

Seniorenport

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1987-1988)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Sprachkurse

In diesen Sprachkursen sind im Moment noch Plätze frei für neue Kursteilnehmer:

Französisch

Montag

Zeit	10.30–11.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 1
Leitung	Jacqueline Weissenberger
Stufe	Konversationsstufe

Italienisch

Montag

Zeit	9.20–10.10 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 2
Leitung	Maria Fridez
Stufe	Konversationsstufe

Englisch

Montag

Zeit	15.00–15.50 Uhr
Ort	Alterssiedlung Rankhof, Atelier Haus Nr. 8
Leitung	Mathilde Robertson
Stufe	Konversationsstufe

Zeit 15.30–16.20 Uhr

Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum I
Leitung	Esther Koch
Stufe	leichtere Mittelstufe

Mittwoch

Zeit	9.30–10.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum II
Leitung	Edith Buxtorf
Stufe	Mittelstufe

Donnerstag

Zeit	9.20–10.10 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 2
Leitung	Helen Bumann
Stufe	Oberstufe

Das Kursgeld für alle Sprachkurse beträgt Fr. 15.– pro Monat.

Information und Anmeldung für alle Kurse Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein 1 oder Tel. 233071.

Seniorensport



alter + sport

Alter und Sport

Mit diesem Signet macht Pro Senectute auf die immer breiter werdende Palette von sportlichen Angeboten aufmerksam, die heute den älteren Menschen offenstehen.

In Basel-Stadt ist die Auswahl gross: Turnen, Schwimmen, Wandern, Langlaufen, Volkstanzen, Velofahren, Tennis, Tischtennis, Kegeln, Vita Parcours, Laufträff... Da fällt manchem Senior die Wahl schwer!

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

Kursbeitrag

Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag 14.00

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00, 15.00, Dienstag 14.30

Breite Saalbau

Weidengasse 53
Dienstag 14.45

Davidsbodenstrasse 9

Alterssiedlung
Dienstag 8.15, 9.15, Donnerstag 8.30, 9.30

Eglise française

Holbeinplatz 7
Dienstag 14.30, Freitag 9.00

Groupe de langue française

Lundi 9.15 M, Vendredi 14.10, 15.20

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10
Donnerstag 9.00, 10.00

Farnsburgerstrasse 58

Gemeindezentrum
Freitag 15.00

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Dienstag 9.30

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 9.00

Hagentalerstrasse 49

Alterssiedlung
Mittwoch 9.00

Jakobsberg Alterssiedlung

Giornicostrasse 144
Donnerstag 9.00, 10.00

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30

St. Leonhard

Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag 14.30

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 9.00, 10.00

Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4
Freitag 16.00, 17.00

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 9.30 M, 14.30, 16.00

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00, 10.00
Donnerstag 9.00, 10.00 M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.00, 15.00, Freitag 14.30 M

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 9.45

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag 13.45, 15.00

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00, Mittwoch 9.30

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8.00, 9.00

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45, 9.50

Wilhelm-Klein-Strasse 19,

Alterssiedlung
Donnerstag 14.00, 15.15

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30, 9.30, Freitag 15.00

Kleinbasel

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag 16.00, Donnerstag 10.00

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00, Dienstag 14.00, 15.30

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Montag 14.30, Donnerstag 9.00

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 9.30, 14.30, 15.30
Dienstag 9.30 M

Pfarrei St. Clara

Lindenberg 12
Dienstag 8.45, 10.00

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10
Freitag 9.30

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch 14.15, Donnerstag 9.00

Riehen-Bettingen**Andreashaus**

Keltenweg 41
Montag 9.00, 10.00 M

Diakonissenschwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 9.00, 10.00

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9.00

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15.00

Seniorenturnen

für rüstige und sportlich geübte Senioren
in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 3.- inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel**Gellertschulhaus**

Turnhalle 2 Ost, Emanuel-Büchel-
Strasse 15
Montag 16.30 (Frauengruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Turnhalle Ost, Marschalkenstrasse 120
Montag 16.30 (gemischte Gruppe)

Kleinbasel/Riehen**Claraspital-Turnhalle**

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 9.00 (gemischte Gruppe)
Skiturnen Montag 9.00, 10.00 (gemischte
Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen Turnsaal, Schützengasse 66
Mittwoch 14.00 (gemischte Gruppe)

Offene Gruppen von Turn- und Sportverbänden

Frauenturnverband Basel-Stadt
Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Mittwoch 14.15, 15.15

SATUS Turnverband

Alte Turnhalle
Schulstrasse 21, Birsfelden
Dienstag 17.00

Vita Parcours

Einmal wöchentlich vom April bis Okto-
ber am Donnerstagsmorgen im Allsch-
wilerwald unter der kundigen Führung
einer Seniorensportleiterin. Das Übungs-
programm ist speziell auf die Senioren
abgestimmt.

Wiederbeginn im April 1988.

Laufträff

Laufen (Jogging) in den Langen Erlen,
bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern.

Zeit Dienstag und Freitag
9.30-10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökono-
miegebäude beim Sport-
platz Schorenmatte (Bus
36A bis Schorenweg).

Umkleiden Beim Ausgangspunkt steht
eine abschliessbare Garder-
robe mit Duschen zur
Verfügung.

Kosten Fr. 2.- inkl. Unfallversiche-
rung

Anmeldung beim Treffpunkt

Kleidung Gute Jogging-Schuhe,
bequeme Kleidung (z. B.
Trainingsanzug). Regen-
schutz bei schlechter Witte-
rung.

Achtung!

*In den Monaten Dezember und Januar fin-
det kein Laufträff statt. Wiederbeginn im
Februar 1988.*

Skifahren**Neu! Alpinski fahren**

- Sind Sie früher Alpinski gefahren?
Möchten Sie Ihr Hobby wieder
aufnehmen?
- Haben Sie Lust, zusammen mit an-
dern Senioren Ski zu fahren?
- Fühlen Sie sich fit und beweglich?

Wenn ja, melden Sie sich bei Pro Senectute,
Telefon 23 30 71.

Wir beabsichtigen, ab Januar 1988 Alpin-
skitage durchzuführen, und zwar bei
guten Schneeverhältnissen jeweils am
Dienstag.

Zudem planen wir eine Alpinski-Ferien-
woche im März.

Alpinskiwoche

Datum 20.-27. März 1988

Ort Lenk, im neuerstellten
Hotel Krone

Leitung Marcel Senn und Team

Anmeldung Bis 31. Dezember 1987 bei
Pro Senectute, Tel. 23 30 71.
*Verlangen Sie das
Programm mit Anmelde-
formular*

Skiwandern

Dezember bis März jeden Donnerstag bei
guten Schneeverhältnissen in Basels nä-
herer Umgebung, im Jura oder Schwarz-
wald.

Als Vortraining ganzjährig einmal
wöchentlich Skiturnen in Basel (Kursbei-
trag Fr. 2.-).

Anmeldung

M. Burgener, Telefon 49 19 54.

Skiwanderwoche

23.-30. Januar in Samedan

Wir haben noch einige Plätze frei!

Interessenten melden sich bitte so rasch
als möglich beim Leiter, Heinrich Krä-
henbühl, Realpstrasse 4, 4054 Basel, Te-
lefon 38 58 38, der Ihnen gerne weitere
Auskunft erteilt.



**Aufwärmgymnastik vor der Ski-
wanderung.**

Fotos Ernst Bähler

Senioren-sport

Kegeln

Einmal pro Woche Kegeln in gemütlicher Gesellschaft

Zeit Jeden Donnerstag von 14.30 bis 17.00 Uhr

Kegelbahn Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15, Basel

Kosten Fr. 5.- pro Nachmittag für Kegelbahn, Unfallversicherung und allgemeine Spesen

Anmeldung erforderlich beim Leiter der Kegelgruppe: Paul Häring, Dörnliweg 19, 4125 Riehen, Tel. 496626. Auskünfte auch bei der Pro Senectute, Tel. 233071.

Schwimmen

In geheizten Schwimmbecken von 28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer, für Schwimmer, die ihre Schwimmkenntnisse verbessern möchten, für Senioren, die gerne frei schwimmen, und für sportliche Schwimmer.

Kursbeitrag

Einzeltritt Fr. 4.-, 10er-Abonnement Fr. 32.-/20er-Abonnement Fr. 58.-

Preise inkl. Unfallversicherung. Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 3.50 pro Mal.

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag

9.30–11.00 Freies Schwimmen
14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Dienstag

9.00– 9.45 Wassergymnastik
9.45–10.30 und Schwimmen

Donnerstag

14.30–15.30 Nichtschwimmer und Schwimmer

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag

9.30–10.15 Nichtschwimmer
10.15–11.00 Freies Schwimmen
14.00–15.30 Freies Schwimmen
15.30–16.15 Schwimmer
16.15–17.00 Nichtschwimmer

Dienstag

8.30– 9.15 Wassergymnastik
9.15–10.00 und Schwimmen
14.00–15.30 Freies Schwimmen

Mittwoch

14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Sesselacker

Spiegelbergstrasse 24

Donnerstag

14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Schwimmer

Vincetianum

Socinstrasse 42

Freitag

9.30–11.00 Freies Schwimmen

Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (Treppe geradeaus zum Spitalgarten nehmen)

Mittwoch

9.00–10.00 Nichtschwimmer und Schwimmer
10.00–11.00 Freies Schwimmen
14.00–14.45 Nichtschwimmer
14.45–15.30 Freies Schwimmen

Bethesdaspital

Gellertstrasse 144

Wassertemperatur 33°C (Kursbeitrag: Fr. 6.- pro Mal)

Dienstag

10.00–10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.30–17.15 Methodikkurs für Schwimmer

Mittwoch

14.30–16.30 Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

Riehen

Wasserstelzenschulhaus

Mittwoch

16.15–16.45 Nichtschwimmer
17.00–17.45 Freies Schwimmen

Rückenschwimmen

Möchten Sie das Rückenschwimmen lernen oder verbessern? Haben Sie öfters Rückenbeschwerden?

Die harmonische Bewegung im Wasser in Rückenlage ist eine ausgezeichnete Haltungskorrektur für die Wirbelsäule und trägt wesentlich zur Entspannung der verkraampften Muskulatur bei. Auch die Ärzte unterstützen diese Schwimmart als Massnahme gegen verschiedene schmerzhaft Beschwerden.

In unserem Kurs können Sie das Rückenschwimmen von Grund auf lernen oder Ihre Schwimmkenntnisse verbessern. Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen. Machen Sie mit!

Datum Jeden Dienstag vom 26. Januar–8. März (6 × ohne 23.2.)

Zeit 10.00–11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Esther Brand

Kosten Fr. 36.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 233071 8.00–11.30 Uhr

Kurzentrum Rheinfelden

Wassergymnastik und Freies Schwimmen

Nächste Kur

5. Januar–18. März

Abfahrtszeiten

mit Achermann-Car

Dienstag

8.30 Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring
8.40 Aeschenplatz vor der ASAG
8.45 Birsfelden Restaurant Hard

Freitag

7.50 Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring
8.00 Allschwilerplatz
8.10 Aeschenplatz vor der ASAG
8.15 Birsfelden Restaurant Hard

Kosten

Eintritt Fr. 7.80 (ab Jan. 1988)

+ Car Fr. 8.-/Mal

Einmaliger Organisationsbeitrag

Fr. 3.-/Kur

Tischtennis

Jeden Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 4.

Anmeldung

Luftgässlein 1, Tel. 233071

Nächste Ausbildungskurse für Seniorensportleiter/innen

Möchten Sie Leiter oder Leiterin einer unserer Seniorensport-Gruppen werden?

- Wenn Sie die nötigen fachlichen Voraussetzungen mitbringen,
- wenn Sie Fähigkeiten im Umgang mit älteren Menschen besitzen,
- wenn Sie gerne Gruppen leiten,

melden Sie sich frühzeitig bei Pro Senectute, Seniorensport, Telefon 233071. Wir freuen uns auf ein Gespräch.

Ausbildungskurse

Altersturnen:

15., 18. und 21. Januar 1988

26. und 27. Mai 1988.

Anmeldungen bitte umgehend.

Fachliche Voraussetzungen: Leitererfahrung und/oder persönliche Turnfertigkeit.

Seniorenturnen:

Zusammen mit den Turn- und Sportverbänden.

Sa. 4.6., So. 5.6., Sa. 11.6. 1988.

Voraussetzungen: Leitererfahrung oder turnerische Ausbildung.

Schwimmen:

Datum noch offen.

Voraussetzungen: Gute Schwimmkenntnisse. Brevet I.

Volkstanzten:

3 Tage. Datum noch offen.

Voraussetzungen: Aktivmitglied einer Volkstanzgruppe.

Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit Montag-, Mittwoch-, Donnerstag- und Freitagmorgen

Spielort Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf

Kosten inkl. Unfallversicherung: Saisonabonnement Winter Fr. 170.–
Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer möglich

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Gymnastik und Tanz

Mit Elementen aus der Jazzgymnastik versuchen wir unsere Grundspannung zu verbessern. Wenn Sie sich gerne nach moderner Musik bewegen, kommen Sie und machen Sie mit!

Wir haben noch einige Plätze frei

Datum Jeden Freitag vom 8. Januar–25. März (10 × ohne 19. und 26.2.)

Zeit Aufbaukurs 8.30–9.30 Uhr
Grundkurs 9.30–10.30 Uhr

Ort Begegnungszentrum Gundeldingen
Bruderholzstrasse 104

Leitung Suzy Egli

Kosten Fr. 50.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00–11.30 Uhr

Volkstanzen

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde.

Kursbeitrag

Fr. 3.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel**Okolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22
Montag 15.00

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag 14.30, 15.30

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag 9.30

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Donnerstag 15.00

Kleinbasel**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Gruppenraum
Freitag 15.00

Gemeindehaus am Wiesendamm 30

Donnerstag 9.30

Riehen**Freizeitanlage Landauer**

Blutrainweg 12

Montag 1. Gruppe 14.30, 2. Gruppe 16.00

Meierhof

Kirchhofstrasse 20

Freitag 9.30

Velofahren

Vom April bis Oktober alle 14 Tage Velotouren in der Regio, begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute.

Wiederbeginn im April 1988.**Krafttraining im Alter**

Der Sportpädagoge Daniel Meili hat im vergangenen Winter mit einer Gruppe von Seniorinnen und Senioren ein Animationsprojekt mit dem Titel «Aktiv im Alter» durchgeführt.

Zwei Frauen und vier Männer zwischen 62 und 72 Jahren absolvierten während sechs Monaten mit Begeisterung und Erfolg ein Krafttraining im Institut Visana in Basel.

Kraft ist ein wichtiger Teil unserer Kondition. Das Training der Kraft hat vor allem prophylaktischen Wert. Die gut trainierte Muskulatur trägt wesentlich dazu bei, dass zum Beispiel nach Verletzungen die Gelenke stabilisiert und wieder voll belastet werden können.

Auch die Sportmediziner befürworten das Krafttraining im Alter, wenn es massvoll und unter guter Betreuung ausgeführt wird. Die Pro Senectute unterstützt diese Trainingsform ebenfalls und macht interessierte Seniorinnen und Senioren darauf aufmerksam, dass sie im obenerwähnten Institut Visana die Möglichkeit haben, das Krafttraining kennenzulernen.

Bei genügender Beteiligung führen wir einen Einführungskurs durch, und zwar kosten 10 Trainingsstunden Fr. 50.–. Oder Sie wählen Ihre Trainingszeit mit individueller Betreuung selber aus.

Wenden Sie sich direkt an das Institut Visana, Caius Schmid, Tessinstrasse 15, 4054 Basel, Telefon 39 23 69.

Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen das Atmen Mühe?

Im Kurs Atmung und Entspannung versuchen wir, unsere Atemtechnik zu verbessern. Die bewusste Atmung regt auch den Blutkreislauf an und verstärkt unser Wohlbefinden.

Datum Jeden Dienstag vom 26. Januar–29. März (10 ×)

Zeit 10.00–11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung
Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist
Dipl. Atemlehrerin

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00–11.30 Uhr

Wandern

in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter. (Bei schlechtem Wetter eventuell Änderung der vorgesehenen Wanderung.)

Organisationsbeitrag

Fr. 2.– innerhalb und Fr. 3.– ausserhalb der Regio (inkl. Unfallvers.).

Anmeldung

beim Treffpunkt

Mitnehmen

Gute Schuhe und Regenschutz; Tram- und Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halbpriis-Abonnements); Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Dienstaggruppe 1

1½–2½ Std.

Wanderleiterinnen

Lies Keller, Tel. 42 70 10

Rita Mury, Tel. 41 41 56

15. Dez.

14.45 Uhr

Birsfelden

Endstation Tram 3
Wanderung durch die Hard mit anschliessendem Vor-Weihnachtsfestli.

12. Jan.

13.30 Uhr

St. Jakob

Haltestelle Tram 14/ Bus 36
Wanderung nach Münchenstein.

26. Jan.

13.20 Uhr

Weilstrasse (Riehen)

Haltestelle Tram 6
Bus nach Inzlingen.
Wanderung nach Stetten.
Pass und DM mitnehmen.

9. Febr.

13.30 Uhr

Allschwil

Endstation Tram 6
Wanderung nach Schönenbuch.

1. März

13.10 Uhr

Aeschenplatz

Wir fahren mit dem 14er nach Pratteln und machen eine Rundwanderung über Talweiher – Adler.

15. März

13.00 Uhr

Bahnhof SBB

13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Zeiningen.
Wanderung zurück nach Rheinfelden.

29. März

13.00 Uhr

Bahnhof SBB

13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Magden.
Wanderung nach Winterlingen.

*Voranzeige***Neu!****Wanderwoche für Individualisten**

Wir wandern nicht nur, sondern wir planen auch gemeinsame Wanderungen, die wir dann selbständig und sicher auf nicht markierten Wegen mit Hilfe der Landkarte ausführen.

Wie wir dies am besten tun können, üben wir in dieser Wanderwoche.

Interessenten melden sich bitte bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71. Näheres im nächsten Akzent.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1½ Std.

Wanderleiterin

Meta Meier, Tel. 25 53 72

5. Jan. Aeschenplatz, Bus 70
13.10 Uhr 13.18 Abfahrt nach Kittler. Wanderung dem Muni- bach und der Ergolz entlang nach Augst.

2. Febr. Schalterhalle SBB
13.00 Uhr 13.15 Abfahrt nach Rhein- felden. Wanderung zum Rosshim- mel, Froschweiher nach Möhlin.

8. März Schalterhalle Badischer Bahnhof
13.00 Uhr *Kollektivbillett* Wanderung dem alten Rhein entlang nach Rhein- weiler. Pass und DM mitnehmen.

Mittwochgruppe

2½-3 Std.

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

9. Dez. Weilstrasse, Tram 6
10.30 Uhr Wir wandern nach Unter- tillingen (Mittag) – Dauer- hütte – Oetlingen – event- uell Haltingen. Mit Bus (Linie 3) nach Kleinhüningen. Pass und DM nicht verges- sen.

23. Dez. Claraplatz vor der Kirche
14.30 Uhr Kurzwanderung mit Weih- nachtsfestli. *Voranmeldung erbeten!*

6. Jan. Schalterhalle SBB
9.55 Uhr 10.11 Abfahrt nach Gelter- kinden. Mit Postauto nach Rothenfluh. Wanderung über Asphof (Mittag) nach Ormalingen.

20. Jan. Schalterhalle SBB
10.10 Uhr 10.23 Abfahrt nach Laufen. Mit Postauto nach Grindel. Wanderung über Bärschwil (Mittag) und Planetenweg nach Laufen.

3. Febr. Schalterhalle SBB
9.55 Uhr 10.11 Abfahrt nach Liestal. Wanderung über Gold- brunnen – Osterberg – Sichtern (Mittag) nach Neunuglar, eventuell Liestal.

17. Febr. Schalterhalle SBB
10.40 Uhr 10.52 Abfahrt nach Sissach. Per Postauto zur Sissacher- fluh. Wanderung über Hersberg (Mittag) nach Magden und mit Postauto nach Rhein- felden.

2. März Schalterhalle SBB
9.55 Uhr 10.11 Abfahrt nach Nieder- dorf (Hirschlang). Wanderung über die Fuchsfarm – Bennwil (Mittag) nach Hölstein.

16. März Schalterhalle SBB
8.55 Uhr 9.07 Abfahrt nach Grellin- gen. Mit Postauto nach Roderis. Wanderung nach Meltin- gen (Mittag). Per Postauto nach Breitenbach und durchs Kaltbrunnental nach Grellingen.

30. März Schalterhalle SBB
8.40 Uhr 8.52 Abfahrt nach Langen- bruck – Holderbank. Wanderung über Blüemli- matt (Mittag) – Bärenwil – Langenbruck. *Nur bei schönem Wetter!* Sonst Alternativwande- rung.

Donnerstaggruppe 1

ca. 3 Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

10. Dez. Schalterhalle SBB
12.05 Uhr 12.15 Abfahrt nach Möhlin. Möhlin – durch den Winterwald nach Wall- bach.

28. Jan. Heuwaage
12.31 Uhr Abfahrt mit Tram 10 bis Hüslimatt. Froloo – Predigerwald – Wannen – Bottmingen.

25. Febr. Aeschenplatz
13.01 Uhr Abfahrt mit Tram 11. Reinach (Vogesenstrasse) – Schlatt- und Schürhof – Gmeiniwald – Aesch.

24. März Aeschenplatz
12.48 Uhr Abfahrt mit Bus 70 nach Augst – Giebenach. Rankhof – Chlöpfgatter – Schönthal – Füllinsdorf.

Donnerstaggruppe 2

3½-4½ Std.

Wanderleiter

Lotte Oberhauser, Tel. 39 65 24

Joseph Giger, Tel. 23 32 11

Mittwoch 16. Dez. Jahresschlusswande- rung
mit gemeinsamem Mittag- essen. *Anmeldung erforderlich bis 14.12.87.* Tel. 39 65 24 (mittags oder abends). Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

14. Jan. Stollenrain Arlesheim
8.30 Uhr Tram 10 Besichtigung der Weleda. Anschliessend kleine Wanderung. *Anmeldung erforderlich bis 5.1.1988. Tel. 39 65 24 (mittags oder abends)*

21. Jan. Schalterhalle SBB
9.00 Uhr UWS-Abonnement oder Taste 5. Möhlin – Wallbach* – Mumpf. Wenig bekannte Wege!

4. Febr. Riehen Grenze, Tram 6
9.30 Uhr Lörrach – Maienbühl – Eiserne Hand – Inzlingen* – Ruhrberg – Chrischona.

18. Febr. Schalterhalle SBB
9.40 Uhr UWS-Abonnement oder Taste 4. Seewen – Hochwald* – Aesch.

3. März Kleinhüningen
8.30 Uhr Endstation Tram 14 Kleinhüningen – Istein* – Efringen-Kirchen.

17. März Schalterhalle SBB
8.10 Uhr UWS-Abonnement oder Taste 7. Buckten – Ruine Homberg – Bad Ramsach – Rünen- berg – Gelterkinden.

Bravo!

Bei der Sternwanderung auf den Leuen- berg, am 28. August, haben die Wander- gruppen, die Velo- und die Singgruppe der Pro Senectute Basel-Stadt zusammen *Fr. 1730.-* für die Unwettergeschädigten in der Schweiz gesammelt.

Freitaggruppe 1

1½-2½ Std.

Wanderleiterinnen

Ruth Hofer, Tel. 38 73 73

Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22

4. Dez. Therwil, Station
13.20 Uhr 13.31 Abfahrt mit Bus 64 zum Chäppeli. Wanderung übers Bruder- holz zum Wasserturm.

18. Dez. Eglisee, Tram 2 oder 6
13.00 Uhr Vom Eglisee wandern wir nach Riehen. Weihnachtsfeier mit gemeinsamem Essen. *Anmeldung bis 4. Dezember an R. Hofer, Tel. 38 73 73.*

22. Jan. Heuwaage
12.30 Uhr 12.41 Abfahrt nach Flüh. Wiler Rank – Rotberg – Bättental – Metzlerlen.

5. Febr. Aeschenplatz
12.45 Uhr 12.55 Abfahrt nach Dornach. Gempen – Herrenmatt – Rotenrain – Hochwald.

19. Febr. Riehen, Weilstrasse
13.20 Uhr 13.25 Bus nach Inzlingen. Oberinzlingen – Ersteltal – Maienbül – Riehen. Identitätskarte nicht vergessen!

4. März Heuwaage
13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach Therwil. Fichtenrainholz – Hinter- lind – Therwil.

18. März Bad. Bahnhof, Schalterhalle
11.55 Uhr 12.18 Abfahrt nach Weil – Schliengen. Rebbergwanderung im Gebiet Schliengen – Auggen. Identitätskarte und DM mitnehmen!

* Verpflegungsmöglichkeit



Nach einer
gemütlichen
Verschnaufpause
geht's frisch
gestärkt weiter.

Foto Heidi Itin

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Std.

Wanderleiterin

Alice Weber, Tel. 61 56 94

Dienstag

8. Dez.
12.50 Uhr

Heuwaage

13.01 Abfahrt nach Flüh.
Mit Bus nach Mariastein.
Nach der kurzen Rund-
wanderung feiern wir im
Hotel Jura Advent.

Anmeldung ist erwünscht bis
3. Dezember

11. Dez.

12.45 Uhr

Aeschenplatz, Tram 10

12.55 Abfahrt nach
Dornach.
Mit Bus nach Pfeffingen.
Pfeffingen – Vordere Klus
– Aesch.

15. Jan.

13.15 Uhr

Birsfelden

Endstation Tram 3.
Winterliche Wanderung
durch die Hard und dem
Rhein entlang nach
Schweizerhalle.

29. Jan.

13.10 Uhr

Schaltherhalle SBB

13.29 Abfahrt nach Fren-
kendorf.
Wanderung nach dem
Schönthal und der Ergolz
entlang zum Hülftbächli
nach Frenkendorf.

12. Febr.

13.00 Uhr

Leimgrubenweg

Tram 16 oder Bus 36.
Wir wandern über Kloster-
fiechten nach Bottmingen.

26. Febr.

13.00 Uhr

Heuwaage

13.11 Abfahrt nach Ettin-
gen.
Wanderung nach Aesch.

11. März

13.00 Uhr

Aeschenplatz, Tram 14

13.10 Abfahrt nach der
Lachmatt.
Wir wandern über den
Eglisgraben nach Pratteln.

25. März

13.00 Uhr

Aeschenplatz, Tram 10

13.11 Abfahrt nach der
Brown Boveri.
Wir folgen dem Heierle-
weg nach Arlesheim.

Sonntaggruppe

ca. 2½ Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

13. Dez.

12.30 Uhr

Chrischona, Parkplatz

Durch Rührberg – Augst-
berg – nach Wyhlen.

10. Jan.

12.10 Uhr

Schaltherhalle SBB

12.29 Abfahrt nach Liestal
– Hölstein.
Hölstein – Lampenberg –
Bubendorf.

7. Febr.

12.00 Uhr

Schaltherhalle SBB

12.11 Abfahrt nach Sissach.
Sissach – Zunzgen –
Wittinsburg – Buckten.

13. März

11.10 Uhr

Riehen, Endstation Tram 6

11.58 mit Bus bis Nord-
stadt.
Durch den Röttlerwald
nach Wollbach.
Pass und DM nicht verges-
sen!

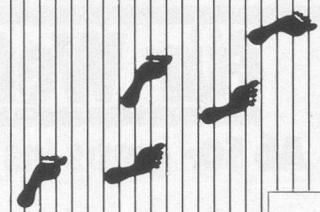
Das Rad der Gesund- heit

sc. Tragen Sie Sorge dazu, dass sich Ihr persönliches Rad der Gesundheit täglich dreht. Ein Blick auf unser Ernährungstüchlein hilft Ihnen dabei. Sie finden darauf die wichtigsten Grundlagen für eine gesunde Ernährung im Alter dargestellt. Obendrein ist das Tüchlein noch ein hübscher Wandschmuck für Ihre Küche (kochen, auch als Handtuch zu gebrauchen).

Das Ernährungstüchlein ist erhältlich in den Farben weinrot und olivgrün à Fr. 6.–/Stück + Versandkosten bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel.

Es gibt jetzt auch
eine elegante Lösung
für Fussprobleme.

Modische Bequemschuhe,
Strümpfe,
Fusspflegeprodukte.



Per Piedi ein Dienstleistungsbetrieb
von Coop Basel ACV.
Weisse Gasse 15, 4002 Basel
Telefon 061/25 32 31
Mo–Fr. 08.00–18.30 / Sa. bis 17.00 Uhr

