Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1997)

Heft: 4

Rubrik: Regional Akzént : der Regionalteil der 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: 16.07.2025

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

PRO SENECTUTE
BASEL-STADT

Nr. 4 / 1997

RegionalAkzént
Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1
SCHNUPPERZYT R2
DIENSTLEISTUNGEN R3
TREFFPUNKTE R4

KURSANGEBOTE REGIONALTEIL
KUNST UND KULTUR R4
NATUR UND UMWELT R6
WISSEN HEUTE R6
LEBEN HEUTE R8
MUSIK, MALEN, GESTALTEN R9
SPRACHEN R10
SPORT UND BEWEGUNG R11
Gym 60, Turnen R11
Schwimmen und Wassergymnastik R12
Minitennis, Tischtennis, Tennis, Badminton, Curling R13
Schach, Rhythmische Gymnastik, Jazz-Gymnastik, Selbstverteidigung, Fitness und Krafttraining, Volkstanz R14
Round Dances, Laufpass für den Laufspass R15
WANDERN R15

In eigener Sache

Im Jahr 1991 wurde in Basel ein neuer Verein gegründet: Der Club 65. Sie fragen sich nun vielleicht, was das soll? Etwa ein neuer Sportclub in Basel? Nein, weit gefehlt!

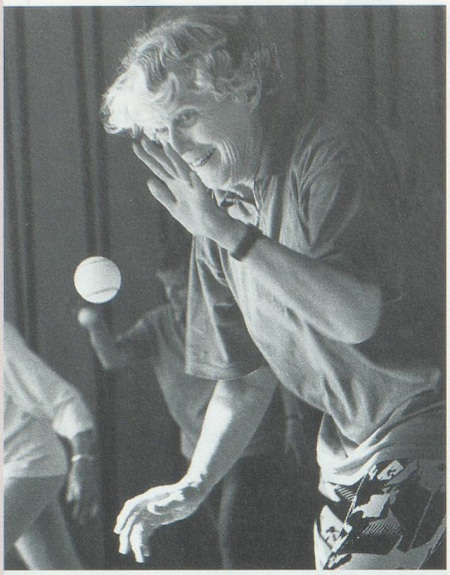
Club 65 ist der Förderverein von Pro Senectute Basel-Stadt. Die Idee, die diesem Verein zugrunde liegt, ist bestechend einfach. Die Mitgliederbeiträge kommen direkt sozial und materiell benachteiligten älteren Menschen zugute, die beispielsweise auf den Mahlzeitendienst angewiesen sind oder auf eine Wohnungsputzete. Dadurch ermöglichen sie auch finanzschwachen Betagten ein Leben zu Hause – dort wo es am schönsten ist. Viel genutzt wird ferner die Möglichkeit, dass ältere Menschen mit einem schmalen Portemonnaie kostenlos einen Kurs oder eine Sportgruppe von Pro Senectute besuchen können. Aus dem Wissen, dass das Alter oft sehr einsam ist, unterstützt Club 65 ferner den Mittagstisch der Kaserne oder entrichtet einen Beitrag an begleitete Gruppenferien. Für viele ältere Menschen bedeutet dies, einmal aus den eigenen vier Wänden herauszukommen, mit anderen gemeinsam zu essen und zu plaudern oder ein paar erholsame Tage zu verbringen.

Mit unserem Aufruf an alle Gönnerinnen und Gönner, den Sie, liebe Leserinnen und Leser, in diesen Tagen erhalten werden, möchten wir gerne neue Clubmitglieder gewinnen respektive die «alten» darum bitten, ihre Mitgliedschaft zu erneuern. Sie alle helfen, dass auch in Zukunft ältere Menschen unsere Dienstleistungen gratis erhalten, wenn sie sie brauchen, aber nicht bezahlen können.

Die Aufgaben, welche Club 65 wahrnimmt, sind 1997 genau so wichtig, wie dies 1991 bei der Gründung des Vereins der Fall war. Gleichzeitig bringt der Club ein Stück gelebte Seniorensolidarität zum Ausdruck. Das ist heute besonders wichtig. Nie war die Kluft zwischen jenen, denen es gut geht und den anderen, den sozial und materiell Benachteiligten, so gross.

Als kleines Dankeschön für die Unterstützung werden die Mitglieder von Club 65 zu einer Gratis-Veranstaltung eingeladen. Für sie singt Colette Greder am 6. Januar 1998 die schönsten Lieder der legendären Edith Piaf.

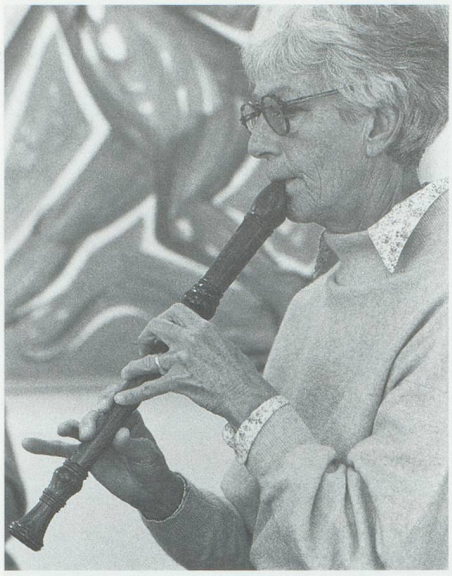
Sabine Währen



Schnupperzyt

Die Abteilung Bildung und Sport öffnet vom 1.–5. Dezember 1997 ihre Tür im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93.
Haben Sie Lust, einmal EDV-Luft zu schnuppern, eine Spanischstunde zu besuchen, zu malen oder zu turnen, etwas über Träume zu erfahren oder sich in Selbstverteidigung zu üben? Dann laden wir Sie herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

Folgende Kurse stehen Ihnen offen:



MONTAG, 1.12.	DIENSTAG, 2.12.	MITTWOCH, 3.12.	DONNERSTAG, 4.12.	FREITAG, 5.12.
EDV 8.00 – 9.50 Uhr 10.00 – 11.50 Uhr Kursraum 2 **Kalligraphie** 9.00 – 11.00 Uhr Kursraum 3 **Rhythmische Gymnastik** 9.30 – 10.30 Uhr Kursraum 5 **Englisch Mittelstufe** 9.30 – 10.20 Uhr Kursraum 4 **Ginnastica Turnen für Italienischsprachige** 10.30 – 11.30 Uhr Kursraum 5 **Französisch Oberstufe** 10.30 – 11.20 Kursraum 1	**EDV** 8.00 – 9.50 Uhr Kursraum 2 **Turnen** 8.30 – 9.30 Uhr 9.30 – 10.30 Uhr 10.30 – 11.30 Uhr Kursraum 5 **Aquarellieren** 9.00 – 11.00 Uhr Kursraum 3 **Italienisch Oberstufe** 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 1 **Italienisch Anfänger** 10.30 – 11.20 Uhr Kursraum 4	**Aquarellieren** 8.30 – 10.00 Uhr 10.15 – 11.45 Uhr Kursraum 3 **Altflöten** 8.30 – 9.30 Uhr Kursraum 5 **Englisch f. fortg. Anf.** 8.30 – 9.20 Uhr Kursraum 4 **EDV-Demonstrationen** ab 9.00 Uhr, ganztägig Kursraum 2	**EDV-Demonstrationen** 8.00 – 11.00 Uhr Kursraum 2 **Spanisch leicht. Mittelst.** 8.45 – 9.35 Uhr Kursraum 1 **Ginnastica Turnen für Italienischsprachige** 9.00 – 10.00 Uhr Kursraum 5 **Malen** 9.30 – 11.00 Uhr Kursraum 3 **Turnen auf Italienisch für Deutschsprachige** 10.15 – 11.15 Uhr Kursraum 5 **Englisch Anfänger** 10.30 – 11.20 Uhr Kursraum 1	**EDV** 8.50 – 9.50 Uhr Kursraum 2 **Spanisch fortg. Anfänger** 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 1 **Latein f. Anfänger** 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 4 **Traumdeutung** 10.00 – 11.00 Uhr Kursraum 4
Krippenfiguren 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 3	**Italienisch leicht. Mittelst.** 14.00 – 14.50 Uhr Kursraum 1 **Turnen** 14.15 – 15.15 Uhr Kursraum 5 **Englisch Mittelstufe** 15.00 – 15.50 Uhr Kursraum 1 **English Convers. Club** 16.00 – 17.15 Uhr Kursraum 4 **Club de conversation française** 16.15 – 17.30 Uhr Kursraum 1	**Feldenkrais** 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 5 **Memoiren schreiben** 14.15 – 15.15 Uhr Kursraum 1 **Seidenmalen** 14.30 – 16.30 Uhr Kursraum 3 **Alexander Technik** 15.15 – 16.00 Uhr Kursraum 5 **Besser schlafen** 16.15 – 17.15 Uhr Kursraum 5 **Russisch f. Anfänger** 16.30 – 17.30 Uhr Kursraum 1	**Neugriech. Reisekofferkurs** 14.00 – 14.50 Uhr Kursraum 1 **Malende Frauen – Frauen um Maler Kunstvortrag** 14.30 – 15.30 Uhr Kursraum 3 **Engl. Reisekofferkurs** 14.30 – 15.45 Uhr Kursraum 4 **Geistige Fitness** 15.00 – 16.00 Uhr Kursraum 1 **Selbstverteidigung** 15.15 – 16.15 Uhr Kursraum 5 **Textilcollage** 16.00 – 17.00 Uhr Kursraum 3	**Malen und Zeichnen** 14.00 – 15.30 Uhr 15.45 – 17.15 Uhr Kursraum 3

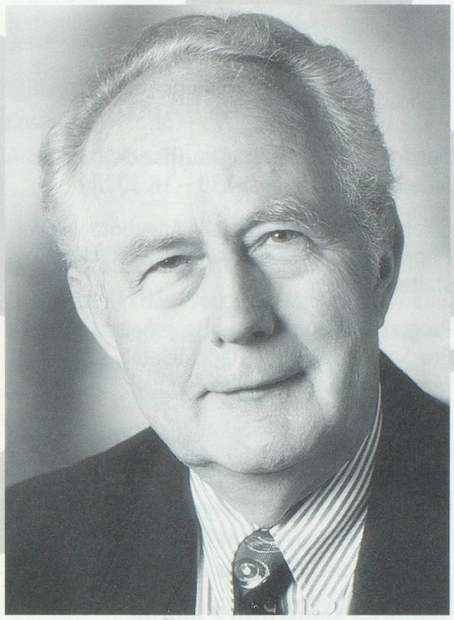
Wie wird's gemacht? – einfach und unkompliziert: Wählen Sie diejenigen Kurse aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zu der angegebenen Zeit ins Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93. Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

BKB-Forum: Die Bankberatung für und von Senioren

Nach fast 50 Jahren Arbeitserfahrung in Banken, davon über 30 Jahre bei der Basler Kantonalbank, zog ich mich vor eineinhalb Jahren in den Ruhestand zurück. Ich muss gestehen, ich tat dies mit gemischten Gefühlen. Einerseits freute ich mich darauf, die 24 Stunden des Tages von nun an frei einteilen und ganz nach Lust und Laune meinen Hobbies frönen zu können. Andererseits hatte ich bei der BKB doch eine sehr interessante und abwechslungsreiche Zeit verbracht, die nun zu Ende war. Am meisten vermisste ich in der ersten Zeit den täglichen Kontakt mit den Kundinnen und Kunden, den ich als Leiter der BKB-Filiale Steinenvorstadt gehabt und sehr genossen hatte.

Als man mich nun vor einigen Monaten anfragte, ob ich nicht Interesse hätte, an der Gemeinschaftsaktion der Pro Senectute und der BKB für eine Bankberatung für Senioren teilzunehmen, sagte ich spontan zu. Von Anfang an schien mir die Idee überzeugend, dass Senioren doch am besten von Senioren beraten werden. Denn Leute in ähnlichem Alter und in ähnlichen Lebenssituationen kennen die Bedürfnisse am besten, denn sie haben doch genau die gleichen Fragen und Probleme. Ältere Menschen haben andere Bedürfnisse als z.B. die jüngere Generation.



Meine Kollegen, Eduard Meier, Johann Paukner, Balz Stohrer, und ich haben seit dem Anfang unserer Beratungen im Sommer die Erfahrung gemacht, dass die Seniorenberatung einem grossen Bedürfnis entspricht. Wir würden uns freuen, auch Sie beraten zu können. Rufen Sie uns an unter Tel. 272 30 71.

Willi Brändli

Dienstleistungen

Das Angebot der «Hilfen zu Hause» von Pro Senectute Basel-Stadt ist darauf ausgerichtet, den Senioren ein selbständiges Leben zu Hause in der vertrauten Umgebung zu erleichtern und zu ermöglichen.

Mahlzeitendienst

Hauslieferung von Normal-, Schon-, Diabetes- und fleischloser Kost. Preise zwischen Fr. 10.50 und Fr. 12.50.

Reinigungsdienst

Grossreinigungen, Fenster-, Keller- und Estrichreinigungen, Wohnungsreinigung bei Auszug, Dauerauftragsreinigungen.

Kosten: Pro Stunde und pro Mitarbeiter (exkl. Putzmaterial)	Fr. 36.–
Daueraufträge (mind. 1x pro Monat, exkl. Putzmaterial	Fr. 30.–
+ Wegpauschale pro Auftrag	Fr. 20.–

Zügeldienst

Umzüge von Wohnungen (inkl. Hilfe beim Verpacken und Wiederaufstellen des Mobiliars). Transport von Möbeln und anderem Material.

Kosten: pro Stunde/pro Mitarbeiter	Fr. 44.–
Einpacken:	Fr. 30.–
Für Nicht-AHV-Rentner:	Fr. 50.–
Miete Fassadenlift:	Fr. 150.– ½ Tag.
	Fr. 250.– ganzer Tag.
Miete für Transportfahrzeug:	
	Fr. 180.– ½ Tag.
	Fr. 260.– ganzer Tag.

Inbegriffen in diesen Preisen sind Benzin und Kilometerkosten im Raume Basel und den umliegenden Gemeinden.

Anmeldung und Auskunft
für alle Dienste von Pro Senectute Basel-Stadt:
Montag – Freitag 8.00 – 11.45 Uhr
Telefon 272 30 71 (Frau E. Bollier verlangen).

Waschdienst

Abholdienst und Rücktransport der Wäsche. Kosten: Für Waschen und Bügeln werden Einzelstückpreise verlangt. Für das Abholen und Bringen der Wäsche wird unabhängig von der Wäschemenge ein Unkostenbeitrag von Fr. 15.– erhoben.

Brockenstube

Claragraben 125
Öffnungszeiten:

Freitag	13.30 – 18.30 Uhr
Samstag	09.00 – 17.00 Uhr

Verkauf von Möbeln, Radios, alten Nähmaschinen, Geschirr, Gläsern usw.
Wir nehmen auch gerne guterhaltene Gegenstände entgegen.
Rufen Sie uns unter Tel. 272 30 71 an!

Sozialberatung

- Unentgeltliche Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen bei persönlichen und finanziellen Problemen.
- Beratung in allen Fragen des Alterns.
- Unterstützung und Begleitung bei der Bewältigung von Lebenskrisen und Beziehungsschwierigkeiten.
- Vermittlung der notwendigen Dienstleistungen und Hilfsmittel.

Info-Stelle Luftgässlein 3

Neuanmeldungen
Kurz-Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt:
Barbara Bubendorf, Stephan Willareth

Sprechstunden:
Dienstag, 14.00–16.00 Uhr

Telefonische Auskünfte:
Telefon 272 30 71

Montag	10.00 – 12.00	14.00 – 16.00
Dienstag	10.00 – 12.00	
Mittwoch	14.00 – 16.00	
Donnerstag	10.00 – 12.00	14.00 – 16.00
Freitag	10.00 – 12.00	14.00 – 16.00

Dezentrale Beratungsstellen

Sprechstunden
nach Vereinbarung, Telefon 272 30 71
Gebietsaufteilung der Sozialberatung:

Grossbasel

Luftgässlein 3 Breite, Lehenmatt, St. Alban, Altstadt, Vorstädte, St. Johann

Beratung: Barbara Bubendorf, Claudia Schweigler, Stephan Willareth

Allschwilerstrasse 6
Gundeldingen, Bruderholz, Am Ring, Bachletten, Gotthelf, Iselin

Beratung: Jeannette Ruch, Annelies Schudel

Kleinbasel

Claragraben 43
Kleinbasel, Riehen, Bettingen

Beratung: Hannelore Fornaro, Judith Rayot

Wohnberatung und -vermittlung

Unentgeltliche Beratung von Senioren und ihren Angehörigen in Wohnfragen sowie Vermittlung von Alterswohnungen.
Sprechstunden
Dienstag und Freitag, 08.00–10.30 Uhr
Beratung und Information
Daniel Riesen, Telefon 272 30 71
Bitte keine Telefonanrufe während den Sprechstunden.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

Teffpunkt und Café
Jass und Spieltreff
Montag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch
Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.
Telefon 691 66 10

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte aus dem Kleinbasel
Dienstag, 11.00 – 14.00 Uhr
Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei Hannelore Fornaro oder Judith Rayot.
Telefon 272 30 71

Lotto-Match
Der Herbst ist wieder ins Land gezogen und mit ihm die Lust am Spielen. Wir laden Sie herzlich ein zum Lotto-Match mit tollen Preisen.

Datum	Donnerstag, 27. November
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Treffpunkt Kaserne, Klybeckstr. 1b
Anmeldung	bis 24. November
Telefon	691 66 10

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr
Programm auf Anfrage, Telefon 272 30 71 Barbara Bubendorf oder Judith Rayot verlangen.

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck
Jeden Mittwoch 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, Telefon 272 30 71 Martin Rink und Annelies Schudel.

Mittagstisch
Feine Mittagessen: für AHV/IV-RentnerInnen zu Fr. 9.50/10.50.
Täglich von Montag – Freitag ab 12 Uhr
Voranmeldungen und Auskünfte unter Telefon 321 48 28

Senioren Samschtig Z'Morge
Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 5.50

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung
Luftgässlein 3 oder St. Alban-Vorstadt 93
Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr
Telefonische Auskunft und Anmeldung
Telefon 272 30 71
Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr
Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt.

Kunst und Kultur

Colmar und der Isenheimer Altar

In der Dominikaner-Kirche besuchen Sie ein Hauptwerk von Martin Schongauer. Es ist ein zentrales Werk der deutschen spätgotischen Malerei. Anschliessend besichtigen Sie im Museum unter den Linden Grünewalds Hauptwerk, das eines der bedeutendsten Werke der deutschen Malerei ist.

Datum	**26. März**
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Heumattstrasse (hinter dem Bahnhof)
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 72.– inkl. Eintritt, exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 9. März

Kloster Mariastein

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichten über die Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein.

Datum	**24. März**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr vor dem Klostereingang in Mariastein
Leitung	wird vom Kloster organisiert
Kosten	Fr. 15.– inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 9. März

Das Kloster Beinwil

Ein Ort der Stille und der Begegnung. Ein kleines ökumenisch-benediktinisches Kloster mit bewegter Geschichte. Entstanden im Jahre 1100 durch Anregung des lokalen Adels.

Datum	**19. März**
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr Abfahrt Heumattstrasse hinter dem Bahnhof, 18.00 Uhr Ankunft in Basel
Leitung	wird vom Kloster organisiert
Kosten	Fr. 48.– inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 23. Februar

Ausflug nach St. Gallen

Die wichtigste Stadt der Ostschweiz. Es sind eine Stadtführung, der Besuch der Stiftsbibliothek und der Kathedrale vorgesehen. Wenn die Zeit reicht, bietet das Kunstmuseum St. Gallen viel Interessantes.

Datum	**12. März**
Tag/Zeit	Donnerstag, 07.10 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	07.10 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach St. Gallen. 07.21 Uhr Abfahrt in Basel, 09.58 Uhr Ankunft in St. Gallen.
Leitung	Hans-Peter Gerhard
Kosten	Fr. 50.– inkl. Eintritt, exkl. Reise und Mittagessen
Besonderes	Bitte Bahnbillett selber lösen
Anmeldung	bis 23. Februar

Kunst in Zürich / Sammlung Bührle

Die private Bührle-Sammlung in Zürich ist in der Schweiz eine der repräsentativsten Kollektionen französischer Malerei der klassischen Moderne. Sie besuchen das Kunsthaus und die Bührle-Sammlung in Zürich.

Datum **19. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 08.10 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Zürich, Abfahrt 08.21 Uhr, Ankunft in Zürich 09.22 Uhr
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 64.– inkl. Eintritte, exkl. Reise und Mittagessen
Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen
Anmeldung bis 1. Februar

Ausflug nach Ronchamps

Das revolutionärste Bauwerk aus der Mitte des 20. Jh. ist Le Corbusiers Kirche Notre Dame du Haute bei Ronchamps in Frankreich. Mit dem Auftrag, auf einem Hügel ein Heiligtum zu bauen, muss Le Corbusier eine Uraufgabe der Architektur erfüllen.

Datum **29. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.20 Uhr Heumattstrasse (hinter dem Bahnhof)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 72.– exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 16. Januar

Botta-Gebäude

Sie besichtigen den Verkaufsraum, den Tresor, die Bürozone, das Personalrestaurant und die Villa. Eine Diashow und Erläuterungen zum Bau runden die Führung ab.
Anschliessend servieren wir Ihnen einen Apéro im Kurszentrum der Pro Senectute.

Daten **Donnerstag, 22. Januar und Dienstag, 17. März**
Zeit 17.15 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 17.05 Uhr Villa Aeschenplatz
Kosten Fr. 12.–
Anmeldung bis 9. Januar und 20. Februar

Die plastische Holzgruppe

Die plastische Holzgruppe steht im Goetheanum in einem eigens hergerichteten Raum. Die Führung vermittelt einen Einblick in eines der wichtigsten künstlerischen Werke Rudolf Steiners.

Datum **21. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.45 Uhr vor dem Haupteingang des Goetheanums
Leitung Herr Bischof
Kosten Fr. 10.– exkl. Eintritt (Fr. 7.–)
Anmeldung bis 7. Januar

Karikatur- und Cartoon-Museum

Die Sammlung umfasst Originalkarikaturen und Cartoons unseres Jahrhunderts von den besten KünstlerInnen der ganzen Welt.

Datum **5. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt St. Alban-Vorstadt 28, mit Tram 2 oder 15 bis Kunstmuseum
Leitung wird vom Museum organisiert
Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 6.–)
Anmeldung bis 19. Januar

Führung im Tinguely-Museum

Einführung in das Werk von Jean Tinguely. Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen, sowie Werke seiner Frau Niki de Saint-Phalle.

Datum **15. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr vor Museumseingang (Bushaltestelle Nr. 31)
Leitung Führung wird durch das Museum organisiert
Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 3.–)
Anmeldung bis 15. Dezember

Offene Kirche Elisabethen

Sie kennen sie bestimmt, die imposante Elisabethenkirche oberhalb des Stadttheaters. Sie ist wohl die vielfältigste Kirche Basels, hat Modellcharakter und bietet Menschen wertvolle Anstösse. Durch die Führung mit Pfarrer Felix Felix erfahren Sie diese Vielfalt.

Datum **10. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Haupteingang Elisabethenkirche, Elisabethenstrasse 14
Leitung Pfarrer Felix Felix
Kosten Fr. 12.–
Anmeldung bis 3. Dezember

Die blaue Vier

Feininger – Jawlensky – Kandinsky – Klee. 1924 wurde die Künstlergruppe «Die Blaue Vier» gegründet. Die Spezialausstellung im Kunstmuseum Bern zeigt gegen 180 Werke.

Datum **11. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr vor dem Kunstmuseum in Bern
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 30.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 24. November

Führung im Beyeler-Museum

Gebaut vom Architekten Renzo Piano, bietet das Museum der weltweit besten privaten zeitgenössischen Kunst eine feste Bleibe. Das Gebäude liegt im Berowerpark (englischer Garten) in Riehen.

Daten **Mittwoch, 7. Januar und Dienstag, 10. Februar**
Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.45 Uhr Weilstrasse Tram Nr. 6 Richtung Riehen
Leitung wird durch das Museum organisiert
Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 6.–)
Anmeldung bis 15. Dezember und 26. Januar

Holländische Malerei im 17. Jahrhundert

Das Basler Kunstmuseum verfügt über eine grössere Sammlung holländischer Kunst des 17. Jahrhunderts. Die Holländische Malerei bedeutet einen grossen Reichtum in der Thematik und eine grosse Fülle stilistischer Möglichkeiten.

Daten **13. Januar – 3. Februar (4x)**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Kunstmuseum
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 40.– exkl. Eintritt
Anmeldung bis 16. Dezember

Grösse in der Kunst

Es gibt lokal, national und international bekannte Maler und Bildhauer. Was ist gross, das Werk oder der Künstler? Wer bestimmt das? Wie gerecht sind solche Qualifikationen?

Daten / Ort
6. Feb. Einführung in das Thema. Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
13. Feb. Lokale (unbekannte) Grössen. Besammlung Unterführung SBB Güterstrasse (bei jeder Witterung)
20. Feb. Lokale Grössen (Barth, Buri, Klotz). Kunstmuseum
27. Feb. Nationale Grössen (Anker, Füssli). Kunstmuseum
13. März Internationale Schweizer Grössen (Bill, Böcklin, Hodler). Kunstmuseum
20. März Internationale Grössen (Chagall, Gris, Rousseau). Kunstmuseum
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Hans-Peter Gerhard
Kosten Fr. 62.–, exkl. Eintritte
Anmeldung bis 23. Januar

Lesung der Werke Homers

Wie im Winter 96/97 werden auch dieses Jahr die Lesungen der Werke Homers weitergeführt. Als Fortsetzung der bisherigen Odyssee-Lesungen liest M. Cuny Teile der Homer-Übersetzungen von J.H. Voss vor, welche die Ereignisse um die Heimkehr des Odysseus schildern.

Daten **17. – 31. Januar und 14. – 28. Februar (6x)**
Tag/Zeit Samstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Antikenmuseum, Oberlichtsaal
Leitung Manfred Cuny, Bildhauer
Kosten Fr. 79.– inkl. Eintritt
Besonderes Prof. Dr. Karl Scheffold bietet zusätzlich vor Beginn der Lesungen (10.30 – 11.00 Uhr) eine Kunstbetrachtung eines Werkes an, welches zum Verständnis der Lesungen dient.
Anmeldung bis 7. Januar

Natur und Umwelt

Führung im Vivarium

Ein Biologe und ein Tierwärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums.

Datum **29. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr
Ort Zoologischer Garten
Treffpunkt Haupteingang, erreichbar mit Tram 10 und 17
Leitung Dr. Joseph Seiler
Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt
Anmeldung bis 16. Januar

Weleda

Nach einem Kaffee und Gipfeli informiert Sie ein Vortrag mit Diashow über die Entstehung der Heilmittel und Kosmetik der Weleda. Eine Führung durch den Betrieb und die Degustation der ganz besonderen Weleda-Elixiere runden den Besuch ab.

Datum **4. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach)
Leitung wird von Weleda organisiert
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 23. Januar

Schlangen in der Region

«Seid klug wie die Schlange»!!! In vielen Kulturen sind Schlangen ein Symbol der Weisheit; bei uns sind sie eher negativ besetzt. Anhand von Lichtbildern lernen Sie die verschiedenen Schlangen unserer Region kennen und bekommen Einblick in den Jahreszyklus einer Schlange, d.h. Winterruhe – Hochzeit – Häutung – Geburt etc.

Datum **23. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. h.c. Peter Brodmann-Kron
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 9. Januar

Tropenhaus, Steppenhaus, Victoriahaus

Führung durch das Tropenhaus, Steppenhaus (Wüstenpflanzen) und Victoriahaus (Wasserpflanzen).

Datum **18. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung wird vom Tropenhaus organisiert
Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 2. Februar

Das Salzmuseum

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

Datum **28. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Saline / Bus 70 ab Aeschenplatz
Leitung wird vom Museum organisiert
Kosten Fr. 12.– exkl. Eintritt
Anmeldung bis 12. Januar

Mineralien-Ausstellung

Luzerner Mineraliensammler zeigen ihre schönsten Stücke in einem der modernsten und lebendigsten naturkundlichen Museum der Schweiz.

Datum **13. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Luzern
Leitung wird vom Museum organisiert
Kosten Fr. 22.– inkl. Eintritt
Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen. 15 Min. vom Bahnhof Luzern bis zum Museum. Schöner Spaziergang an der Reuss, ohne Verkehr
Anmeldung bis 30. Januar

Die Försterschule Lyss

Diese besondere Schule ist ein ökologisches Pilotprojekt im Rahmen des Bundesprogrammes «Energie 2000».

Datum **25. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Biel
Leitung wird von der Schule organisiert
Kosten Fr. 23.– inkl. Eintritt, Kaffee und Gipfel
Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen
Anmeldung bis 9. Februar

Die Mistel

In den Laboratorien der Hiscia in Arlesheim wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **11. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10
Leitung wird vom Labor organisiert
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Es gibt keinen Lift, d.h. Treppenlaufen bis zu 2 Stockwerken
Anmeldung bis 20. Februar

Gartenkurs

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

Daten **April – Oktober**
Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)
Leitung Jürgen Blume
Kosten Fr. 195.– pro Saison
Anmeldung bis 16. März

Wissen heute

EDV für Ältere

In unseren Kleingruppen mit vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf den neuesten Geräten in sechs Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC.
Die Kurse werden in drei Stufen angeboten:

Kurs 1 Einführungskurs

Einführung in die Welt des Computers (Hardware und das Betriebssystem Windows 95). Mit Hilfe des Programmes Works für Windows werden Sie anhand von Beispielen in die Textverarbeitung eingeführt.
Voraussetzung: keine, ausser Interesse und Lust, sich mit EDV auseinanderzusetzen.

Kurs 2 Aufbaukurs

Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse. Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung werden erweitert. Gleichzeitig werden Sie mit dem Erstellen von Datenbanken und der Tabellenkalkulation vertraut gemacht.
Voraussetzung: Grundkenntnisse oder Einführungskurs.

Kurs 3 Workshop

Sie lernen, Texte mit Datenbanken zu mischen, Grafiken herzustellen und in Berichte zu integrieren, statistische Auswertungen zu machen und anderes mehr. Sie erfahren, was Internet ist und wie Sie zu Hause auf Ihrem PC das Telefonbuch, den Fahrplan oder ein Lexikon nutzen können.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 300.–
Kurse laufend, Termine auf Anfrage
Ort: Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Surfen im Internet

Sie werden in die Welt des Internet und dessen vielfältige Möglichkeiten eingeführt. Dabei erhalten Sie Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, Informationen abzurufen und per E-Mail zu kommunizieren.

Daten	**ab Januar 1998,** Termine auf Anfrage
Tag/Zeit	jeweils 4 Doppellektionen,
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 213.– inkl. Kursmaterial
Besonderes	Es werden Kurse für Interessierte mit und ohne PC-Vorkenntnissen durchgeführt.

Basler Erzählcafé

Ältere «Zeitzeugen» aus Basel erzählen aus ihrem Leben und lassen die Vergangenheit wieder lebendig werden. Im Gespräch wird jeweils ein Stück Basler Geschichte beleuchtet. Eingeladen sind Personen jeden Alters!

Daten/Gäste	
10.01.98	Egon Karter, Gründer und Leiter der Komödie Basel
17.01.98	Helmut Hubacher, ehem. Nationalrat
07.02.98	René Regenass, Schriftsteller
14.02.98	Doris Tschan, ehem. Chefredaktorin von B wie Basel
Tag/Zeit	Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort	Hotel Rheinfelderhof, Hammerstrasse 61, 4058 Basel
Kosten	Fr. 10.– (ohne Konsumation)
Besonderes	Gemeinsames Angebot mit der katholischen Erwachsenenbildung Basel
Anmeldung	nicht erforderlich

PRO RHENO

Mit einer Lichtbildshow erhalten Sie Einblick in die Funktionsweise der Basler Kläranlage. Anschliessend werden Sie unter fachkundiger Leitung durch das Areal der kommunalen Kläranlage geführt und erfahren dabei Wissenswertes über die Vorgänge der Abwasserreinigung.

Datum	**27. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort	Besucherpavillon der PRO RHENO AG, Grenzstrasse 15
Leitung	Mitarbeiter der Pro Rheno AG
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	bis 12. Januar

Der Birsigtunnel

Kommen Sie mit uns in Basels Untergrund. Sie begehen unter fachkundiger Leitung den Birsigtunnel, der Sie unterirdisch von der Heuwaage bis zur Schifflände führt. Dabei erfahren Sie Hintergründe und Geschichte dieses einmaligen Bauwerkes.

Datum	**16. März**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr, Lohweg (Heuwaage)
Leitung	Mitarbeiter des Tiefbauamtes Basel-Stadt
Kosten	Fr. 12.–
Besonderes	Bei Hochwasser muss die Führung verschoben werden. Bei unsicherer Wetterlage erteilt unser Sekretariat Auskunft. Nur für gute Fussgänger geeignet.
Anmeldung	bis 27. Februar

Chocolat Frey

In einem Film können Sie die Herstellung von Schokolade vom Kakaobaum bis zum Praliné mitverfolgen. Anschliessend werden Sie durch die Produktionsanlagen geführt. Zum Abschluss werden Ihnen ein Getränk und ein «Bhaltis» offeriert.

Datum	**30. März**
Tag/Zeit	Montag, 12.10 – ca. 17.30 Uhr
Ort	Buchs (Aargau)
Treffpunkt	Bahnhofshalle SBB
Kosten	Fr. 14.50 inkl. Busfahrt in Buchs
Besonderes	Bahnbillett nach Aarau und retour bitte selber lösen. Nur für gute Fussgänger geeignet.
Anmeldung	bis 2. März

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders, erleben die Vorbereitungen für die Nachrichten und können diese im Anschluss live im Studio oder in der Regie mitverfolgen.

Datum	**4. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt	Tele Basel, Austrasse 35, 4051 Basel
Leitung	Herr Schrag, Geschäftsführer
Kosten	Fr. 11.–
Anmeldung	bis 5. Januar

Die Zentralwäscherei

Sie werden durch den Versorgungsbetrieb für Spitäler, Heime und andere Institutionen (wie z.B. die Pro Senectute) mit seinen 250 Beschäftigten geführt. Im Anschluss sind Sie zu einer Tasse Kaffee eingeladen.

Datum	**11. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Zentralwäscherei Basel – adrett AG, Flughafenstrasse 215, 4056 Basel
Treffpunkt	Bushaltestelle Zentralwäscherei (Linie 50)
Kosten	Fr. 11.–
Besonderes	Es können sich nur Personen anmelden, die gut zu Fuss sind
Anmeldung	bis 28. Januar

Verbrechensverhütung

Anhand von Filmbeispielen werden typische Gefahrenquellen aufgezeigt. Sie erhalten Tips und Informationen, wie Sie sich vor Entreissdiebstählen und Einbrüchen schützen können. Im Anschluss können Sie sich individuelle Fragen beantworten lassen.

Datum	**28. Januar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Verkehrsgarten, Wasgenring 158
Treffpunkt	Am Gebäudeeingang des Verkehrsgartens
Leitung	Herr Haas, Instruktor der Kantonspolizei
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	bis 14. Januar

Sicher im Strassenverkehr

Sicheres Verhalten im Strassenverkehr: (Über)lebenswichtig für Fussgänger, Velo- oder

Autofahrer. Sie lernen oder frischen Ihre Kenntnisse auf über die gültigen Verkehrsregeln. Sie werden auf typische Gefahrenquellen hingewiesen und erhalten Tips für ein sicheres Verhalten im Verkehr.

Datum **21. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort Verkehrsgarten, Wasgenring 158
Treffpunkt Am Gebäudeeingang des Verkehrsgartens
Leitung Herr Haas, Verkehrsinstruktor der Kantonspolizei
Kosten Fr. 10.–
Anmeldung bis 7. Januar

Dine around im Hotel Euler

Erleben Sie einen stilvollen Abend im Hotel Euler, der Sie in kulinarischem Rahmen hinter die Kulissen des renommierten Traditionsbetriebes führt. Zunächst werden Sie im Weinkeller des Hauses mit einem Apéro willkommen geheissen. Ihre Vorspeise nehmen Sie im Garde-Manger ein, wo Sie die Euler-Küche hautnah erleben können. Anschliessend wird Ihnen im Personalessraum eine Suppe offeriert. Bei dieser Gelegenheit wird Ihnen der Direktor des Hauses, Herr Sprecher, allerlei über das Haus und seine MitarbeiterInnen zu erzählen wissen. Den Hauptgang nehmen Sie im stilvollen Ambiente des Restaurants «Le Bonheur» ein. Zum krönenden Abschluss des Abends werden Sie in der Hotelhalle mit einem Dessert verwöhnt.

Datum **27. März**
Tag/Zeit Freitag, 18.30 – 21.00 Uhr
Treffpunkt Empfangshalle des Hotel Euler
Kosten Fr. 85.–
Besonderes frühzeitige Anmeldung wird empfohlen
Anmeldung bis 13. März
durchgeführt.

Leben heute

Wickel und Kompressen

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit bewährten Hausmitteln Erkältungen, Entzündungen, Verspannungen und andere körperliche Beschwerden lindern können.

Daten **19. Januar und 26. Januar (2x)**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Friedericke Wegenstein
Kosten Fr. 36.– plus Materialkosten von ca. Fr. 10.–
Besonderes bitte ein Geschirrtuch mitbringen; die Materialkosten werden direkt im Kurs bezahlt
Anmeldung bis 5. Januar

LEA - LEichter Abnehmen Basiskurs

In diesem Basiskurs stehen Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt: Im theoretischen Teil erfahren Sie Wissenswertes über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Daneben erhalten Sie Menüpläne mit vielen abwechslungsreichen und leichten Alltagsrezepten. Der Gymnastikkurs als praktischer Teil dient dem körperlichen Wohlbefinden und unterstützt das Ziel, erfolgreich und dauerhaft abzunehmen. Als Ergänzung empfiehlt sich der Kochkurs (s.u.).

Daten/Tag/Zeit
Theorie: **Mittwoch, 21. Januar – 18. März,** (**8x** ohne 4. März), 09.00 – 11.00 Uhr
Gymnastik: **Montag, 26. Januar – 16. März,** (**7x** ohne 2. März), 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Theorie Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Basel.
Gymnastik: Gymnastik studio Spalenring
Leitung Lea Tschopp, Hauswirtschaftslehrerin und Gabi Hangartner, dipl. Gymnastikpädagogin
Kosten Fr. 280.– (inkl. Material)
Anmeldung bis 16. Dezember

LEA - LEichter Abnehmen Kochkurs

In diesem Kochkurs werden Frühlings-Gerichte des Basiskurses vorgestellt und gemeinsam zubereitet. Daneben bleibt genügend Zeit, um in gemütlicher Runde miteinander zu essen und Erfahrungen auszutauschen.
Der Kochkurs eignet sich auch für Personen, die ihr Gewicht stabil halten möchten. Er kann unabhängig vom Basiskurs besucht werden.

Daten **23. März – 6. April (3x)**
Tag/Zeit Montag 10.30 – 13.45 Uhr
Ort Dreirosen-Schulhaus
Leitung Lea Tschopp, Hauswirtschaftslehrerin
Kosten Fr. 120.– (inkl. Material)
Anmeldung bis 23. Februar

Tai-Ji

Tai-Ji bietet die Möglichkeit, sanfte Bewegung spielerisch zu erlernen, um sich selbst in Raum und Körper wohlzufühlen. Tai-Ji, bei dem auch mit Musik gearbeitet wird, ist für alle geeignet, die innere Ausgeglichenheit suchen, um dadurch entspannt und geschmeidig zu werden und zu bleiben.

Daten **6. Januar – 11. März** (**8x**, ohne 3. Februar)
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr (AnfängerInnen) und 17.30 – 18.30 Uhr (Fortgeschrittene)
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christian Nigg, Physiotherapeut
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 15. Dezember

Traumdeutung

Die Träume sind Quellen unserer Lebenskraft. Der Kurs zeigt verschiedene Methoden auf, um die Bedeutung von Träumen zu erhellen. Anhand eigener Traumbeispiele werden diese Methoden geübt.

Daten **6. Februar – 3. April** (**8x** ohne 6. März)
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Annette Wildi
Kosten Fr. 170.–
Anmeldung bis 23. Januar

Besser schlafen

...das ist der Wunsch von vielen. Sie werden verschiedene Lockerungsübungen erlernen und manche Tips zu Ernährung, Schlafumgebung, seelischen Einstellungen etc. erhalten.

Daten **19. Januar – 23. März** (**8x** ohne 23. Februar und 2. März)
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort St. Alban-Vorstadt 65
Leitung Eva Leuthold
Kosten Fr. 165.–
Besonderes Materialkosten von ca. Fr. 2.– werden direkt im Kurs bezahlt
Anmeldung bis 5. Januar

Atemkurse

Die Folgen von schlechter oder falscher Atmung sind bekannt: Nervosität, muskuläre Verspannung, Rücken- oder Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen. Einfache Übungen in Ruhe und Bewegung helfen, die Atemfunktion zu verbessern und das körperliche Wohlbefinden zu fördern.

Daten **5. Januar – 30. März** (**11x** ohne 23. Februar und 2. März)
Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Reiterstrasse 48
Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten Fr. 154.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Daten **8. Januar – 2. April** (**11x** ohne 26. Februar und 5. März)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr (AnfängerInnen willkommen) oder 10.00 – 11.00 Uhr (Fortgeschrittene)
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 154.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Alexander-Technik

Die Alexander-Technik, deren Übungen sich leicht in den Alltag integrieren lassen, fördert den aufmerksamen Umgang mit dem Körper. Sie unterstützt die Lern- und Konzentrationsfähigkeit und beugt Schmerzen und Verspannungen vor.

Daten **14. Januar – 18. Februar (6x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.15 – 16.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ulla Weber, dipl. Lehrerin für Alexander-Technik (SVLAT)
Kosten Fr. 170.–
Anmeldung bis 16. Dezember

Feldenkrais

Durch feine, achtsame Bewegungen wollen wir unsere körperlichen Gewohnheiten – die oft zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen – wahrnehmen, verändern, auflösen lernen.

Daten **7. Januar – 25. März** (**10x** ohne 25. Februar und 4. März)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 140.–
Besonderes Nutzen Sie unsere **Schnupperstunde** am **Mittwoch, 3. Dezember,** 14.00 – 15.00 Uhr, um die Feldenkrais-Methode kennenzulernen
Anmeldung bis 17. Dezember

Autogenes Training / Schnuppern

Datum **8. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Annemarie Widmer, Seminarleiterin für autogenes Training
Kosten Fr. 11.–
Anmeldung bis 15. Dezember

Autogenes Training

Autogenes Training gilt als ein bewährter Weg zu Entspannung, Stressbewältigung und innerer Ausgeglichenheit. Als Grundlage dienen einfach erlernbare Uebungen

Daten **22. Januar – 26. März** (**8x** ohne 26. Februar und 5. März)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Annemarie Widmer, Seminarleiterin für autogenes Training
Kosten Fr. 85.–
Anmeldung bis 7. Januar

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Sie werden u.a. Tips für Namens-, Personen- und Zahlengedächtnis, Memorier- und Assoziationstechniken sowie Mind-Mapping kennenlernen. Spiel, Spass und Phantasie werden dabei nicht zu kurz kommen.

Daten **22. Januar – 26. März** (**8x** ohne 26. Februar und 2. März)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 6. Januar

Memoiren schreiben

Aufregende Erlebnisse, vergnügliche und betrübliche Ereignisse, der Alltag von damals. Wer hat nicht was zu erzählen – und wie wär's mit Schreiben? Lassen Sie Ihre Erinnerungen lebendig werden und entdecken Sie Ihr Schreibtalent!

Daten **7. Januar bis 25. Februar (8x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 16.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Brigitte Schneebeli, Journalistin
Kosten Fr. 165.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Jassen für AnfängerInnen

In 8 Doppelstunden werden Sie in die Geheimnisse des Schweizerischen Nationalsports eingeführt.

Daten **20. Januar – 24. März** (**8x** ohne 24. Februar und 3. März)
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Treffpunkt Kaserne, Klybeckstr. 1b, erreichbar mit Tram 14 oder 17
Leitung Arnold Winzenried
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 5. Januar

Musik, Malen, Gestalten

Blockflötenspiel

Haben Sie gute Anfangskenntnisse im Sopran- und Altflötenspiel? Möchten Sie gerne fröhliche Tänze und leichte klassische Blockflötenmusik spielen? Wir heissen Sie herzlich willkommen.

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr
Ort Alterssiedlung, Bruderholzweg 93
Leitung Theres Wurster
Kosten Fr. 95.– pro Trimester

Altflötenkurs für Fortgeschrittene

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christa Stoller
Kosten Fr. 160.– (20x)

Chor

Wer Freude am Singen hat und auch gerne in einer gemütlichen Runde sitzt, ist in unserer gemischten Singgruppe herzlich willkommen. Wir singen vor allem Volkslieder, zwei- oder dreistimming.

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Im Rankhof 10, Saal
Leitung Theres Wurster, Heidi Fürst
Kosten Fr. 40.– pro Trimester

Malen und Mischtechnik

Sie arbeiten mit unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Linda Heydegger
Kosten Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Zeichnen und Aquarellmalen

Anfänger und Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr oder 15.45 – 17.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Suzanne Senn
Kosten Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Aquarellieren

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Annelise Fischer
Kosten Fr. 170.– pro Trimester exkl. Material

Nass- und Trocken-Aquarellmalen

Mit Farben und Formen lernen Sie, sich abstrakt und gegenständlich auszudrücken.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr oder 10.15 – 11.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Urs Leiser
Kosten Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider und nähen neue Kinder- und Puppenkleidli.

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30-11.30 Uhr, 14täglich
Ort	Rankhof 8
Leitung	Helen Wehrli
Kosten	Fr. 35.– pro Monat

Seidenmalen

Sie lernen die Grundtechnik des Seidenmalens und deren Anwendung. Fortgeschrittene können selbständig arbeiten und mit neuen Techniken experimentieren. Malkenntnisse sind nicht erforderlich.

Daten	**7. Januar – 25. Februar (8x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elisabeth Trueb
Kosten	Fr. 165.– inkl. Grundmaterial
Anmeldung	bis 15. Dezember

Kalligraphie-Grundkurs

Einführung in die schwungvolle Anglaise. Diese alte Schrift eignet sich sehr gut zum Schreiben von Einladungen, Tischkärtli, Menukarten, Glückwunschkarten etc.

Daten	**13. Januar – 17. Februar (6x)**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Vreni Albert
Kosten	Fr. 105.– plus Fr. 20.– Material
Anmeldung	bis 16. Dezember

Musiktheorie-Grundkurs

Würden Sie gerne ein Instrument spielen, doch fehlen Ihnen die nötigen Grundkenntnisse? Notenlesen, Rhythmen bestimmen, die wichtigsten Epochen der Musikgeschichte kennenlernen? Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, einen ersten Schritt in eine musikalische Zukunft zu wagen.

Daten	**8. Januar – 26. März** (**10x** ohne 26. Februar und 5. März)
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elisabeth Buess
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 17. Dezember

3 mittelmässige **Bridge-Spielerinnen** suchen 1 – 2 Damen für angenehme Spielnachmittage.
Tel. abends 311 06 36

Sprachen

Langzeitkurse

Wollen Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich auf Ihren Reisen mit dieser Sprache vielerorts verständigen könnten? Haben Sie Grosskinder im Welschland und möchten deshalb Ihr Französisch auffrischen? Fahren Sie gerne in den Süden oder haben Sie einfach Lust, einmal Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten für Leute ab 55 Jahren über fünfzig Sprachkurse an, in den vier **Hauptsprachen**:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Stufen
AnfängerInnen
fortgeschrittene AnfängerInnen
leichtere Mittelstufe
Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch

AnfängerInnen:
Montag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Donnerstag, 17.30 Uhr

fortgeschrittene AnfängerInnen:
Montag, 08.30 Uhr
Montag, 08.40 Uhr
Montag, 10.55 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 16.30 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

leichtere Mittelstufe:
Montag, 09.15 Uhr
Montag, 09.50 Uhr
Montag, 10.15 Uhr
Dienstag,10.30 Uhr
Mittwoch, 08.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.15 Uhr

Mittelstufe:
Montag, 09.30 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen:
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:
Montag, 09.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr

Mittelstufe:
Montag, 08.20 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Montag, 10.30 Uhr
Dienstag, 10.45 Uhr

Italienisch

AnfängerInnen:
Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:
Mittwoch, 09.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:
Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe:
Donnerstag, 11.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Montag, 09.20 Uhr
Dienstag, 09.00 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen:
Freitag, 09.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:
Donnerstag, 08.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Donnerstag, 10.10 Uhr

Anmeldung
Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, da-

mit Sie bei uns einen Kurs finden, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen auch eine Gratislektion, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Kursdauer
Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten
Fr. 105.– pro Trimester

Neue Kurse für AnfängerInnen ab Januar 1998

Englisch für AnfängerInnen. Auf Anfrage
Italienisch für AnfängerInnen.
Auf Anfrage

Französisch für AnfängerInnen

Kursbeginn	**8. Januar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Gabrielle Caspar
Kosten	Fr. 105.– pro Trimester
Anmeldung	bis 15. Dezember

Spanisch für AnfängerInnen

Kursbeginn	**9. Januar**
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 10.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Cecilia Salinas-de Huber
Kosten	Fr. 105.– pro Trimester
Anmeldung	bis 16. Dezember

Sprachkurse für Kleingruppen

Möchten Sie mit Ihrer Schwester und dem Schwager Englisch lernen, oder mit zwei Bekannten ihr Spanisch auffrischen? Auf Ihren Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe zugeschnitten ist.

Kurskosten Preis auf Anfrage

Latein für AnfängerInnen

Latein, eine lebendige Sprache? Einführung in die Sprache und Kultur der alten Römer. Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.

Daten	**6. Januar – 28. April** (**15x** ohne 3. März und 14. April)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Friedrich Meyer
Kosten	Fr. 195.–
Anmeldung	bis 16. Dezember

English Humour

Is there a thing called humour, or even English humour? If so, will you join in on January 23rd at 2.15 p.m. ...?

Datum	**23. Januar**
Tag/Zeit	Freitag, 14.15 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans Peter Gerhard
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 9. Januar

Reisekofferkurs Englisch

Eine Einführung in die englische Sprache mit speziellem Blick auf Wortschatz, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die Sie auf Reisen brauchen können

Daten	**19. Januar – 11. Mai** (**15x** ohne 2. März und 6. April)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 15.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dorothea Kaufmann
Kosten	Fr. 195.–
Anmeldung	bis 5. Januar

Reisekofferkurs Neugriechisch

Griechisch – einmal anders:
In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen kennen, die Sie für einen Aufenthalt in Griechenland benötigen.

Daten	**15. Januar – 2. April** (**10x** ohne 26. Februar und 5. März)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Evangelia Kreis-Fourountzopoulou
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 17. Dezember

Sport und Bewegung

Unfallversicherung

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer (ab dem 55. Altersjahr) unserer Sportgruppen sind während den Sportlektionen sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Gym 60-Turnen

Für Männer und Frauen ab 55 Jahren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.
Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–

Grossbasel

Christoph-Merian-Schulhaus
Emanuel-Büchel-Strasse 45
Montag, 16.30 Uhr (Frauen)
Kurszentrum Pro Senectute
St. Alban-Vorstadt 93
Dienstag, 08.30, 09.30 Uhr
Gotthelfschulhaus
Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (Männer)
Missionshaus-Turnhalle
Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr
Neubadschulhaus
Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost: Montag, 17.00 Uhr
Turnhalle West: Donnerstag, 16.30 Uhr
Providentiasaal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Montag, 09.00 Uhr und 10.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr und 10.00 Uhr
Wasserstelzen 2
Dienstag, 15.10 Uhr
Bettingen Schulhaus Turnhalle
Mittwoch, 14.30 Uhr

Turnen

Für weniger geübte Frauen und Männer in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.
Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim
Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00 Uhr, 15.15 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr
Don Bosco Pfarreiheim
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.30 Uhr
Kurszentrum Pro Senectute
St. Alban-Vorstadt 93
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.15 Uhr
Eglise française
Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Lundi, 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h
Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)
Nuovo Centro Pro Senectute
St. Alban-Vorstadt 93
corso tenuto in lingua italiana
lunedi, ore 10.30
giovedi, ore 09.00
Gundeldingerhof Alterssiedlung
Bruderholzweg 3
Mittwoch, 08.30 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr
Ökolampad Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Dienstag, 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Dienstag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)
Providentiasaal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Mittwoch, 14.30 Uhr
Radsporthalle
Luzernerringbrücke
Dienstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Saal am Dych
Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag, 09.00 Uhr
Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00 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 Uhr, 09.00 Uhr
Wibrandishaus Alterssiedlung
Allschwilerplatz 9
Donnerstag, 09.45 Uhr
Wilhelm-Klein-Strasse 19
Alterssiedlung
Donnerstag, 14.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei
Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr
Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Montag, 15.30 Uhr
Glaibasel Altersheim
Sperrstrasse 100
Donnerstag, 14.30 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 14.45 Uhr,
St. Markus Gemeindehaus
Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
St. Matthäus Gemeindehaus
Klybeckstrasse 95
Montag, 14.45 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr (Männer)
Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Theodor Gemeindehaus
Claragraben 43
Mittwoch, 14.15 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung
Hammerstrasse 88
Montag, 16.00 Uhr

Riehen

Andreashaus
Keltenweg 41
Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)
Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal
Schützengasse 66
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim
Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch, 09.00 Uhr
Kornfeldkirche
Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 15.00 Uhr

Turnen in italienischer Sprache

Eine ideale Ergänzung zum Italienischunterricht oder eine prima Möglichkeit, Ihr Italienisch aufzufrischen, ohne «die Schulbank zu drücken». Für TeilnehmerInnen mit italienischen Vorkenntnissen.

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Mattarelli-Deslex
Kosten	Fr. 85.– pro Semester
Eintritt	jederzeit möglich

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.
Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement: Fr. 125.–, inkl. Eintritt

Grossbasel

Dalbehof
Kapellenstrasse 17

Montag	09.30 Uhr, 10.15 Uhr
Dienstag	09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43

Montag	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

Kleinbasel

Bläsischulhaus
Eingang Müllheimerstrasse

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

Hallenbad La Roche
Grenzacherstrasse 124

Mittwoch	08.30 Uhr, 09.15 Uhr

Waisenhaus
Theodorskirchplatz 7

Dienstag	09.15 Uhr
Mittwoch	09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Wasserstelzenschulhaus
Wasserstelzenstrasse

Mittwoch	15.30 Uhr

Rückenschwimmkurs für AnfängerInnen

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei schwimmen zu lernen.

Datum	**Kurs I: 13. Januar – 17. März** (**8x** ohne 24. Februar und 3. März) **Kurs II: 24. März – 26. Mai** (**8x** ohne 7. und 14. April)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.15 – 10.00 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 7
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	Kurs I: bis 16. Dezember, Kurs II: bis 9. März

✆ 272 30 71

Rücken-/Brustschwimmkurs

Sie können Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Datum **Kurs I: 13. Januar – 17. März** (**8x** ohne 24. Februar und 3. März)
Kurs II: 24. März – 26. Mai (**8x** ohne 7. und 14. April)
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.15 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 7
Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung Kurs I: bis 16. Dezember, Kurs II: bis 9. März

Aquafit Schnupperstunde

Beim Schnuppern lernen Sie Aquafit kennen, eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Wenn Sie Spass daran haben, können Sie sich für unseren Kurs im Januar anmelden.

Datum **25. November**
Tag/Zeit Dienstag, 13.15 – 14.15 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz, Baselstrasse 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 5.–
Besonderes Hallenbad-Eintritt Fr. 7.–
Anmeldung bis 21. November

Aquafit/Wassergymnastik

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 jeden Alters.

Daten **13. Januar – 31. März** (**10x** ohne 24. Februar und 3. März)
Tag/Zeit Dienstag, 13.15 – 14.15 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz, Baselstrasse 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 115.– exkl. Hallenbadeintritt (Einzeleintritt Fr. 7.–, Abo 12 Eintritte Fr. 70.–)
Anmeldung bis 15. Dezember

Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33 °C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Daten **Dienstag, 7. Oktober – 16. Dezember**
Abfahrtszeiten
08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring
08.45 Uhr Gartenstr. (Bankverein-Gebäude)
Kosten pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.– Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung nicht erforderlich

Minitennis

Minitennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 und 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Leitung Eva Guiglia
Kosten Fr. 160.– pro Semester
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe, Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedezunft
Rümelinsplatz 4
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr
St. Matthäus Gemeindehaus
Klybeckstrasse 95
Donnerstag, 09.00 Uhr
Anmeldung unter Tel. 481 16 41

Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel.

Zeit Montag bis Freitag vormittags
Spielort Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf
Kosten Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 250.– (Oktober bis April) Sommer ca. Fr. 155.– (April bis September)
Anmeldung unter Tel. 691 06 87

Welche nette und kultivierte Dame im Alter zwischen 65 und 68 Jahren würde mich gerne nach Thun begleiten und mit mir kleinere **Spaziergänge** unternehmen oder einen kleinen Stadtbummel machen?

Ich besitze eine schöne 3½-Zimmer-Wohnung.

Auf Ihren Anruf unter Tel. 281 78 38 freue ich mich.

Tennis für AnfängerInnen

Mit Spiel und Spass lernen Sie die Grundschläge und die Tennisregeln.

Daten **7. Januar – 25. März** (**10x** ohne 25. Februar und 4. März)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Tennis für Fortgeschrittene

Sie üben die Grund- und Spezialschläge sowie das Doppel- und Einzelspiel. Anschliessend besteht die Möglichkeit, in unserer Tennisgruppe weiterzuspielen.

Daten **7. Januar – 25. März** (**10x** ohne 25. Februar und 4. März)
Tag/Zeit
Kurs I: Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Kurs II: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche
Kosten Fr. 215.– bei 4 TeilnehmerInnen
Fr. 290.– bei 3 TeilnehmerInnen
Fr. 430.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung bis 10. Dezember

Badminton

Badminton – der ideale Freizeitsport. Mit wenig Aufwand kann Badminton überall gespielt werden, sowohl draussen als auch in der Halle. Auf vergnügliche Art lernen und üben Sie in unserem Kurs die Grund- und Spezialschläge im Einzel- und Doppelspiel. Keine Vorkenntnisse nötig.

Daten **7. Januar – 25. März** (**10x** ohne 25. Februar und 4. März)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Leitung Eva Guiglia
Kosten Fr. 105.–
Besonderes Rackets und Shuttles werden zur Verfügung gestellt
Anmeldung bis 15. Dezember

Kegeln

Wöchentlich, 14.30 – 17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei:
Paul Häring, Telefon 601 66 26

Curling / Schnuppernachmittag

Curling ist ein Mannschaftssport auf Eis. An unserem Schnuppernachmittag erhalten Sie einen Einblick in diesen interessanten und vergnüglichen Sport. Der Schnuppernachmittag ist unverbindlich und kostenlos. Sind Sie begeistert, melden Sie sich für unseren Kurs im Januar an!

Datum **9. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Curlingzentrum Arlesheim, Schwimmbadweg 4, Tram Nr. 10, Haltestelle Arlesheim Dorf, zu Fuss Richtung Schwimmbad ca. 5 Gehminuten
Leitung Curlingzentrum Arlesheim
Kosten gratis
Besonderes Kleidung: warme bequeme Hose, evtl. Trainingsanzug, warme Socken, saubere Turnschuhe. Turnschuhe können ausgeliehen werden
Anmeldung bis 4. Dezember

Curling

Curling – ein Mannschaftssport auf dem Eis, der Spass macht. Als AnfängerIn werden Sie in die Technik und Taktik des Curlings eingeführt, als WiedereinsteigerIn haben Sie Gelegenheit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen. Am besten besuchen Sie zuerst unseren Schnuppertag im Dezember.

Daten **6. Januar – 24. Februar (8x)**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Curlingzentrum Arlesheim, Schwimmbadweg 4, Tram Nr. 10, Haltestelle Arlesheim Dorf, zu Fuss Richtung Schwimmbad ca. 5 Gehminuten
Leitung Curlingzentrum Arlesheim
Kosten Fr. 199.–
Besonderes Kleidung: Warme bequeme Hose, evtl. Trainingsanzug, warme Socken. Turnschuhe mit sauberen Sohlen
Anmeldung bis 16. Dezember

Schach

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Je nach Kenntnisstand werden Sie in das Schachspiel eingeführt, oder Sie vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse.

Daten **22. Januar – 26. März** (**8x** ohne 26. Februar und 5. März)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Basler Schachgesellschaft, Dornacherstrasse 86, 4053 Basel
Leitung Basler Schachgesellschaft
Kosten Fr. 213.–
Anmeldung bis 8. Januar

Rhythmische Gymnastik

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

Daten **5. Januar – 6. April** (**12x** ohne 23. Februar und 2. März)
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Eva Däppen
Kosten Fr.105.–
Anmeldung bis 12. Dezember

Jazz-Gymnastik

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

Daten **6. Januar – 7. April** (**12x** ohne 24. Februar und 3. März)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung Franziska Thomke
Kosten Fr. 100.–
Anmeldung bis 15. Dezember

Beckenbodenkurs

Blasenschwäche – Was ist zu tun? Mit gezielten Übungen kräftigen Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Daten **9. Januar – 30. Januar (4x)**
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Beatrice Meier-Keller Physiotherapeutin
Kosten Fr. 55.–
Anmeldung 15. Dezember

Rückengymnastik

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

Daten **15. Januar – 2. April** (**10x** ohne 26. Februar und 5. März)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 16. Dezember

Selbstverteidigung / Grundkurs

Ein Kurs für Frauen.
Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Schulung der Reaktion und Koordination. Welche Vorsichtsmassnahmen können getroffen werden und wie wird das Selbstbewusstsein gestärkt?

Daten **5. Januar – 9. März** (**8x** ohne 23. Februar und 2. März)
Tag/Zeit Montag, 14.15 – 15.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 120.–
Besonderes Nutzen Sie unsere **Schnupperstunde** am **Donnerstag, 4. Dezember**, 15.15 – 16.15 Uhr
Anmeldung bis 10. Dezember

Selbstverteidigung / Aufbaukurs

Für Frauen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **5. Januar – 9. März** (**8x** ohne 23. Februar und 2. März)
Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 10. Dezember

Fitness- und Krafttraining-Informationen

Gute körperliche Fitness und Kraft tragen wesentlich zur Steigerung der Lebensqualität bei. Um einen Einblick zu erhalten, wie unser Kurs «Betreutes Fitness- und Krafttraining» aussieht, bieten wir Ihnen einen Informationsmorgen an. Benutzen Sie diese Gelegenheit. Ihre Fragen werden von kompetenten Fachleuten gerne beantwortet.

Datum **4. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 09.00 Uhr
Ort Fitodrom Fitness-Center, Lange Gasse 90 / Ecke Hardstrasse
Leitung Bea Tschamper (eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin)
Kosten gratis
Anmeldung bis 1. Dezember

Fitness- und Krafttraining

Unter der kundigen Leitung einer dipl. Turnlehrerin verbessern Sie Ihre Kondition, trainieren Ihre Muskulatur und verhelfen sich so gesamthaft zu einer guten körperlichen und geistigen Verfassung und positiven Lebenseinstellung. Darüber hinaus können Sie von Mo – Fr zwischen 07.00 und 17.00 Uhr und Sa/So zwischen 09.00 und 17.00 Uhr die ganze Infrastruktur (inkl. Sauna) des modern ausgerüsteten Fitodrom-Centers benützen.

Daten **6. Januar – 9. April** (**26x** ohne 3. und 5. März)
Tage/Zeit Dienstag und Donnerstag, 08.00 – 09.00 Uhr
Ort Fitodrom Fitness-Center, Lange Gasse 90 / Ecke Hardstrasse
Leitung Bea Tschamper (eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin)
Kosten Fr. 375.–
Besonderes Ausrüstung: saubere Turnschuhe, Turnbekleidung, Frottétuch
Anmeldung bis 15. Dezember

Volkstanz

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

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum
Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer
Bluttrainweg 12
Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr
Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Round Dances / Anfängerkurs

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostep- und Walzerrhythmus. Sie stammen teilweise aus der Volkstanz-Tradition, teilweise aus dem Gesellschaftstanz (Old Time-Tänze).
Sie lernen die Figurenfolgen Schritt für Schritt und tanzen die passenden Mixer.
Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben (auch Frauenpaare sind möglich), dann melden Sie sich allein oder mit PartnerIn an.

Daten	**9. Januar – 20. Februar** (**6x** ohne 30. Januar)
Tag/Zeit	Freitag, 14.15 – 15.45 Uhr
Ort	Providentia Pfarreiheim Heiliggeist Laufenstrasse 46, 1. Stock
Leitung	Susanne Bolliger-Heuss
Kosten	Fr. 60.–
Kleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe
Anmeldung	bis 16. Dezember

Round Dances / Aufbaukurs

Für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses

Daten	**9. Januar – 20. Februar** (**6x** ohne 30. Januar)
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort	Providentia Pfarreiheim Heiliggeist Laufenstrasse 46, 1. Stock
Leitung	Susanne Bolliger-Heuss
Kosten	Fr. 60.–
Kleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe
Anmeldung	bis 16. Dezember

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten	**7. Januar – 25. März** (**10x** ohne 25. Februar und 4. März)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 12. Dezember

Mittelstufe

Daten	**8. Januar – 26. März** (**10x** ohne 26. Februar und 5. März)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 12. Dezember

Laufspass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 85.– pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr / **Laufträff Lange Erlen**
Freitag	09.30 – 10.30 Uhr / **Laufträff Lange Erlen**
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr / **Exercise-Walking** (sportliches Gehen) **in Brüglingen**
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr / **Exercise-Walking** (sportliches Gehen) **in Brüglingen**
Teffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr / **Vita-Parcours Allschwilerwald**
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr / **Laufträff Allschwilerwald**
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Wandern

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1 und 5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route)
Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag	Fr. 5.–
Semesterbeitrag	Fr. 85.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

Montag

2½–3 Stunden

Leitung
Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67
Heidi Gunti Telefon 421 03 74
Rita Waech Telefon 281 33 94

24. Nov. 11.50 Uhr — Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.06 über Laufen nach **Nenzlingen**. Wanderung Nenzlingerweid – Ruine Pfeffingen – Aesch.

15. Dez. 13.20 Uhr — Im Hof vom Rathaus Basel. Abmarsch 13.30 zur «Klein»-Wanderung

26. Jan. 13.00 Uhr — Aeschenplatz Tram 10. Abfahrt 13.06 Uhr bis **Hofmatt**. Wanderung über Asphof – Unt. Gruet – Rütihard – Grün 80.

23. Feb. 12.55 Uhr — Allschwil Endstation Tram 6. Abmarsch 13.00 Uhr dem **Mülibach** entlang – Oser-Denkmal – Biel-Benken.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leitung
Esther Stauffer Telefon 271 76 16
Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

16. Dez. 11.40 Uhr — Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.53 nach **Lampenberg** – Überraschung – Bubendorf

13. Jan. 12.40 Uhr — Heuwaage, Tramhaltestelle 10. Abfahrt 12.48. **Überraschung**

17. Feb. 11.40 Uhr — Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.51 nach **Maisprach** – Buus

Mittwoch 1

2– 3 Stunden

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

18. Dez. Donnerstag — Treffpunkt 14.10 Endstation Tram 14 Pratteln (Zone 3 oder U-Abo). Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht von Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1.

14. Jan. 10.45 Uhr — Endstation Tram 14 Pratteln. Wanderung **Pratteln** – Zunftacher – Obersulz – Paradis – Muttenz, Wanderzeit ca. 2 Std.

11. Feb. 11.25 Uhr — Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38 nach **Zwingen**. Wanderung auf wenig bekannten Wegen nach Brislach, Wanderzeit ca. 2 Std.

Mittwoch 2

2 – 3 Stunden

Leitung
Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 601 68 09

26. Nov. 10.40 Uhr — Aeschenplatz Tramstation 10er. Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach. Mit dem Postauto 11.15 Uhr nach **Gempen**. Wanderung nach Muttenz. Wanderzeit ca. 3 Std.

Dezember — keine Wanderung wegen Feiertagen

28. Jan. 10.35 Uhr — Aeschenplatz Bus Nr. 70. Abfahrt 10.48 nach Bubendorf Zentrum, umsteigen in Bus Nr. 71 nach **Titterten**. Wanderung nach Niederdorf, Wanderzeit ca. 2 Std. Steigung ca. 60 m.

25. Feb. 10.40 Uhr — Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 nach Sissach, mit dem Postauto 11.12 nach **Tenniken**. Wanderung nach Ramlinsburg, Wanderzeit ca. 2½ Std.

Donnerstag

3 – 4 Stunden
Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

18. Nov. 10.00 Uhr — Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 nach **Augst**. Wanderung Augst – Schleifenberg – Liestal.

11. Dez. 10.30 Uhr — Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 nach Duggingen. **Adventswanderung Duggingen** – Bergmatt – Oberäsch – Aesch.

29. Jan. 11.40 Uhr — Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.53 nach Liestal – Hölstein und mit dem Postauto nach **Bennwil**. Wanderung Bennwil – Langgarben – Zunzgerberg – Ramlinsburg – Station Lampenberg.

26. Feb. 10.40 — Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 nach Liestal, mit dem Postauto nach **Nuglar**. Wanderung Nuglar – Büren – Hobelrank – Dummeten – Seewen.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

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

18. Dez. Donnerstag — Treffpunkt 14.10 Endstation Tram 14 Pratteln (Zone 3 oder U-Abo). Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht von Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1.

23. Jan. 11.00 Uhr — Allschwil Dorf, Endstation Tram 6. Winterbummel nach **Schönenbuch**, ca. 1½ Std.

20. Feb. 11.00 Uhr — Pratteln Endstation Tram 14. Wanderung über den **Bienenberg**, ca. 2 Std.

Gemütliches Wandern – Freitag 2

ca. 1½ Std.

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte. Einmal im Monat zusammen gemütlich wandern: Ihr Beitrag wird durch Club 65 bezahlt.

Leitung
Annemarie Zurflüh 421 56 16
Alice Weber 461 56 94
Peter Hoferer

9. Jan. 12. 40 Uhr — Theater Tram 10. Abfahrt 12.51 nach **Flüh**. Wanderung über die Ebene nach Therwil.

6. Feb. 12.45 Uhr — Aeschenplatz Tram 10. Abfahrt 12.56 nach **Hofmatt**. Wanderung der Birs entlang nach Dornach.

6. März 13.00 Uhr — Schalterhalle SBB. Abfahrt 13.15 nach Laufenburg, mit Bus nach **Rhein-Sulz**. Wanderung zum schönen Städtchen Laufenburg.

✆ 272 30 71