.03, Hotel Teufelhof (F)
- 18.11.03, Antikenmuseum (F)
- 18.11.03, Ita Wegman Klinik in Arlesheim (F)
- 19.11.03, Vielfalt christl. Kirchen in BS (4 x) (F)
- 19.11.03, J.S. Bach (V)
- 19.11.03, Rheuma (V)
- 20.11.03, Rathaus (F)
- 20.11.03, «Glückshämpfeli» / Dia-Vortrag (V)
- 21.11.03, Büchsen-Muse. / Lækkerli-Huus (F)
- 24.11.03, Synagoge in Basel (F)
- 25.11.03, Rosengart/Picasso Museum (A)
- 26.11.03, Mifa (F)
- 26.11.03, Frida Kahlo / Dia-Vortrag (V)
- 26.11.03, Genogramm: eine Familienkarte (V)
- 27.11.03, Musikmuseum (F)





28.11.03, Badischer Bahnhof (F)  
 28.11.03, Tinguely-Museum (F)  
 01.12.03, Weihnachtl. Rundg. in Binningen (F)  
 02.12.03, Joseph Beuys (F)  
 02.12.03, Puppenhausmuseum (F)  
 03.12.03, Skulpturen am Münster (F)  
 03.12.03, Gabriele Münter / Dia-Vortrag (V)  
 04.12.03, Engel, Erzengel, ... Edelsteine (V)  
 05.12.03, Swissôtel Basel (F)  
 08.12.03, Weihnachtl. Grand Hotel Dolder (A)  
 09.12.03, Adventsbes. in Theodorskirche (F)  
 10.12.03, Weihnachtliches Basel (F)  
 11.12.03, Adventliches Altkirch (A)  
 11.12.03, Jordanien (V)

# Führungen

## Kultur

### 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 wurde nach einem Modell von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, gebaut. Nach der Besichtigung der Räumlichkeiten und des grossen Saales, werden Sie durch den Garten geführt.

Datum **11. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr  
 Treffpunkt In der Eingangshalle bei der Kasse und dem Kartenverkauf  
 Leitung Goetheanum  
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Eintritt; exkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 27. August

### Frauengestalten 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?

Die Schlaraffia Basilea ist eine Männergesellschaft, die sich Kunst, Humor und Freundschaft aufs Banner geschrieben hat und das alte Ritterbrauchtum pflegt. Bei einem Blick hinter die Kulissen lernen Sie diese unbekannte Gesellschaft kennen. 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. Viele der Hauptwerke dieses wichtigen Künstlers sind aber ständig im Kunstmuseum ausgestellt. Einzigartige Bilder werden vor dem Hintergrund einer spannenden Biografie betrachtet.

Datum **19. September**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 3. September

### Die Vielfalt der christlichen 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 Lichtbildervortrag mit dem Thema vertraut. An den weiteren drei Nachmittagen sind Führungen in verschiedenen Kirchen geplant.

Daten **24.9./15.10./05.11./19.11.**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – ca. 16.30 Uhr  
 Ort Winkelriedplatz 6 (2. Stock, Inforel), im Gundeli  
 Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler  
 Kosten Fr. 80.–  
 Anmeldung bis 10. September

### Messturm Basel und das Hotel Sorat

Der Messturm Basel ist mit 31 Stockwerken das höchste Gebäude der Schweiz und bietet einen grandiosen Ausblick. Von unten bis oben werden Sie durch den Turm geführt. Im Hotel Sorat wird Ihnen anschliessend Kaffee offeriert.

Datum **29. September**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Eingang Messturm  
 Leitung FM Messe BS  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 15. September

### Automuseum Monteverdi in Binningen

Sie sehen eine Tonbilderschau über das grösste Automuseum der Schweiz und sehen auf dem individuellen Rundgang die diversen Monte-

verdi-Typen sowie Modelle aus anderen Manufakturen.

Datum **2. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.50 Uhr Endstation Kronenplatz, Tram Nr. 2  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 17. September

### St. Chrischona Pilgermission

Nach der Diashow zur Entwicklungsgeschichte der Pilgermission St. Chrischona werden Sie durch die verschiedenen Häuser geführt, davon eines mit dem ältesten Holzbackofen der Region (noch in Betrieb!). Abschliessend werden Sie das Chrischona-Museum besichtigen können.

Datum **3. Oktober**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr Station St. Chrischona, Bettingerstr., Bus Nr. 32 Richtung Chrischona  
 Leitung Victor Winteler, Seminarleiter Stv.  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 17. September

### Fondue-Essen auf der «Fääri»

Mit dem «Fäärimaa» Martin Reidiger geniessen Sie ein Fondue-Essen auf der neuen St. Alban Glas-Fähre «Wilde Maa».

Datum **6. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 12.00 – ca. 13.00 Uhr  
 Treffpunkt 11.55 Uhr bei der St. Alban Fähre, Dalbeloch  
 Leitung Martin Reidiger  
 Kosten Fr. 28.– (inkl. Fondue mit Tee)  
 Anmeldung bis 22. September

### Spielfiguren im Dorfmuseum Riehen

Die Ausstellung zeigt Theater-Figuren wie Marionetten, Stabpuppen, Handpuppen oder Kartonsilhouetten für das Schattentheater. Da es Figurentheater rund um den Globus gibt sehen Sie Spielfiguren von Europa bis Asien.

Datum **7. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.45 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram Nr. 6  
 Leitung Bernhard Graf, Konservator Spielzeugmuseum Riehen  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 22. September

### Die grosse Holzskulptur im Goetheanum

«Der Menschheitsrepräsentant (Christus) zwischen Luzifer (Teufel) und Ahriman (Satan)» wurde von Rudolf Steiner und Edith Maryon geschnitzt. Sie erfahren alles Wissenswerte rund um diese erklärungsbedürftige Skulptur.

Datum **8. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Treffpunkt Eingangshalle bei Kasse  
 Leitung Goetheanum



Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 24. September

### Die Kunst des Glasblasens

Der Glasbläser und Kunsthandwerker führt Sie ein in seine «Glas-Welt». Er demonstriert Ihnen die Herstellung von Gefässen, Vasen, kleinen Tieren, Kugeln, etc. Anschliessend eröffnet sich den Teilnehmenden die Möglichkeit, unter genauer Anleitung selbst Hand oder Mund anzuwenden.

Datum **10. Oktober**  
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.20 Uhr Tram 6, Riehen-Dorf  
Leitung Peter Keil  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 24. September

### Kleiderbügel Museum

Fasziniert von der Einfachheit, aber auch von der Vielfalt der Formen und Materialien begann Hans M. Dunkel 1974 Kleiderbügel zu sammeln. Das älteste Stück seiner originellen und weltweit einmaligen Sammlung stammt aus dem 16. Jh.

Datum **13. Oktober**  
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.30 Uhr Birsstr. 56  
Leitung Hans M. Dunkel  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 29. September

### Das Theater Basel

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen und werden u.a. in das Bühnenbildlager, die Hinter- und Seitenbühne und den Malsaal geführt.

Datum **14. Oktober**  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 14.55 Uhr Bühneneingang bei den Pyramiden, Elisabethenstrasse  
Leitung Martin Frank  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 29. September

### Führung durch die Ägyptische Abteilung

Die ausgestellten Objekte stammen aus einem Zeitraum von 4000 v. Chr. bis ca. 400 n. Chr. und dokumentieren auf einzigartige Weise Alltag, Religion und Kunsthandwerk einzelner Epochen. Die Ägyptische Kunst hatte die Aufgabe, die irdische Vergänglichkeit zu überwinden und so das «Unsterbliche» im Menschen sichtbar zu machen.

Datum **16. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang des Antikenmuseums  
Leitung Dr. Mike Stoll, Ägyptologe  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 1. Oktober

### Das Kulturzentrum Scala Basel

Das ehemalige Kino Scala ist nicht nur zu einem

Theater mittlerer Grösse geworden, sondern auch Heimat des Zentrums der Anthroposophischen Gesellschaft, Paracelsus-Zweig Basel. Der Intendant des Scala wird Sie durch das Haus führen und Ihnen das Kulturangebot vorstellen.

Datum **17. Oktober**  
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt Freie Str. 89  
Leitung Markus Schneider  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss! Viel Treppensteigen.  
Anmeldung bis 1. Oktober

### Exzellenzen und Hallodris

Auf einem ausgesuchten Rundgang durch die Basler Innenstadt bekommen Sie verschiedene Anekdoten zu hören: Zaubermagie im Totengässlein, Kaiserfest auf dem Petersplatz, Durchlaucht im Nuditätenkabinett und viele mehr.

Datum **20. Oktober**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr  
Treffpunkt 14.00 Uhr Stadthaus (Stadthausgasse 13)  
Leitung Hans A. Jenny, Autor  
Kosten Fr. 24.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 6. Oktober

### Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Die Arbeit des Rahmenmachers umfasst heute vorwiegend Restaurationen und der Erhalt von altem Kulturerbe. Das war aber nicht immer so! Allerlei Wissenswertes zu dieser Kunst werden Sie an dieser Führung erfahren.

Datum **24. Oktober**  
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – ca. 11.00 Uhr  
Ort 09.55 Uhr Herbergsgasse 4–6 (hinter Spiegelhof)  
Leitung Niklaus Knöll  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 8. Oktober

### Paul Klee. Das Spätwerk im Beyeler Museum

Einen besonderen Platz im Werk Paul Klees nehmen die ab 1933 wieder in Bern geschaffenen Arbeiten ein. Die Ausstellung zeigt besondere Arbeiten aus dieser Spätphase.

Datum **27. Oktober**  
Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Museumseingang  
Leitung Museum  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt; Sonderausstellung Fr. 14.–)  
Anmeldung bis 13. Oktober

### Ernst Ludwig Kirchner (1880 – 1938)

Das Kunstmuseum zeigt in einer Sonderausstellung Bilder, die der deutsche Maler ab 1918 in Frauenkirch bei Davos geschaffen hat. Seine Bilder zeichnen starke, reine, strahlende Farben aus.

Datum **30. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 15. Oktober

### Anatomisches Museum

Die Sonderausstellung des Anatomischen Museums «mit Haut und Haaren» gibt einen Einblick in die Bedeutung und Faszination der äusseren Hülle des menschlichen Körpers.

Datum **3. November**  
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor

Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Museums  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 20. Oktober

### Haute Couture in Basel: Fred Spillmann

Fred Spillmann war einer der bedeutendsten Schweizer Modeschöpfer im 20. Jh. Die Ausstellung über sein äusserst vielfältiges Werk widerspiegelt den rasanten Wandel, den die Mode im halben Jahrhundert seiner Tätigkeit durchmachte.

Datum **6. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Historisches Museum Barfüsserkirche

Leitung Suzanne Meier  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 22. Oktober

### Messerschmiede am Spalenberg seit 1807

Die älteste Messerschmiede Basels befindet sich im Herzen der denkmalgeschützten Altstadt. Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in das alte, aber noch immer aktuelle Handwerk.

Datum **7. November**  
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.30 Uhr vor dem Eingang, Spalenberg 33

Leitung Erika Ottenburg  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 22. Oktober

### Perücken

Sie erfahren wie eine Perücke, ein Haarteil bzw. ein Haarersatz angefertigt wird und daneben allerlei Wissenswertes zur Kunst des Perückenmachens, die allmählich ausstirbt.

Datum **12. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26  
Leitung Thomas Schwald, Perückenmacher  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 29. Oktober

### Kunst- und Kulturhotel Teufelhof

Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum **17. November**



Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt Vor dem Eingang,  
Leonhardsgraben 49 (Tram 3)  
Leitung Teufelhof  
Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
Anmeldung bis 3. November

### Antikenmuseum und Sammlung Ludwig

Die antiken Grabmäler aus Griechenland gehören zu den am meisten bewunderten Stücken im Basler Antikenmuseum. Die Führung bietet Ihnen eine Annäherung an diesen Ausdruck griechischen Kunstschaffens.

Datum **18. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang des Museums, St. Alban Graben 5  
Leitung Gilbert Uebersax  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 3. November

### Rathaus

Sie erfahren viel Wissenswertes rund ums Basler Rathaus, dessen altherwürdige Ratsstube ein Abbild des ausgehenden Mittelalters ist, der Bau hingegen der Jahrhundertwende vom 19./20. Jh. entspringt.

Datum **20. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr Arkaden Rathausshof  
Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 5. November

### Büchsen-Museum im Lächerli-Huus

Es werden Ihnen die verrücktesten Büchsen vorgestellt (Büchsen als Weltkugeln, Lampen, Standuhren, etc.). Daneben lernen Sie die Entstehungsgeschichte der Büchsen kennen und werden zu einer Degustation eingeladen.

Datum **21. November**  
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57  
Leitung Iris Meier, Konservatorin  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 5. November

### Synagoge in Basel

Führung durch die von Hermann Gauss 1867 erbaute und 1893 erweiterte Synagoge.

Datum **24. November**  
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt Leimenstrasse 24  
Leitung Synagoge  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 10. November

### Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung der Schweiz zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die z.T. anhand von Musikbeispielen klingend erfahren werden können.

Datum **27. November**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9, Tram Nr. 3 bis Musikakademie  
Leitung Basel Tourismus  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/ Museumspass gültig)  
Besonderes Treppen laufen!  
Anmeldung bis 12. November

### Badischer Bahnhof in Basel

Der Badische Bahnhof wurde 1910 – 1913 erbaut. Leider haben über die Jahre zahlreiche Um- und Einbauten die Baustuktur zerstört. Bei der jetzigen Restaurierung und kompletten Verlegung der Zolabfertigung werden u.a. Wände und Böden aus Kunst – und Naturstein ergänzt. Die Sanierung und der Umbau (2002 – 2004) werden von den Fierz Architekten durchgeführt.

Datum **28. November**  
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Haupteingang  
Leitung Fierz Architekten  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 12. November

### Tinguely-Museum

Einführung in das Werk Jean Tinguelys. Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen.

Datum **28. November**  
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang  
Leitung Tinguely-Museum  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt AHV Fr. 5.– oder Museumspass)  
Anmeldung bis 12. November

### Weihnachtlicher Rundgang in Binningen

Nach der Besichtigung der märchenhaften Weihnachtsdekorationen des Binninger und des Bottminger Schlosses, spazieren Sie zum Weihnachtshaus der Familie Klein, wo Sie bei Tee und Lächerli mehr über dieses zauberhafte Haus erfahren werden.

Datum **1. Dezember**  
Tag/Zeit Montag, 17.00 – 18.30 Uhr  
Treffpunkt 17.00 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10  
Leitung Eschti Klein  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 17. November

### Joseph Beuys aktuell!

Mit dem Ende der modernen Kunst ist auch das Ende der bürgerlichen Kunstauffassung gekommen. Im Rahmen dieser Führung erfahren Sie, was der so genannte «erweiterte Kunstbegriff» des Joseph Beuys bedeutet.

Datum **2. Dezember**  
Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – ca. 12.00 Uhr

Treffpunkt 10.55 Uhr beim Eingang vom Museum der Gegenwartskunst, St. Alban Tal  
Leitung Gilbert Uebersax  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 17. November

### Puppenhausmuseum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen und Bären geführt und sehen dabei Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten.

Datum **2. Dezember**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt Vor dem Museum am Barfüsserplatz  
Leitung Basel Tourismus  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)  
Anmeldung bis 17. November

### Engel, Menschen, Tiere am Münster

Das Münster ist ein steinerner Spiegel der Welt des Mittelalters. Eine Ausstellung präsentiert Gipsabgüsse und Originale aus den Lagerbeständen. Dem Betrachter zeigt sich aus der Nähe, was am Münster kaum wahrzunehmen ist. Zudem eröffnen sich neue Einblicke in die Feinheiten der handwerklichen Gestaltungskraft der mittelalterlichen Künstler.

Datum **3. Dezember**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum Kleines Klingental, Unt. Rheinweg 26  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 18.– (Eintritt frei!)  
Anmeldung bis 19. November

### Adventsbesuch in der Theodorskirche

Unser traditioneller Adventsbesuch führt in diesem Jahr in die Hauptkirche Kleinbasels mit ihrem grossen Christophorus und der romantischen Orgel.

Datum **9. Dezember**  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Theodorskirche beim Wettsteinplatz  
Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 24. November

### Weihnachtliches Basel

Inzwischen ist Basel zu einer viel beachteten Weihnachtsstadt geworden. Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen werden weihnachtliche Themen angesprochen und von Basler Sitten und Bräuchen in der Weihnachtszeit erzählt.

Datum **10. Dezember**  
Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt 16.25 Uhr Schiffflände (Schiffstation)  
Leitung Suzanne Meier  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 26. November



**Betriebe****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 werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **2. September**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 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 Park**

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

Datum **15. September**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.50 Uhr bei der Tramstation 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 von Herzog und de Meuron gebaute Rehab-Zentrum geführt. Sie sehen einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum, werden durch die öffentlichen Räumlichkeiten geführt und bekommen die ganz besondere Architektur erklärt. Bei Kaffee und Kuchen können noch allfällige Fragen gestellt werden.

Datum **17. September**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram Nr. 3, Burgfeldergrenze  
 Leitung Imeldis Brodmann  
 Kosten Fr. 18.–  
 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 Umtrunkstisch im Restaurant Linden zu einem Glas Bier mit Bretzel ein. Der Bierhahn ist direkt an den Tisch angeschlossen. Somit kann sich jeder selbst ausschenken.

Datum **18. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt Restaurant Linden, Rhygasse 43  
 Leitung Brauerei Fischerstube  
 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 Wasenboden (Bus Nr. 36)  
 Leitung Hans Wehrli  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 8. September

**SBB neues Stellwerk OBZ**

Sie besuchen den braunen von Herzog und 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

**Bahnhof SBB**

Ein Rundgang führt Sie über die neue Passerelle, zum Fundbüro und zu den Perrons. Sie werden über die Arbeiten des Zugpersonals, des Lokführers und der Abfertigungsbeamten informiert und können bei Kaffee Ihre offenen Fragen stellen.

Datum **8. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – ca. 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.00 Uhr Schalterhalle  
 Leitung Bahnhof SBB  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 24. September

**Hotel Victoria**

Sie werden durch das renovierte Hotel Victoria geführt. Anschliessend werden Ihnen ein Kaffee und Gipfeli serviert.

Datum **9. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem Hoteleingang, beim Bahnhof  
 Leitung Hotel Victoria  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 24. September

**Sutter Konditorei**

Sie lernen die Sutter Bäckerei kennen und be-

suchen die Torten- und Kuchen-, die Geschenke- und Verpackungsabteilung sowie die Pralinenproduktion.

Datum **14. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.45 Uhr Station Spengler, Tram Nr. 11 Richtung Aesch  
 Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 1. Oktober

**Jowa Bäckerei**

Nach einer Tonbilderschau über die Arbeitsabläufe in der Jowa werden Sie durch den Betrieb geführt. Anschliessend wird Ihnen ein z'Nüni serviert.

Datum **22. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 8.00 – 10.00 Uhr  
 Treffpunkt 07.45 Uhr Aeschenplatz Bus Nr. 70, Abfahrt 07.49 Uhr bis Station Stausee  
 Leitung Jowa  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 8. Oktober

**Hotel Drei Könige**

Bei einem Rundgang werden Sie die öffentlichen Räumlichkeiten des berühmtesten Hotels von Basel bewundern und einen Blick in die Zimmer werfen können. Anschliessend werden Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **29. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingangshalle Hotel Drei Könige, Blumenrain 8  
 Leitung Hotel  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 15. Oktober

**SBB Lokdepot**

Im Lokdepot wird Ihnen gezeigt, wie die Züge wieder fahrbereit und sauber gemacht werden. Anschliessend werden Ihnen ein Kaffee und Gipfel offeriert.

Datum **31. Oktober**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Dreispitz (Tram Nr. 10/11)  
 Leitung SBB  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 15. Oktober

**Doetsch-Grether / Fenjal-Nivea**

Nach einer Einführung lernen Sie auf einem Rundgang die Produktion, Abfüll- und Verpackungsabläufe von Fenjal- und Niveaprodukten kennen.

Datum **4. November**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.15 Uhr Station Rothausstrasse, Tram 14 Richtung Pratteln  
 Leitung Doetsch und Grether  
 Kosten Fr. 18.–



Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 20. Oktober

### Kiosk AG in Muttenz

Sie sehen eine Tonbilderschau, die den Ablauf «vom Lager zu den Kiosken» zeigt. Nach Kaffee und Gipfel machen Sie einen Rundgang durch den Betrieb.

Datum **11. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt 09.15 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14  
Leitung Herr Heuberger  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 27. Oktober

### Merian Iselin Spital

Sie hören einen Vortrag über künstliche Gelenke und erhalten während dem Rundgang einen Einblick in die Therapieräumlichkeiten und wenn möglich auch in einige Zimmer. Bei Kaffee und Kuchen können noch Fragen gestellt werden.

Datum **11. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt Empfang Spital, Föhrenstr. 2. Mit Tram Nr. 6 bis Allschwilerplatz  
Leitung Spital  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 27. Oktober

### Coop Produktions- und Verteilzentrale

Beim Rundgang sehen Sie den Weinkeller, die Kaffeerösterei, die Abfüll- und Verpackungsabteilung von Wein, Zucker, Kaffee, Gewürzen und Nüssen.

Datum **11. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 14.10 Uhr Endstation Tram Nr. 14 in Pratteln  
Leitung Coop  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 27. Oktober

### Feuerwehr

Führung durch die Räumlichkeiten und den Fahrzeugpark der Basler Feuerwehr. Im Museum entdecken Sie alte Löschgeräte sowie «gerettetes Gut». Eine Tonbilderschau zeigt Ihnen den Feuerwehreinsatz bei einem Grossbrand.

Datum **13. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt Kornhausgasse 18  
Leitung Feuerwehr  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 29. Oktober

### Messe Basel

Bei Kaffee werden Sie ein Referat zum Thema «Von der Messe Basel zur Messe Schweiz» hören. Anschliessend werden Sie durch die Messehallen geführt und erhalten einen Einblick in die Aufbauarbeiten zur Internationalen Gastronomiemesse IGEHO.

Datum **14. November**  
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr im Service Center im Messturm  
Leitung Bernard Keller  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 29. Oktober

### Ita Wegman Klinik in Arlesheim

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

Datum **18. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram Nr. 10  
Leitung Ruth Slama  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 3. November

### Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

Bei Kaffee und Gipfel erfahren Sie die Geschichte der Mifa, welche Waschmittel, Margarine und Speisefette herstellt. Sie sehen eine Tonbilderschau und werden durch den Betrieb geführt. Um 12 Uhr wird Ihnen ein Mittagessen offeriert.

Datum **26. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 13.30 Uhr  
Treffpunkt 08.00 Uhr Aeschenplatz, Bus Nr. 70 (bis Station Kittler)  
Leitung Mifa  
Kosten Fr. 25.–  
Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!  
Anmeldung bis 12. November

### Swissôtel Basel

Sie werden durch das Swissôtel Basel geführt. Von der Küche über die Seminarräume, Zimmer, Suiten, Restaurants bis zum Wellness-Bereich. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Kuchen angeboten.

Datum **5. Dezember**  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr  
Treffpunkt Im Haupteingang des Hotels am Messeplatz  
Leitung Swissôtel  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
Anmeldung bis 19. November

### Natur

### Die Schweizerische Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit ca. 30 verschiedenen Salzsorten. Mit einer Tonbilderschau wird Ihnen die Salzgewinnung vorgeführt. Anschliessend wird das Gelände besichtigt sowie die Veredelung, Verpackung, etc.

Datum **9. September**  
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz beim Bus Nr. 70 (Abfahrt 09.19 Uhr; Rückfahrt 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.

Datum **22. September**  
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram Nr. 10  
Leitung Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)  
Anmeldung bis 8. September

### 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

### Sporthunde und Hundepsychologie

Zu Beginn hören Sie ein Referat zu folgenden Themen: Verstehen Hunde unsere Gefühle? Lernformen des Hundes, Körpersprache, Angriffsdrohung, Abwehrhaltung, etc. Anschliessend können Sie zuschauen, wie praktisch mit einem Sporthund gearbeitet wird.

Datum **17. Oktober**



Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 09.10 Uhr bei Station Allmendstrasse, mit Bus Nr. 31 Richtung Riehen  
 Leitung Walter Geiger, Hundesport  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 3. Oktober

#### Die Mistel – Besuch im Hiscia Laboratorium

Aus der Mistel wird basierend auf Angaben von Rudolf Steiner das sehr erfolgreiche Krebsheilmittel «Iscador» hergestellt. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **28. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf, Tram Nr. 10 Richtung Dornach  
 Leitung Laboratorium  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke  
 Anmeldung bis 13. Oktober

#### Die Käfer sind da

Das Naturhistorische Museum Basel besitzt die grösste Käfersammlung der Welt. Sie werden durch den nicht öffentlich zugänglichen Teil dieser Sammlung geführt.

Datum **10. November**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Naturhistorischen Museums, Augustinergasse 2  
 Leitung Michel Brancucci  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten  
 Anmeldung bis 27. Oktober

## Ausflüge

#### Similasan, homöopathische Arzneimittel

Sie besichtigen die Similasan AG. 1980 wurde die Firma mit 5 Mitarbeitern gegründet, heute sind es 50 Leute, die über 250 rein homöopathische Produkte herstellen.

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

den 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, eine private Volkskundensammlung, 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

#### Hotels in Luzern

Am Morgen besuchen Sie das Grand Hotel National, das im Stile eines französischen Renaissanceschlosses gebaut ist. Bei Kaffee hören Sie etwas über seine Geschichte und werden anschliessend durch das Hotel geführt. Am Nachmittag werden Sie durch das Art Deco Hotel Montana geführt, welches einen einmaligen Panoramablick bietet. Die kürzeste Standseilbahn der Welt führt von der Seepromenade direkt an die Rezeption.

Datum **30. September**  
 Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 07.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern. Abfahrt 07.52 Uhr.  
 Zugbillette bitte selber lösen!  
 Leitung Hotels in Luzern  
 Kosten Fr. 43.– (exkl. Mittagessen)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 15. September

#### Japanische Zierkarpfen in Klingnau

Die Koi-Farm zeigt ein Stück japanischer Tradition, obwohl die Fische ursprünglich aus China

stammen. In 25 Becken tummeln sich 4000 Karpfen (Kois). In Japan werden sie auch als Glücksbringer gehalten.

Datum **1. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.30 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
 Leitung Bernhard Kaufmann  
 Kosten Fr. 57.– (exkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 17. September

#### SF DRS / live dabei bei «Quiz today»

Sie besichtigen die Studioräume des Schweizer Fernsehens DRS in Zürich und sind nach einem kleinen Imbiss im Studio bei der Aufnahme der Sendung «Quiz today» mit Herrn Klapproth live dabei.

Datum **6. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – ca. 22.30 Uhr  
 Treffpunkt 16.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
 Leitung Schweizer Fernsehen DRS  
 Kosten Fr. 66.– (inkl. Apéro)  
 Besonderes Bitte dunkle Kleidung tragen!  
 Anmeldung bis 15. September

#### Ferrette (Pfirt) am Elsässer Jurarand

Nach kurzem, leichtem Anstieg erreichen Sie die umfangreiche Burganlage der einstigen Grafen von Pfirt. An der steil abfallenden Hauptgasse und an historischen Bauten vorbei besuchen Sie das Rathaus dieses mittelalterlichen Städtchens.

Datum **16. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
 Leitung Albert Spycher  
 Kosten Fr. 61.– (exkl. Kaffee)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 1. Oktober

#### MeteoSchweiz in Zürich

Eine Tonbilderschau wird Ihnen MeteoSchweiz vorstellen. Der Weg von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose wird Ihnen bei der anschliessenden Führung erklärt.

Datum **20. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 12.30 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 12.30 Uhr auf Perron nach Zürich (Abfahrt 12.46 Uhr; Billette bitte selber lösen (City-Ticket ZH))  
 Leitung MeteoSchweiz  
 Kosten Fr. 32.–  
 Anmeldung bis 6. Oktober

#### Bundeshaus Bern

Sie werden durch den Kuppel- und Wandelsaal sowie die National- und Ständeratstagungsräume des Bundeshauses geführt.

Datum **21. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 07.50 Uhr Perron nach Bern.  
 Abfahrt 08.00 Uhr. Billette bitte selber lösen.



Leitung Bundeshaus  
Kosten Fr. 22.–  
Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!  
Anmeldung bis 6. Oktober

### Moderne Sakralarchitektur in Ronchamps

Das revolutionärste Bauwerk aus der Mitte des 20. Jh. ist Le Corbusiers Kirche Notre Dame du Haut bei Ronchamps. Die Rückfahrt führt der Lützel entlang via Kleinlützel und Laufen nach Basel.

Datum **23. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – ca. 18.00 Uhr  
Treffpunkt 08.30 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus  
Leitung Gilbert Uebersax  
Kosten 85.– (exkl. Mittagessen)  
Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!  
Anmeldung bis 8. Oktober

### Workshop: Pralinen selber machen

In diesem besonderen Workshop kreieren Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen Truffes und Pralinen: Sie füllen, drehen, verzieren und verpacken Ihre süßen Träume.

Datum **31. Oktober**  
Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Lienert Konditorei – Confiserie in Kaltbrunn  
Kosten Fr. 162.– (exkl. Mittagessen und Materialkosten Fr. 30.– je Kg Schokolade)  
Anmeldung bis 15. Oktober

### Sammlung Rosengart und Picasso Museum

Am Morgen besuchen Sie das Picasso Museum, in dem Sie Handzeichnungen, Keramik und eine Eisenblech-Skulptur aus dem Spätwerk Picassos sehen. Zudem zeigt das Museum rund 200 meisterhafte Aufnahmen über das Leben Picassos. Am Nachmittag sehen Sie in der neu eröffneten Sammlung Rosengart Meisterwerke u.a. von Cézanne, Matisse, Modigliani, Braque und vor allem von Picasso und Klee.

Datum **25. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 18.00 Uhr  
Treffpunkt 08.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern (Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte selber lösen)  
Leitung Museum  
Kosten Fr. 43.– (inkl. Eintritte exkl. Mittagessen)  
Anmeldung bis 10. November

### Weihnachtliches Grand Hotel Dolder

Vorwiegend grosse Prominenz (Hillary Clinton, Jacques Chirac, Elton John, ...) übernachtet im Grand Hotel Dolder. Das Jugendstilgebäude wurde vor 103 Jahren eröffnet. Sie machen einen Rundgang durch verschiedene Räume und werden zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Auf dem Rückweg spazieren Sie mit Führung durch das weihnachtliche Zürich zum Bahnhof.

Datum **8. Dezember**

Tag/Zeit Montag, 13.00 – 19.30 Uhr  
Treffpunkt 12.55 Uhr auf Perron nach Zürich. Abfahrt 13.07 Uhr. Bitte «City-Ticket» selber lösen.  
Leitung Hotel Dolder  
Kosten Fr. 38.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 24. November

### Adventliches Altkirch

Im Advent verwandelt sich Altkirch in den märchenhaften «Forêt enchantée». Zaubhafte lebensgrosse Figuren erwecken die reiche Sündgauer Sagenwelt zum Leben. Nach dem Museumsbesuch und Kaffee gibt es einen geführten Rundgang beim Eindunkeln.

Datum **11. Dezember**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 19.00 Uhr  
Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Albert Spycher  
Kosten Fr. 61.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 26. November

## Vorträge

### Kultur

#### Das Vergangene bewahren – Lesung

Im hohen Alter erfährt man, dass im Gedächtnis Schätze schlafen. Diese zu wecken wird zum beglückenden Erlebnis. Durch Schweigen würden Sie 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  
Leitung Hedwig Trinkler  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 3. September

#### Der «Blaue Reiter» – Kunstzyklus

Die Künstlergemeinschaft «Der Blaue Reiter», die 1911 von Wassily Kandinsky gegründet wurde, gehörte zu einer der wesentlichsten Kunstbewegungen des 20. Jh. Im Rahmen dieses Vortrages erfahren Sie alles Wissenswerte rund um diese Bewegung.

Daten **21. Oktober – 4. November** (3 x)  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Gilbert Uebersax  
Kosten Fr. 52.–  
Anmeldung bis 6. Oktober

#### Basler Originale

An diesem Nachmittag lernen Sie verschiedene prominente, seltene und sonderbare Charaktere

der Basler Geschichte kennen. Mit kunterbunten Anekdoten werden vertraute und unbekannte Aspekte Basels schmelgerisch aufgedeckt.

Datum **22. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz  
Leitung Hans A. Jenny, Autor  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 8. Oktober

#### Mozarts Requiem

Durch diesen Vortrag mit Musikbeispielen lernen Sie das berühmte Requiem kennen, aber auch viele Geheimnisse um Mozarts Tod und um die spätere Ergänzung des unvollendeten Requiems.

Datum **29. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr  
Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz  
Leitung Frieder Liebendörfer  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 15. Oktober

#### Die Heilkunde der Hildegard von Bingen

Sie erfahren Wissenswertes über diese vom christlichen Glauben durchwobene ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Lebensweise. Daneben wird die Wirkung einiger Lebensmittel auf unsere Gesundheit erklärt und Sie lernen zwei Heilmittel kennen, die man auch selber kochen und backen kann.

Datum **30. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Emmi Erni, Leiterin des Hildegard-Kreises Reusstal  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 15. Oktober

#### Maria Sibylla Merian (1647–1717)

Die Tochter des berühmten Basler Kupferstechers Matthäus Merian gehört zu den Frauen, die Ausserordentliches geleistet haben. Als Naturforscherin und Malerin hat sie nicht nur herrliche illustrierte Werke über Raupen und Schmetterlinge hinterlassen, sondern auch das Wagnis einer grossen Reise nach Surinam auf sich genommen.

Datum **5. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 22. Oktober

#### Schweizer Originale

Es werden Ihnen faszinierende und trotz aller Prominenz im Allgemeinen wenig bekannte Persönlichkeiten wie Jean Jacques Rousseau, Oskar Bider, der Schweizer «Flugheld», Johann



August Sutter, der Kalifornien-Pionier, Madame de Meuvon, die schrillige Patrizierin und Madame Tussaud näher gebracht. Ein Nachmittag voll Überraschungen!

Datum **12. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Hans A. Jenny, Autor  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 29. Oktober

### Vom Alphabet zum Buch

Ein Querschnitt durch die Entwicklung der Schrift soll Ihnen in Erinnerung rufen, wie die Lese- und Schreibkultur entstanden ist und was wir ihr alles zu verdanken haben.

Datum **13. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Ernst Blatter  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 29. Oktober

### J.S. Bach unter die Perücke geschaut

Johann Sebastian Bach war nicht nur Komponist, sondern auch Viola-Spieler, Organist, Klaviervirtuose, Chordirigent, Lateinlehrer und Hofkapellmeister. Seine Werke werden mit Musikbeispielen erklärt.

Datum **19. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Frieder Liebendörfer  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 5. November

### Frida Kahlo / Dia-Vortrag

Anhand von Diapositiven werden Sie an das eindruckliche Werk von Frida Kahlo (1907–1945), der berühmten mexikanischen Künstlerin, herangeführt. Frida Kahlo war eine fantastische Künstlerin und eine wunderbare starke Persönlichkeit.

Datum **26. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 12. November

### Gabriele Münter / Dia-Vortrag

Gabriele Münter (1877–1962) war die Lebenspartnerin des jungen Kandinsky (1866–1944). In diesem Vortrag soll nicht nur die äusserst begabte Malerin selbst vorgestellt werden, sondern auch der starke Einfluss, den sie in künstlerischer Hinsicht auf Kandinsky ausgeübt hat.

Datum **3. Dezember**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. November

### Engel, Erzengel, ... Edelsteine

Sie lernen eine christliche Lebensphilosophie nach Hildegard von Bingen kennen. Bei ihr verbinden die Engel in geheimnisvoller Weise die geistige, unsichtbare Welt Gottes mit jener der Menschen. Ihre Schönheit, ihr Leuchten und ihre Energie erahnen wir in der Heilwirkung der Edelsteine. Engel sind wie auch die Heilsteine unseren fünf Sinnen zugeordnet.

Datum **4. Dezember**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Emmi Erni  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. November

### Gesundheit

#### Die Max Havelaar-Stiftung / fair trade

Dieser Stiftung ist der faire Handel mit menschen- und naturgerechten Produkten ein Hauptanliegen. 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 **25. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Max Havelaar-Stiftung  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 10. September

### Alzheimer-Krankheit

Neben einer kurzen Einführung sehen Sie einen Videofilm und können Ihre Fragen rund um die Alzheimer-Krankheit stellen.

Datum **9. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Peter Graditzky, Alzheimervereinigung beider Basel  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 24. September

### Numerologie

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

Datum **13. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 47.–  
 Anmeldung bis 29. September

### Bachblüten-Therapie

Mithilfe der Bachblüten-Therapie wird versucht negative Seelenzustände wie Depressionen, Ängste, Ungeduld oder Schockzustände zu harmonisieren. Sie lernen die 38 Heilblüten, ihre Anwendung und Wirkung kennen.

Datum **15. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Solaya Scherrer, Therapeutin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 1. Oktober

### Farbe und Stil

Der Vortrag befasst sich mit folgenden und ähnlichen Fragen:

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

Datum **22. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und Modefachberaterin  
 Kosten Fr. 47.–  
 Besonderes Keine individuelle Beratung!  
 Anmeldung bis 8. Oktober

### Was ist Auro-Soma?

Auro-Soma ist eine neuzeitliche Farbtherapie. Über die mehr als 100 Farbkombinationen können u.a. emotionale Blockaden, Stärken und Schwächen oder konstitutionelle Prägungen sichtbar gemacht werden.

Datum **23. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Dominik L'Eplattenier  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 8. Oktober

### Diabetes

Sie erfahren alles Wissenswerte zu den verschiedenen Arten von Diabetes und den damit zusammenhängenden Fragen wie Unterzuckerung, Überzuckerung, Bedeutung der Ernährung und können noch Ihre Fragen stellen.

Datum **27. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort 14.25 Uhr Mittlere Strasse 35, (Bus Nr. 33 bis Bernoullianum, neben Adulam)



Leitung Jana Macko, dipl. lic. phil I,  
Diabetesberaterin  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 13. Oktober

### Craniosacral Therapie

Die craniale Osteopathie/Therapie hilft die Selbstheilungskräfte zu stärken und Körperblockaden zu lösen. Es wird Ihnen der Ablauf einer Grundbehandlung erklärt und einige der vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten dieser effektiven Methode aufgezeigt. Besonders geeignet ist diese Therapie z.B. bei Asthma, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Migräne etc. Sie lernen auch einige Selbstbehandlungsübungen kennen.

Datum **29. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz  
Leitung Daniel Agustoni  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 15. Oktober

### Formen der Geistheilung

Es gibt verschiedene Formen der Geistheilung: Kontaktheilung (Handauflegen), Fernheilung (Visualisierung und Fürbitte), Selbstheilung, Tranceheilung und Heilung mit Hilfsmitteln z.B. Pendel, Kristalle etc. Es werden Ihnen verschiedene Aspekte der Geistheilung vorgestellt.

Datum **6. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 22. Oktober

### Rheuma

Mit diesem Vortrag erfahren Sie alles Wesentliche über die Rheuma-Krankheit. Im Anschluss an das Referat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

Datum **19. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – ca. 17.00 Uhr  
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz  
Leitung Dr. med. Guido Gallachi, Rheumatologe  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 5. November

### Das Genogramm: eine Familienkarte

Das Genogramm, eine Familienkarte, zeigt Konfliktsituationen, Familienmuster, Schicksalsbindungen, etc. Es gibt uns wichtige Hinweise, um Vorgänge besser zu verstehen, die sich innerhalb einer Familie abspielen. Es werden Ihnen Möglichkeiten im Umgang mit solchen Genogrammen aufgezeigt.

Datum **26. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Catherine Gruntz-Bruno,  
deug. phil./dipl. psych. Paar- und  
Familien Therapeutin  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 12. November

### Natur

#### Vom «Glückshämpfeli» / Dia-Vortrag

Das «Glückshämpfeli» ist ein alter Brauch, der Messegottesdienst, der dem letzten Ernteschnitt folgte. Geblieben sind fotografische Dokumente, die daran erinnern.

Datum **20. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Albert Spycher  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 5. November

### Reisen

#### Insel Madeira

Die Insel gilt als «Blumenparadies», als «Perle im Atlantik», als «Insel des ewigen Frühlings». Es ist eine Insel, die auf kleinem Raum sehr viel Schönheit und Abwechslung bietet: malerische Fischerdörfer, Rebberge, eine grosse Blumenpracht und vieles mehr.

Datum **16. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Anne-Marie Baumann  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 1. Oktober

#### Jordanien

Es wird Ihnen das fruchtbare Jordantal gezeigt, gleich daneben die Wüste und das Tote Meer, alte Wüstenschlösser und grossartige römische Ausgrabungsstätten. Im Süden liegt das Wad Rum, das mit Lawrence von Arabien berühmt wurde. Der Höhepunkt dieses Landes bildet die weltbekannte Felsenstadt Petra, die im Jahre 1812 von Jakob Burckhardt wieder entdeckt wurde.

Datum **11. Dezember**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Anne-Marie Baumann  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 26. November

## Und ausserdem...

### 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**  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 14.00 Uhr  
Ort Migros Klubschule, Jurastr. 4, Nähe Tellplatz  
Leitung Hans Rufer  
Kosten Fr. 151.–  
Anmeldung bis 1. September

### Patience legen

Sie lernen verschiedenste Arten von Patience zu legen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Daten **1. und 8. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Gabriele Hasler  
Kosten Fr. 90.–  
Anmeldung bis 17. September

### Geistige Fitness/Gedächtnistraining

Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung erhalten Sie Anregungen und Tipps, damit Sie noch lange geistig fit bleiben. Die dabei erlernten Erinnerungstechniken können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

#### Grundkurs

Daten **13. Oktober – 1. Dezember**  
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Theres Weigel-Gysel  
Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)  
Anmeldung bis 29. September

#### Fortsetzungskurs

Daten **14. Oktober – 2. Dezember**  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Theres Weigel-Gysel  
Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)  
Anmeldung bis 29. September  
Voraussetzung Besuch des Grundkurses

### Kürbis-Schnitzkunst

In einigen asiatischen Ländern gehört es zur Tradition als Wertschätzung des Gastes, Speisen effektiv zu verzieren. Die Kürbis-Schnitzerei ist ein europäisches Pendant dazu.

Datum **14. Oktober**  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 14.00 Uhr



Ort Migros Klubschule, Jurastr. 4.  
Nähe Tellplatz  
Leitung R. Unternährer  
Kosten Fr. 75.–  
Anmeldung bis 30. September

### Ganzheitliches Denken – Neues Lernen

Ein vitaler und gesunder Geist kann den Körper und das Gemüt positiv beeinflussen. Themen dieses Kurses sind deshalb u.a. das Denken mit beiden Gehirnhälften, die Überwindung selbst gesetzter Grenzen, das Aufdecken und Ersetzen destruktiver Gedankenmuster, Konzentrationssteigerung und die Nutzung eigener Erfahrungen für die Zukunft.

Daten **15. Oktober – 12. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Christine Keiser, dipl. SVEB und NLP  
Kosten Fr. 130.– (5 x)  
Anmeldung bis 1. Oktober

### Jassen für Anfänger

Im Rahmen des Kurses wird nur wenig Zeit mit aufreibenden Erklärungen verbracht. Sie jassen von Anfang an und lernen dabei die Besonderheiten dieses Spiels. Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber» und seine Regeln.

Daten **16. Oktober – 20. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – 11.15 Uhr  
Ort Pro Senectute Seniorentreffpunkt  
Kaserne, Klybeckstr. 1b  
Leitung Irene Schneider-Uebersax  
Kosten Fr. 173.– (6 x)  
Anmeldung bis 2. Oktober

### Kochkurs für Männer

Es wird gekocht, gegessen und gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt und bereiten einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zu.

Daten **17. und 24. Oktober**  
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr  
Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4,  
Nähe Tellplatz  
Leitung Rene Imark  
Kosten Fr. 151.–  
Anmeldung bis 1. Oktober

### Psychophysiognomie – Erkennen lernen

Die Psychophysiognomik ist eine Naturellehre und gründet auf der so genannten Keimblatt-Theorie. Sie erfahren die geschichtlichen Hintergründe und einige praktische Anwendungsbereiche der Lehre. Dabei lernen Sie u.a. Ihr Naturell besser kennen.

Daten **17. Oktober – 5. Dezember**  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Rosi Zeller,  
dipl. Psychophysiognomin CHA  
Kosten Fr. 314.– (8 x 3 Lektionen)  
Anmeldung bis 1. Oktober

### Ressourcen und Fähigkeiten optimieren

Sie lernen Ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten wahrzunehmen, zu optimieren und im Alltag umzusetzen (konstruktive Strategien).

Daten **23. und 30. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Catherine Gruntz,  
dipl. psych. Beraterin  
Kosten Fr. 70.–  
Anmeldung bis 8. Oktober

### Jassen zu zweit

Mit «Schaggi haas» und «Mariage» lernen Sie zwei wenig bekannte, aber sehr unterhaltsame Jassarten kennen.

Daten **24. und 31. Oktober**  
Tag/Zeit Freitag, 09.15 – 11.15 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Irene Schneider  
Kosten Fr. 60.–  
Besonderes Für Personen mit Jasskenntnissen  
Anmeldung bis 8. Oktober

### Fahrtheorie Auffrischkurs

An diesem Nachmittag werden Sie über neuere Strassenverkehrsregeln informiert. Mithilfe eines Fragebogens werden allfällige Unsicherheiten beseitigt. Zum Abschluss werden Sie über Details im Automobilbau aufgeklärt.

Datum **27. Oktober**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer  
Kosten Fr. 35.–  
Anmeldung bis 13. Oktober

### Engel begleiten mich

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Engeln und ihren Qualitäten. Mithilfe praktischer Übungen, Gesprächen und Meditation wird Ihnen geholfen, sich für ihr Wirken zu sensibilisieren.

Daten **11. – 25. November (3 x)**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Annamaria Schneider  
Kosten Fr. 112.–  
Anmeldung bis 27. Oktober

### Mind Mapping

Mind Mapping ist eine kreative Arbeitstechnik, um Notizen, Gedanken und Ideen besser festzuhalten. Dabei kombinieren Sie Bild- und Textelemente, wodurch beide Gehirnhälften beansprucht werden. Somit können Sie Ihr Potential voll entfalten.

Daten **19. und 26. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Theres Weigel-Gysel  
Kosten Fr. 45.– (2 x 2 Lektionen)  
Anmeldung bis 5. November

### 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.

## EDV

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

### Beachten Sie unsere neuen Kurse!

### Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet lediglich Fr. 20.– pro Abend (inkl. Getränk! Direkt am Abend zu bezahlen).

Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Tel. 061 206 44 66).

### Die nächsten Computerias:

#### Montag, 1. September

Digitalkamera  
Axel Ernst

#### Montag, 6. Oktober 2003

Viren und Virenschutz  
Martin Tereh

#### Montag, 3. November

Der persönliche Weihnachtskalender mit PowerPoint  
Heidi Oetiker

#### Montag, 1. Dezember

Welcher Internet-Zugang ist für mich der Richtige?  
Irene Stenner

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 66, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)



## Tag der offenen Tür

### EDV und Sprachen

Wann **Samstag, 18. Oktober 2003**  
12.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Wo Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)  
Was Essen, Trinken, Bazar, unterhaltsamer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen

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

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer «ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-Kursangebot erfahren oder herausfinden, welcher Kurs für Sie der Richtige ist.

Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupperstunden, in denen man auf unterhaltsame Art viel lernen kann. Zu den vollen Stunden finden diese Veranstaltungen statt, und zwar auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Vielleicht möchten Sie aber auch gerne eine Lesung auf Italienisch hören. Lassen Sie sich überraschen!

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

Sie haben den ganzen Tag die Gelegenheit, mit unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-Team ins Gespräch zu kommen.

### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag-bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

### Info-Tag

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

Datum **Dienstag, 26. August 2003**  
Zeit 09.00 bis 12.00 und  
14.00 bis 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. 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 Uhr 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  
Kosten: Fr. 120.– pro Stunde  
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  
Telefon 206 44 62  
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 das Arbeiten mit dem PC. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP und den Anwendungsprogrammen aus Office XP (Word, Excel, PowerPoint 2002).

### Aufbaukurse

Einführungskurs  
Textverarbeitung 1, 2, 3  
Tabellenkalkulation 1, 2  
PowerPoint  
Internet und E-Mail 1, 2  
Windows- und Installationskurs 1, 2, 3

### Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word  
Bildbearbeitung 1, 2  
Photoshop-Werkstatt  
Homepage 1, 2  
Homepage-Werkstatt  
Videobearbeitung 1, 2  
Video-Werkstatt

### Neu:

Digitalkamera und Computer  
Das ABC des Druckens  
Bilder und Texte  
Steuererklärung, Bankkonto per Internet  
Onlineshopping

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

### Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert, ausdruckt oder auf CD brennt. 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: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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» oder entsprechende Kenntnisse.

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» oder entsprechende Kenntnisse.

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: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

### Tabellenkalkulation 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Tabellenkalkulation 1». Nach diesem Kurs können Sie sich in der Tabelle effizienter bewegen. Sie kennen die gängigen Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWERT, RUNDEN, WENN) und wissen wie man Zahlenformate definiert. Ein weiterer Schwerpunkt ist das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format-

und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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 Personen lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, lernen gezielt, Informationen zu suchen und per Mail zu kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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)

### Windowskurs 1

Sie haben den Einführungskurs besucht und möchten das Gelernte wiederholen und vertiefen. In diesem Kurs lernen Sie zudem den Computer so einzurichten, wie Sie es wünschen: Mauseinrichtung (Geschwindigkeit, Pfeilart, Linkshänder), Bildschirmhintergrund, Bildschirm-schoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. Mit den Programmen Word (Text) und Paint (Grafik) lernen Sie die Dateiverwaltung (speichern, öffnen und kopieren von Dokumenten).

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

### Windows- und Installationskurs 2

Sie wiederholen den Stoff vom «Windowskurs 1» und erwerben vertiefte Kenntnisse beim Einrichten des Computers mit Hilfe der Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung ändern, Ihre Festplatte auf Fehler überprüfen – all dies ist für Sie nach diesem Kurs kein Problem mehr. Zudem erwerben Sie Grundkenntnisse für die Verkleinerung von Dateien (Dateikomprimierung).

Voraussetzung: Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

### Windows- und Installationskurs 3

Sie arbeiten bereits einige Zeit mit dem Computer und möchten Ihre Kenntnisse über Hard- und Software sowie Computersicherheit vertiefen. Sie kennen das Internet und möchten mehr über Viren und andere Gefahren wissen. Sie hätten gerne eine zusätzliche E-Mail-Adresse und wissen nicht, wie man sie einrichtet? Sie lernen die Systemsteuerung und die Systemprogramme vertieft kennen. Nach diesem Kurs können Sie Hard- und Software installieren und einfache Fehler an Ihrem Computer korrigieren.

Voraussetzung: Windows- und Installationskurs 1 und Internetkurs 1 sowie praktische Erfahrung und Interesse am Computer.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

### MS Office Kurs

Sie haben bereits Erfahrung mit einigen Programmen von MS Office (Word, Excel oder PowerPoint) sowie Internet und möchten das Gelernte in einem Kurs wiederholen und vertiefen. Dabei lernen Sie auch programmübergreifend zu arbeiten. Sie werden u.a. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Worddateien einbinden. Dabei sammeln Sie Erfahrungen beim Gestalten von ansprechenden Dokumenten. Voraussetzung: Textverarbeitung 1, Tabellenkalkulation 1 und Internet 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

### Vertiefungskurse

#### Digitalkamera und Computer

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen und Sie lernen wie man die Bilder mit dem Computer weiterverarbeitet. Nach dem Kurs können Sie die Bilder archivieren, auf CD brennen oder auf Fotopapier drucken. Sie können aber auch lernen, wie man eine Diashow gestaltet.



Vorraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 6 Lektionen:  
Fr. 180.– (exkl. Unterlagen)

### Das ABC des Druckens

Wir drucken Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten. Dabei verwenden wir viele Formate und verschiedene Materialien. Sie lernen die verschiedenen Drucker und die Einstellungen im Programm kennen. Praktische Tipps sollen Ihnen die Arbeit mit dem Computer erleichtern.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Kosten pro Kurs à 6 Lektionen:  
Fr. 180.– (exkl. Unterlagen)

### Bilder und Texte

In diesem Kurs verknüpfen Sie Bilder, Grafiken, Tabellen und Texte miteinander und Sie lernen, die Seiten ansprechend zu gestalten. Sie importieren Dateien aus verschiedenen Programmen oder Bilder und Texte aus dem Internet in Ihr Layoutprogramm (Word). So gestalten Sie Ansichtskarten, Broschüren und Themenhefte oder vielleicht sogar ihre Biografie.

Anforderung: Einführungskurs und Textverarbeitungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 6 Lektionen:  
Fr. 180.– (exkl. Unterlagen)

### Steuererklärung, Bankkonto per Internet

Sie lernen Software vom Internet herunterzuladen, um die Steuererklärung oder Zahlungen auf diese Weise zu vollziehen.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Kosten pro Kurs à 4 Lektionen:  
Fr. 120.– (exkl. Unterlagen)

### Online-Shopping

Sie lernen u.a. Ferien übers Internet zu buchen, Lebensmittel oder Bücher zu bestellen. Es wird Ihnen gezeigt, auf was es beim Bestellen und Buchen ankommt und wie Sie mit der Kreditkarte im Internet sicher sein können.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 4 Lektionen:  
Fr. 120.– (exkl. Unterlagen)

### Zeichnen mit Word

Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Word zeichnen, mit verschiedenen Schriftarten (WordArt) arbeiten oder Objekte und Bilder (ClipArts) einfügen können. Dabei lernen Sie z.B. Glückwunschkarten oder Einladungen in den verschiedensten Farben zu gestalten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

### Bildbearbeitung 1

Mit dem Programm «Adobe Photoshop 7.0» lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Sie lernen, wie man Bilder einscannet und von der Digitalkamera herunterlädt. Sie lernen Bildteile auszuwählen, die Helligkeit und den Kontrast zu verändern, mit Farben zu experimentieren, die Bildgrösse einzustellen und mit Texten zu arbeiten. Die Bilder können Sie in verschiedenen Formaten speichern, um sie als E-Mail-Anhang zu verschicken oder in einem Programm einzufügen. Die bearbeiteten Bilder drucken wir auf spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs. 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, Filter wie z.B. Beleuchtungseffekte sinnvoll einsetzen oder eine kleine Animation erstellen, die man auch per E-Mail verschicken kann. Dabei arbeiten Sie u.a. mit Bildern, die Sie selbst in den Kurs nehmen. Die bearbeiteten Bilder werden auf CD gebrannt oder auf ein spezielles Fotopapier gedruckt.

Voraussetzung: Bildbearbeitungskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

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

Aufgrund selbst aufgestellter Richtlinien für ein erfolgreiches Webdesign analysieren Sie Websites betreffend Sitearchitektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit, etc.. Sie lernen die Grundelemente vom Programm Macromedia Dreamweaver kennen. Wenn es um das «Verlinken einer Site» geht, wissen Sie in Zukunft, wovon die Rede ist.

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Zudem empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

Besonderes: 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: Besuch von «Homepage 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.

Besonderes: 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» oder entsprechende Kenntnisse.

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)



# 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, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

### Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

### Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

### Anmeldung

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

## Malen

### Mandala und das Geheimnis der Farben

Beim meditativen Mandalamalen, begleitet von schöner, erholsamer Musik, finden Sie Ruhe und Entspannung von der Hektik des Alltags. Sie werden in das Geheimnis der Farben eingeführt und erhalten viele Informationen zur Anwendung der Farben. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich.

Daten **11. – 25. September** (3 x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)  
Anmeldung bis 27. August

### Mandala und die Numerologie

Mandala kommt aus dem Altindischen und meint einen Kreis, der eine sinnbildliche Bedeutung enthält. Numerologie ist die uralte Weisheit der Zahlen. In diesem Kurs werden Sie in das Geheimnis der Zahlen eingeführt und lernen die vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten numerologischer Mandalas kennen. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich.

Daten **10. – 24. November** (3 x)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)  
Anmeldung bis 27. Oktober

## Gestalten

### Glückwunschkuch

Sei gestalten Ihr wunderschönes, persönliches Glückwunschkuch. Dieses kann für jeden Anlass verwendet werden und ist – mit Feder und Tinte geschrieben – mit schönen Bildern dekoriert – mit Goldkordel gebunden.

Daten **10. – 24. September** (3 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 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 27. August

### Kalligrafie Humanistische Kursiv

Sie lernen die Humanistische Kursiv, auch Cancellaresca genannt, eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im 15. Jahrhundert in Italien, im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift.

Daten **19. September – 21. November** (8 x; ohne 3. und 10. Oktober)  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 180.– (exkl. Material)  
Anmeldung bis 3. September

### Speckstein

Der Speckstein ist eine Mischung aus Talk und Serpentin, ein ursprünglich basisches Gestein, auch als Seifenstein bekannt. Wegen seiner weichen und geschmeidigen Art lässt er sich leicht bearbeiten. In diesem Spezialkurs stellen Sie beständige und dekorative Kleinplastiken her.

Daten **17. Oktober – 28. November** (7 x)  
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 08.50 Uhr bei Station Brown Boveri, Tram Nr.10 Richtung Münchenstein  
Leitung Heidy Preis  
Kosten Fr. 190.– (exkl. Stein)  
Anmeldung bis 3. Oktober

### Gartenkurs

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

Datum **April – Oktober**

Tag/Zeit Montag von 09.00 – 11.00 Uhr  
Ort Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)  
Leitung Jürgen Blume  
Kosten Fr. 195.– pro Saison  
Anmeldung Eintritt jederzeit möglich!

### Flechtsterne als Adventsschmuck

Mit geflochtenen bzw. gefalteten Sternen gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Advents- oder Weihnachtsschmuck. Diese Sterne eignen sich u.a. als Tischdekoration oder Baumschmuck.

Daten **5. und 12. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 17.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Marianne Moll  
Kosten Fr. 92.– (plus ca. Fr. 10.– Material)  
Besonderes Vorkenntnisse sind nicht nötig.  
Anmeldung bis 22. Oktober

### Weihnachts-Kartenkurs

Sie erhalten viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten. Beim Gestalten können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen.

Daten **3. Dezember**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)  
Anmeldung bis 19. November

# Sprachen

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

### Neu:

**Privatstunden** auch bei Ihnen zu Hause  
**Konversationsclubs** für Leute, die sich in ihrer Muttersprache (E, F, Sp, I) unterhalten möchten

### Aktuell:

### Theatergruppe auf Deutsch!

Proben am Mittwochnachmittag, 16.00 bis 18.00 Uhr

### Spielclub auf Englisch

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr, ohne Anmeldung.

### Tag der offenen Tür

### EDV und Sprachen

Wann **Samstag, 18. Oktober 2003**  
12.00 bis 17.00 Uhr



Wo Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)  
Was Essen, Trinken, Bazar, unterhalt-  
samer Sprachunterricht,  
Schnuppern im EDV-Raum,  
Beratung, Information, Gespräche  
mit unseren Lehrerinnen

Das Kurszentrum ist für alle offen! Auch Ver-  
wandte und Bekannte von SeniorInnen sind  
herzlich willkommen!

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer  
«ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind  
den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Ge-  
legenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu  
lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-  
Kursangebot erfahren oder herausfinden, wel-  
cher Kurs für Sie der richtige ist.

Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupper-  
stunden, in denen man auf unterhaltsame Art  
viel lernen kann. Zu den vollen Stunden finden  
diese Veranstaltungen statt, und zwar auf Eng-  
lisch, Französisch, Italienisch und Spanisch.  
Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind will-  
kommen.

Vielleicht möchten Sie aber auch eine Lesung  
auf Italienisch hören. Lassen Sie sich überra-  
schen!

Sie können an diesem Tag etwas trinken oder  
eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen  
und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitä-  
ten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Sie haben den ganzen Tag die Gelegenheit, mit  
unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-  
Team ins Gespräch zu kommen.

### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau  
Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag-  
bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

### 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 er-

folgt 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, auch bei Ihnen zu Hause  
Kurse für Leute, die nicht gut hören  
Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen  
Reisekoffer Neugriechisch  
Reisekoffer Holländisch  
Reisekoffer Türkisch  
Intensivkurse  
Konversationsclubs (**neu:** Gruppen für Leute  
mit Muttersprache E, F, Sp, I)  
Filmclubs  
Theatergruppen  
Spielgruppen  
Gedächtnistraining auf Italienisch  
Deutschkurse

Genauere Informationen finden Sie auf den  
nächsten Seiten.

### Neu:

Möchten Sie eine bestimmte Sprache lernen?  
Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir küm-  
mern 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 Lektionen (50 Min.)  
Fr. 300.– pro Semester  
à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)  
Fr. 350.– pro Semester  
à 19 Lektionen (50 Min.)

### Preise Kurzzeitkurse

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

### Aktuelle Langzeit-Sprachkurse

### Englisch

### Anfängerinnen und Anfänger

Datum **ab 20. Oktober 2003**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Sibylle Kaufmann  
Kosten Fr. 110.– (Kurzsemester  
à 10 Lektionen)

### 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, 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

Donnerstag, 17.00 Uhr

**Italienisch****Anfängerinnen und Anfänger**

Kurszeiten auf Anfrage

**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**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Montag, 08.30 Uhr

Montag, 10.45 Uhr

Mittwoch, 09.30 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.

Dauer 10 Wochen (1 Lektion pro Woche)

Kosten Fr. 190.–

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)****Anmeldung: Jederzeit möglich!**

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

**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****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.

Dauer 10 Wochen

Kosten Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen

Klasse **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Besonderes Nach Wunsch: British English oder American English

**Konversationsclubs auf Englisch Italienisch, Spanisch und Französisch.****Neu: Spezielle Konversationsclubs für Leute mit der entsprechenden Muttersprache!****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)

Kosten Fr. 66.– (exkl. Kinoeintritt)

**Filmclubs auf Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch.****Anmeldung: Jederzeit möglich**



## Gschicht isch au Frauegschicht

D Basler Hischtorikere Helen Liebendörfer isch iberzygt: «Scho allewyl isch d Gschichtschryybig z weenig uff d Frauen yygange». Wägedäm het si jetz in iirer Raajan iber leerrychi Rundgäng dur Basel e ney Buech verfasst – und das haisst: «Spaziergänge zu Frauen und Kindern in Basel»; erschiinen isch s im Friedrich Reinhardt-Verlag.

Hätte Si, zem Byschpil, gwisst, wär d Frau vom beriemte Mooler, Goldschmid und Raufbold Urs Graf (1485–1520) gsi isch und wo si gwoont het? Si het Sibylla Graf-von Brunn ghaiss, het im Huus «Zer Guldin Rose» an dr Stadthuusgass 18 gwoont und isch vo iirem Maa soo schlächt behandelt worde, ass er drwäagen in s Gfängnis koo isch. Er het miesse schweere, ass er «sin ehelich Gemahel weder stossen, slahen, knütschen, clemmen noch in einigen anderen weg wolle beleidigen». D Autorin fiert is uff Rundgäng, wo im Buech uff emen Innerstadt-Plaen aagää sinn, gryz und queer dur Basel. Und doo blybt me halt drno stoo bi Hyysen, aber au bi Staatue, Dänggmeeler oder Brinne, wo uff en Aart d Erinnerung an Frauen oder Kinder uus alten und au uus ganz modäärne Zyte wachriefe, zem Byschpil an d Mäzenin Maja Sacher, an d Kinschtlerinne Irene Zurkinden und Meret Oppenheim oder an d Lily Zellweger-Steiger, die eerschiit Presidäntene vom Basler Fraueverain und groossi Kämpfere fir soziaali Verbesserige. Au iber d Aafäng vo dr Maitli-Uusbildig und iber die eerschte Studäntinnen an dr Uni erfaart me mängs Interessants.

Carl Miville-Seiler



## 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:  
**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 (10x 1½ Lektionen)  
Kosten Fr. 285.–  
Besonderes **Kleingruppe** (4 – 6 Personen)  
Anmeldung Jederzeit möglich

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

## Konversation

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Deutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise. Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

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

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

## 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.

Dauer 8 Wochen (8 x 2 Lektionen)  
Kosten Fr. 176.–

# Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## GymFit plus

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassisger 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 Heiligegeist

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 italiana

## Neue GymFit plus-Gruppen

### Kurs 1

Daten **14. August – 18. Dezember**  
Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15  
Leitung Claudine Schwyn  
Kosten Halbjahres-Abonnement Fr. 96.– (exkl. MWST)  
Anmeldung Eintritt jederzeit möglich  
Besonderes Schnupperstunde am 25. September



**Kurs 2**

Daten	<b>17. August – 19. Dezember</b> 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	Eintritt jederzeit möglich
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September

**Kurs 3:**

Daten	<b>14. Oktober – 23. Dezember</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Gabi Simmendinger
Anmeldung	bis 30. September
Kosten	Fr. 51.– exkl. MWST.
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September

**Gymnastik und Spiel für Männer**

Daten	Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Erika Marquardt
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 96.– exkl. MWST
Anmeldung	nicht erforderlich
Besonderes	Eintritt jederzeit möglich Schnupperstunde am 25. September

**Gymnastik und Spiel für Frauen**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Datum	Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Agnes Voltz
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 96.– exkl. MWST
Anmeldung	nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September

**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)

**Gellertkirche**

Christoph Merian-Platz 5  
Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**

Bruderholzweg 3  
Donnerstag, 09.00 Uhr

**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

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

**Pro Senectute Gymnastikraum**

Zentrum Belchenstrasse, Belchenstr. 15  
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr, 09.30 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr  
Schnupperstunden:

23. September, 09.30 Uhr (nur Männer)

23. September, 15.30 Uhr

25. September, 09.30 Uhr, 10.30 Uhr

26. September, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

**Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46  
Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

**Rhyпарк Saalbau**

Mülhauserstr. 17  
Dienstag, 10.15 Uhr  
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  
**Zwinglihaus**  
Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinbasel****Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

**Marienhaus**

Horbürgstr. 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	<b>14. Oktober – 16. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 30. September
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September



## 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 Krebsportgruppe 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 Krebsportgruppe neue Kontakte zu einfühlsamen Menschen knüpfen.

Daten	<b>15. Oktober – 17. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Barbara Brütisch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

## 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.

Daten	<b>15. Oktober – 17. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Barbara Brütisch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

## 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.

Daten	<b>15. Oktober – 17. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Barbara Brütisch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

## Jazz-Gymnastik

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

Daten	<b>21. Oktober – 23. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
-------	--

Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Anita Joray
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 7. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September

## Rhythmische Gymnastik

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

Daten	<b>13. Oktober – 15. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Susanne Hattler - Kretzer
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 7. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 22. September

## 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 Schulferien – laufend statt.

## Halbjahres-Abonnement:

**Fr. 140.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST**

## Kleinbasel

### Bläsischulhaus

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

### Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67  
Dienstag 08.00 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 Ausbilder von Leiterinnen und Leitern, organisiert Pro Senectute Basel-Stadt Aquafit-Kurse für Frauen und Männer ab 50 Jahren.

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

Daten	<b>17. Oktober – 19. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 170.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung	bis 3. Oktober

Daten	<b>14. Oktober – 16. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort	Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 140.– (exkl. Hallenbadeintritt; Fr. 7.–/12er-Abonnement: Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 30. September

## Aqua-Jogging

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

Daten	<b>16. Oktober – 18. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr (Kurs 1)

ausgebucht!



Tag/Zeit	Donnerstag, 12.45 – 13.30 Uhr (Kurs 2)
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten	Fr. 170.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

### Volkstanz

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

**Halbjahres-Abonnement:**  
**Fr. 96.– exkl. MWST**

### Grossbasel

#### Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr  
Schnuppertage: 17./24./31. Oktober und  
7. November; schnuppern immer möglich!

#### Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr  
Schnuppertage: 17./24. Oktober

#### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.45 Uhr  
Schnuppertage: 10./17. November

#### Zum Wasserturm

Betagenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr  
Schnuppertage: 13./20./27. Oktober

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr  
Schnuppertage: 17./24. Oktober

### Kleinbasel

#### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr  
Schnuppertage: 7./14./21. November  
**Kleinhüningen Gemeindehaus**  
Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr  
Schnuppertage: 18. September und 23. Oktober

### Riehen

#### 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).

### Kurs 1

Daten	<b>17. Oktober – 19. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

### Kurs 2

Daten	<b>13. Oktober – 15. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 29. September

### Kurs 3

Daten	<b>16. Oktober – 18. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

### Laufpass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-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):

Dienstag	09.15 – 10.30 Uhr <b>Laufträff Lange Erlen</b>
Freitag	09.15 – 10.30 Uhr <b>Laufträff Lange Erlen</b>
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr <b>Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen</b>
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr <b>Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen</b>

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

### Kurs 1

Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr <b>Vita-Parcours Allschwilerwald</b>
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude 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 <b>Vita-Parcours Allschwilerwald</b>
Treffpunkt	10.00 Uhr Garderobengebäude

### Nordic Walking

Schützenmattpark / Dorenbach	
Tag/Zeit	<b>Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr</b>
Treffpunkt	Belchenstr. 15
Leitung	Chantal Jauslin, Physiotherapeutin, Nordic Walking-Leiterin
Anmeldung	Eintritt jederzeit möglich
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September

### 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.

Daten	<b>14. Oktober – 4. November</b> (4 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Langer Erlen
Treffpunkt	08.25 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg).
Besonderes	Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung
Leitung	Annemarie Ramseier
Kosten	Fr. 45.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 30. September

### 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	

**Kosten Halbjahres-Abonnement:**  
**Fr. 60.– exkl. MWST**



Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 66 (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.

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

Ort St. Jakobshalle

Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 190.– pro Semester  
exkl. MWST

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

### Tennis

In Zusammenarbeit mit Swiss Tennis organisieren wir Tennisstunden für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Sie lernen die Grundschnitte und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezial-schnitte. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Tennislehrerin vor.

Datum **15. Oktober – 17. Dezember**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

Kosten Fr. 260.– bei 4 Teilnehmenden  
Fr. 340.– bei 3 Teilnehmenden

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 1. Oktober bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 66 (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.

### Atem – Bewegen – Entspannen

(ohne Bodenübungen)

Daten **16. Oktober – 18. Dezember**  
(10 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 160.–

Anmeldung bis 2. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 22.9.,  
10.30 – 11.30 Uhr, PS-Gymnastik-  
raum, Belchenstr. 15

### Atem – Bewegung – Haltekraft

#### Kurs 1

Daten **16. Oktober – 18. Dezember**  
(10 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

#### Kurs 2

(mit Bodenübungen – liegend)

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**  
(10 x)

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 160.–

Anmeldung bis 2. Oktober

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 wir unsere Körperwahrnehmung. Bewegungsübungen – unterstützt durch Musik und verschiedene Materialien – führen zu einer dynamischeren Atmung und regen den Energiefluss in den Meridianen an, Entspannungsübungen – alleine oder mit der Partnerin bzw. dem Partner – helfen uns, Spannungen abzubauen.

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

#### Kurs 1

Daten **21. Oktober – 23. Dezember**  
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Besonderes Schnupperstunde am 23. September, 13.30 – 14.30 Uhr

#### Kurs 2

Daten **21. Oktober – 23. Dezember**  
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 12.40 – 13.40 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Bleichenstr. 15

Leitung Anita Joray-Pool,  
Atemtherapeutin

Kosten Fr. 160.–

Anmeldung bis 7. Oktober

### Stille-Bewegung-Rhythmus

Wir nehmen uns Zeit aus der Stille in die Bewegung zu gehen. Mit Füßen, Händen, Stimme und Instrumenten gestalten wir Rhythmen und lassen Musik entstehen.

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

Tag/Zeit Mittwoch, 12.30 – 13.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Belchenstrasse 15

Leitung Susanne Lüscher

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 1. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am  
24. September

### Meditation

Oft bedauern wir Vergangenes und fürchten uns vor der Zukunft. Meditationsübungen lassen uns Kraft, Ruhe und Vertrauen aus der Gegenwart schöpfen und unseren Alltag sinnvoller erfahren. Wir üben sitzend auf dem Stuhl, auf eine einfache und natürliche Weise. Bestandteile dieses Kurses sind u.a.: lockern, aufwärmen, Selbstentspannung, bewusstes Atmen, Verfeinern der Sinneswahrnehmung, Konzentration, Meditation.

Daten **30. Oktober – 18. Dezember**  
(8 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr  
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 128.–

Anmeldung bis 16. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 24.9.,  
17.30 – 18.30 Uhr, PS-Gymnastik-  
raum, Belchenstr. 15

### Bewegung und Gedächtnis

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

### Grundkurs

Daten **13. Oktober – 15. Dezember**  
(10 x)

Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr

### Trainingskurs

Daten **13. Oktober – 15. Dezember**  
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Belchenstr. 15

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten 105.–

Anmeldung bis 29. September

Besonderes Schnupperstunde am  
22. September

### 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.

Daten **16. Oktober – 27. November**  
(7 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr



Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer, dipl. Krankenschwester
Kosten	Fr. 112.–
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25. September, 17.00 – 18.00 Uhr

### Alexandertechnik

In einer leichten Gymnastik mit Musik wenden Sie die Prinzipien von F.M. Alexander an. Dabei gewinnen Sie in der alltäglichen Bewegung zunehmende Flexibilität, eine bessere Koordination, mehr Sicherheit, Energie und grössere Entscheidungsfreiheit.

Daten	<b>15. Oktober – 17. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Diana Barth, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

### Yoga

Yoga ist ein indischer Übungsweg mit dem Ziel, die Psyche zu stabilisieren, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und zu einem harmonisch funktionierenden Körper zu verhelfen. Yoga ist eine ganzheitliche Methode. Sie beeinflusst sowohl den körperlichen als auch den seelisch-geistigen Bereich.

Die Muskulatur wird durch die Übungen sanft aufgebaut, die Atmung ist im Fluss und die Beweglichkeit des Körpers wird verbessert.

Daten	<b>17. Oktober – 19. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten	Fr. 135.–
Anmeldung	bis 3. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September

### Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke, verbessert die Haltung, stärkt den Kreislauf und sorgt für innere Ausgeglichenheit. Die Bewegungen, die geübt werden, folgen dem natürlichen Atemzyklus und werden von Musik begleitet.

### Kurs 1

Daten	<b>15. Oktober – 17. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

### Kurs 2

Daten	<b>15. Oktober – 17. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 150.–
Anmeldung	bis 1. Oktober

### Selbstverteidigung

#### Einführungsworkshop

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

Daten	<b>7. und 8. November</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr
Ort	Freitag: Pro Senectute Kurszentrum, St. Albanvorstadt 93 Samstag: Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 110.–
Anmeldung	bis 24. Oktober
Besonderes	nur für Frauen

#### Auffrischung Selbstverteidigung

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

Datum	<b>7. November</b>
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 12.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 30.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

### 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	<b>15. Oktober – 17. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 150.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

### Feldenkrais

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

### Kurs 1

Daten	<b>15. Oktober – 17. Dezember</b> (9 x) (ohne 22. Oktober, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 117.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September, 08.30 – 09.30 Uhr

### Kurs 2

Daten	<b>14. Oktober – 16. Dezember</b> (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 130.–
Anmeldung	bis 30. September
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September

### Von Kopf bis Fuss entspannt

Sie lernen die progressive Muskelrelaxation nach der Methode von Dr. Jakobson.

Spannung – Lösung: Dieser Rhythmus begleitet uns durchs Leben. Oft ist der Alltag durch Belastungen und Stress unterbrochen. Unsere Energie wieder fliessen zu lassen und mit Belastungen gelassener umzugehen, dies ist das Ziel dieses Kurses.

Daten	<b>22. Oktober – 19. November</b> (ohne 12. November)
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Therese Wehrle
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	bis 8. Oktober

### Beweglichkeit im Alltag

Durch einfache Körperübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen lernen wir, unseren Körper besser wahrzunehmen und mit allfälligen Bewegungseinschränkungen anders umzugehen. Dieser Kurs hilft, gewohnte Verhaltensmuster loszulassen und mit den neu entdeckten, individuellen Möglichkeiten den Alltag (auch den Haushalt!) zu erleichtern.

Daten	<b>14. Oktober – 16. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15



Leitung Annatina Voellmin,  
Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung 30. September  
Besonderes Schnupperstunde am  
23. September

### Sturzprophylaxe-Grundkurs

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.

#### Kurs 1

Daten **8. September – 8. Dezember**  
(12 x) (ohne 29. September und 6. Oktober)  
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.15 Uhr  
Leitung Monique Mattarelli  
Besonderes Schnupperstunde am  
1. September

#### Kurs 2

Daten **11. September – 11. Dezember**  
(ohne 2. und 9. Oktober)  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.45 Uhr  
Leitung Claudine Schwyn  
Besonderes Schnupperstunde am  
4. September

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Belchenstrasse 15  
Kosten Fr. 180.–  
Anmeldung bis 25. August

### Sturzprophylaxetraining

Sie vertiefen das im Grundkurs Gelernte und feilen an Ihrer Technik, so dass Sie nach diesem Kurs sicher durch den Alltag gehen werden.

Daten **13. Oktober – 15. Dezember**  
(10 x)  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Belchenstr. 15  
Leitung Monique Mattarelli  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung bis 29. September  
Besonderes Schnupperstunde am  
22. September

### 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

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**  
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr  
Besonderes Schnupperstunde am  
26. September

#### Kurs 2

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**  
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Besonderes Schnupperstunde am  
26. September

#### Kurs 3

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**  
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr  
Besonderes Schnupperstunde am  
26. September

#### Kurs 1–3

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus,  
Theodorskirchplatz 7,  
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung bis 3. Oktober

#### Kurs 4

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**  
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Belchenstr. 15  
Leitung Chantal Jauslin,  
Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung bis 3. Oktober  
Besonderes Schnupperstunde am  
26. September

### Beckenbodengrundkurs

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

Daten **17. Oktober – 14. November**  
(5 x)  
Tag/Zeit Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Belchenstrasse 15  
Leitung Beatrice Meier-Keller,  
Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 90.–  
Anmeldung bis 3. Oktober  
Besonderes nur für Frauen

### Beckenbodentraining

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

#### Kurs 1

Daten **14. Oktober – 16. Dezember**  
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr  
Besonderes Schnupperstunde am  
23. September

#### Kurs 2

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

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr  
Besonderes Schnupperstunde am  
23. September

#### Kurs 3

Daten **16. Oktober – 18. Dezember**  
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Belchenstr. 15  
Leitung Beatrice Meier-Keller,  
Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung bis 30. September

### 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!

#### Krafttraining

Tag/Zeit **Mo – Fr, 09.00 – 11.00 Uhr**  
**Mo und Do, 14.30 – 16.30 Uhr**  
(je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten)  
Ort PS-Bewegungszentrum,  
Belchenstr. 15  
Kosten 3 Monate Fr. 250.–  
6 Monate Fr. 350.–  
12 Monate Fr. 600.–  
Anmeldung Telefon 061 206 44 66

### Curling-Schnupperkurs

Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine alte, interessante Wintersportart kennen zu lernen. Es werden Steinabgaben geübt, Regeln und Taktik erklärt und es wird gespielt. Für jene, die Curling vertieft kennen lernen möchten, bieten wir anschliessend einen eigentlichen Einführungskurs an.

Datum **4. und 6. November**  
Tag/Zeit Dienstag und Donnerstag,  
10.00 – 11.30 Uhr  
Ort Curlingzentrum Arlesheim  
Leitung Anton Armbruster  
Kosten Fr. 60.–  
Anmeldung bis 21. Oktober

### Curling-Einführungskurs

In unserem Einführungskurs in die Eissportart Curling wird vermehrt auf die Technik der Steinabgabe eingegangen. Es werden Regelkenntnisse vermittelt und auch die Spieltaktik kommt nicht zu kurz. Nach diesem Kurs sind die Teilnehmenden in der Lage eine Curling-Partie zu spielen und zu verfolgen.

Daten **11. – 27. November**  
Tag/Zeit Dienstag und Donnerstag,  
10.00 – 11.30 Uhr



Ort	Curlingzentrum Arlesheim
Leitung	Anton Armbruster
Kosten	Fr. 250.–
Bedingung	Besuch des Schnupperkurses
Anmeldung	bis 4. November

### Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern. Unterkunft im «Ferien-, Familien- und Seminarhotel Sport». Im Preis inbegriffen sind ein Willkommensapéro und während des gesamten Aufenthaltes ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein 4-Gang-Auswahlmenü am Abend. Ferner die Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortsbusses.

Daten **25. – 31. Januar 2004**

Leitung	Yvonne Knöri-Hasler, Seniorenport-Leiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorenport-Experte
Kosten	vorläufiger Richtpreis Fr. 990.– (exkl. MWST; Basis Doppelzimmer)
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

### Wander- und Kulturwoche auf Mallorca

Sie machen Wanderungen von 2–3 Stunden in einer grossartigen Landschaft mit z.T. atemberaubenden Blicken aufs blaue Meer. Dabei besuchen Sie auch Sehenswürdigkeiten wie Klöster oder Terrassenkulturen am Meer. Das Hotel liegt ruhig und direkt am Meer und verfügt über ein Hallenschwimmbad und einen Tennisplatz. Im Preis inbegriffen sind 8 Tage/7 Nächte im DZ, Vollpension (reichhaltige Buffets à discrétion), Flug, Ausflüge und Wanderleitung.

Daten **1. – 8. Februar 2004**

Leitung	Annemarie Zurflüh, PS-Wanderleiterin
Kosten	Fr. 1270.– (bei bis zu 25 Teilnehmenden); Fr. 1150.– (bei mehr als 25) (exkl. MWST; Basis DZ mit Dusche/WC; Zuschlag für DZ als EZ, Fr. 190.–)
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

### Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbandes (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 Dublin, 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  
Philippo Rossini, Tel. 061 331 30 05  
Willy Ummel, Tel. 032 341 99 28  
Albert Wytenbach, Tel. 061 311 23 20  
Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49  
Ernst Wirz, Tel. 061 312 28 70

### 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:

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

### 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)

Tourenleiterin: Philippo Rossini

### Donnerstag, 28. August

**09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1–2–3**

Startort: Lange Erlen (Resslirytty)  
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)

**06.45 Bahnhof SBB (Abfahrt 07.24 Uhr)  
Wunderschöne Fahrt durchs Berner  
Seenland**

Treffpunkt: Heumattstrasse Bahnhof SBB um 06.45 Uhr. Gemüsetour – Bielersee **gemäss  
separatem Programm.**

Tourenleiter: Willy Ummel und Walter Grünblatt

### Montag, 8. September

**09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1–3**

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

Tourenleiter: Albert Wytenbach

### Donnerstag, 18. September

**13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1–2**

Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz)  
Weil – Haltingen – Binzen – Fisingen – Egringen – Britschenhöfe (Zvieri) – Efringen – Märkt – Friedlingen – Lange Erlen (Resslirytty)  
Tourenleiter: Max Pusterla

### Montag, 29. September

**09.00 Uhr, ca. 65 km Stufe 1–3**

Startort: Lange Erlen (Resslirytty)  
Friedlingen – Märkt – Efringen (Znüni) – Rheinweiler – Bamlach – Bad-Bellingen – Schliengen (Mittag) – Liel – Tannkirch – Mappach – Egringen – Eimeldingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Georges Minck

### Donnerstag, 9. Oktober

**09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1–2**

Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Muttentz – Liestal – Lausen (Znüni) – Sissach – Diegten – Bennwil (Mittag) – Hölstein – Bubendorf – Liestal – Muttentz – St. Jakob (Gartenbad)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

### Montag, 20. Oktober

**13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1–2**

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

Tourenleiter: Ernst Wirz

### 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, 27. August

10.00 Uhr, ca. 35 km

Zoll Otterbach – **Kleinkembs** – Kleinhünigen (evtl. Rheinroute)

Tourenleiter: Werner Vogel

### Mittwoch, 10. September

13.30 Uhr, ca. 30 km

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

Tourenleiter: Albert Wytenbach

### Mittwoch, 24. September

13.30 Uhr, ca. 30 km

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – der Wiese entlang nach **Steinen** – Brombach – Lange Erlen

Tourenleiterin: Ursula Weber

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.

# Wandern und Bergwandern

## Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6½-stündige Wanderungen.

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 66 oder das jeweilige Detailprogramm bei Erwin Baumgartner (Leitung), Tel. 061 313 28 35.

### Dienstag, 2. September (Terminänderung) St. Piora 1851m – Motta 2115 m – Cap. Cadagno 1987m – Lago Ritom 1850 m

Ziemlich anspruchsvolle Rundwanderung in den Tessiner Alpen

Wanderzeit: ca. 5 Stunden

Auf- und Abstieg je ca. 450 Hm

Fahrtkosten (Halbtax): Fr. 70.– (inkl. Seilbahn)

Organisationsbeitrag: Fr. 25.–

### Wandertage im Prättigau

Verbringen Sie mit uns polysportive Wandertage im Prättigau. Wir bewegen uns im vielseitigen Wandergebiet rund um Klosters (Madrissa, 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

Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 750.– (exkl. MWST), Basis Doppelzimmer/Halbpension

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

### Dienstag, 30. September und Mittwoch, 1. Oktober

#### 2 – tägige Wanderung mit Übernachtung im Hotel in Splügen oder Andeer

**Thusis – Viamalaschlucht – Zillis – Andeer – Roflaschlucht – Splügen**

Die Via Spluga ist eine ziemlich anspruchsvolle Wanderung auf Säumerpfaden.

#### 1. Tag

Von Thusis – über das Traversinertobel – zur Viamalaschlucht – nach Andeer.

Wanderzeit ca. 5½ Stunden

Aufstieg ca. 400 Hm

Abstieg ca. 150 Hm

#### 2. Tag

Von Andeer – Roflaschlucht – Sufers – nach Splügen

Wanderzeit: ca. 5 Stunden

Aufstieg ca. 500 Hm

Übernachtung in gutbürgerlichem Hotel; Zimmer mit WC und Dusche

Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt.

Anmeldung bis 3. September

Kosten-schätzung inkl. Übernachtung/HP und Organisationsbeitrag max. Fr. 190.– (Eintritte für Besichtigungen sind nicht inbegriffen)

Fahrtkosten (Halbtax): Fr. 65.–

### Dienstag, 14. Oktober

#### Bannalp – Wallegg – Brunni/Ristis (Engelberg)

Ziemlich anspruchsvolle Höhenwanderung in der Zentralschweiz.

Von der St. Chrühütte 1713m – Bannalpsee – Urnerstafel 1690 m – Wallegg 1951 m – Spiessegg 1665 m – Stock 1780m – nach Brunni 1860 m

Wanderzeit ca. 5 Stunden

Aufstieg ca. 500 Hm

Abstieg ca. 250 Hm

Fahrtkosten Fr. 47.– (Halbtax, ohne Seilbahnen)

Organisationsbeitrag Fr. 25.–

Alternative bei frühzeitigem Wintereinbruch: Jurawanderung von Welschenrohr nach Farnern

## Wandern

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

### Teilnehmerbeiträge

Zehnerabonnement Fr. 75.–

Semesterbeitrag Fr. 96.– exkl. MWST

### Anmeldung

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

Nelly Gasser

Telefon 061 361 70 76 (abends)

### 25. August

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

### 22. September

09.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.04 Uhr mit Tram Nr. 10 nach Rodersdorf. Wanderung: Rodersdorf – Liebenschwil (F) – Biel Benken. ID mitnehmen.

### 13. Oktober

10.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.02 Uhr nach Grellingen und Postauto nach Himmelried – Eigenhof – Grellingen.

### 24. November

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.54 Uhr mit Tram Nr. 10 nach Ettingen. Wanderung: Ettingen – Mariastein.

## Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

### Leitung

Charlotte Lüchinge

Telefon 061 361 8887

Natell 079 286 82 60

Marie Claire Grob

Telefon 061 401 42 86

### 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.

### 16. September

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.20 Uhr nach Liestal, mit Postauto Nr. 73 nach St. Pantaleon. Wanderung: St. Pantaleon – Nuglar – Neunuglar (2. Teil vorwiegend leicht abfallend).

### 14. Oktober

11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.28 Uhr nach Sissach mit Bus Nr. 108 nach Wittinsburg. Höhenwanderung: Wittinsburg – Tenniken.

### 18. November

11.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 11.36 Uhr nach Laufen mit Postauto Nr. 119 nach Nenzlingen. Wanderung: Nenzlingen am Glöglifels vorbei – Ruine Pfeffingen – Aesch.

### Dienstag 2

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

### Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

### 9. September

09.00 Uhr Tramhaltestelle Bahnhof, Tram Nr. 11, Abfahrt 09.12 Uhr nach Aesch und mit dem Bus nach Pfeffingen. Wanderung: Pfeffingen – Hollen – Eggfluh – Nänzlingerweid – Nenzlingen (Einkehr) – Grellingen.

### 14. Oktober

09.50 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.02 Uhr nach Laufen mit PTT nach Röschenz. Wanderung: Röschenz – Oberfeld – Dorfhollen – Kleinlützel.

### 11. November

09.50 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.02 Uhr nach Dornach mit PTT nach Gempfen. Wanderung: Gempfen – Bürenflue – Herrenflue – Gempfen (Einkehr) – Scharnegg – Ermitage – Arlesheim.

### Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

### Leitung

Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25  
Natel 076 571 15 43  
Berta Windisch Telefon 061 312 55 45

### 10. September

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Gelterkinden, Bus Nr. 102 zu den Talweihern. Wanderung: Quellgebiet der Ergolz – Wenslingen – Tecknau. Bei schönem Wetter Grillmöglichkeit beim Waldheim Kipp.

### 8. Oktober

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.36 Uhr nach Grellingen, Bus Nr. 116 nach Bretzwil.

Wanderung: Bretzwil – Dietel – Nuningen (Führung durch das Velomuseum der Familie Hänggi).

### 12. November

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.53 Uhr nach Rheinfelden, Bus Nr. 100 Richtung Buus. Wanderung: Waldegg – Höhi – Wintersinger Weinberg – Maisprach.

### 17. Dezember Waldweihnacht

12.15 Uhr Schalterhalle SBB. Gemeinsame Wanderung der Mittwochgruppe 1 und der Freitaggruppe. Warme Getränke und gedeckte Grillmöglichkeit sind vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung anziehen.

### Mittwoch 2

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

### Leitung

Fredy Wyss Telefon  
0033 389 89 33 08  
Natel 079 230 92 43

### 20. August

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

### 3. September

08.00 Uhr Tramhaltestelle Heuwaage. Abfahrt 08.11 Uhr nach Flüh, Postauto Challhöchi. Wanderung: Entlang dem Blauenkamm nach Pfeffingen.

### 22. Oktober

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Liestal, Bus nach Reigoldswil mit Seilbahn auf die Wasserfalle. Wanderung: Wasserfalle – Waldweide – Hauberg – Langenbruck.

### 19. November

08.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.29 Uhr nach Rixheim (F). Zu Fuss zum Tapetenmuseum (Führung). Bei gutem Wetter Wanderung (ca. 2 Std.) zum Bahnhof Habsheim (F). Euro mitnehmen! Billet wird vom Leiter besorgt, Anmeldung bis 16. November.

### Donnerstag

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

### Leitung

Ruth und Fredy Wyss Telefon  
0033 389 89 33 08  
Natel 079 230 92 43

Neu an:

Christa Kuster Telefon 061 401 35 86

### Donnerstag, 21. August

08.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.24 Uhr

nach Court. Wanderung: Court – Grenchenberg – Hasenmatt – Weissenstein – Gänssbrunnen. Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 20.–  
Anmeldung bis Dienstag, 19. August

### Donnerstag, 11. September

08.45 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.52 Uhr nach Sissach, Bus nach Eptingen. Wanderung: Eptingen (558 m) – Chall – Belchenfluh (1099 m) – Schattenberg – Schöntal – Römerstrasse – Langenbruck (708 m; Einkehr).

### Donnerstag, 9. Oktober

08.05 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.16 Uhr nach Laufenburg, Postauto nach Gansingen-Bürensteig. Wanderung: Bürensteig – Sennhütten – Wettacher – Grossberg – Frick (Einkehr).

### Donnerstag, 6. November

09.00 Uhr Friedhof am Hörnli. Wanderung: Grenzachhorn – Chrischona – Hagenbach – Siebenbannstein – Salzert – Riehen (Einkehr).

### Freitag

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

### 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.

### 26. September

12.35 Uhr vor dem Bahnhof SBB, Tramstation Nr. 10 Richtung Flüh. Abfahrt 12.44 Uhr bis Flüh, Bus Nr. 69 bis Challhöhe. Wanderung: Am Südhang des Blauen – Bergmattenhof (Einkehr) – anschliessende Weiterwanderung abhängig vom Wetter.

### 24. Oktober

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick, Bus Nr. 135 bis Densbüren. Wanderung: Densbüren – «auf die Höhi» – Ruine Urgiz – Herznach.

### 28. November

11.00 Uhr Tramhaltestelle Nr. 14 Schänzli. Wanderung: der Birs entlang bis zur Holzbrücke – über die Rütihard – Muttentz (Einkehr) – je nach Wetter retour zum Schänzli.

### 17. Dezember Waldweihnacht

12.15 Uhr Schalterhalle SBB. Gemeinsame Wanderung der Mittwochgruppe 1 und der Freitaggruppe. Warme Getränke und gedeckte Grillmöglichkeit sind vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung anziehen.