Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1998)

Heft: 1

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: 13.07.2025

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

PRO SENECTUTE
BASEL-STADT

Nr. 1 / 1998

RegionalAkzént
Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1
TREFFPUNKTE R3
FREIZEIT R3

KURSANGEBOTE
KUNST UND KULTUR R4
NATUR UND UMWELT R6
WISSEN HEUTE R7
LEBEN HEUTE R8
MUSIK, MALEN, GESTALTEN R9
SPRACHEN R10
SPORT UND BEWEGUNG R11

Gym 60-Turnen R11
Turnen, Schwimmen und Wassergymnastik R12
Minitennis, Tischtennis, Tennis R13
Pétanque, Bowling, Golf
Wellness-Tage
Schach
Rhythmische Gymnastik
Rückengymnastik
Selbstverteidigung
Volkstanz R14
Round Dances,
Gesellschaftstanz
Laufpass für den Laufspass
Velofahren R15

WANDERN R16

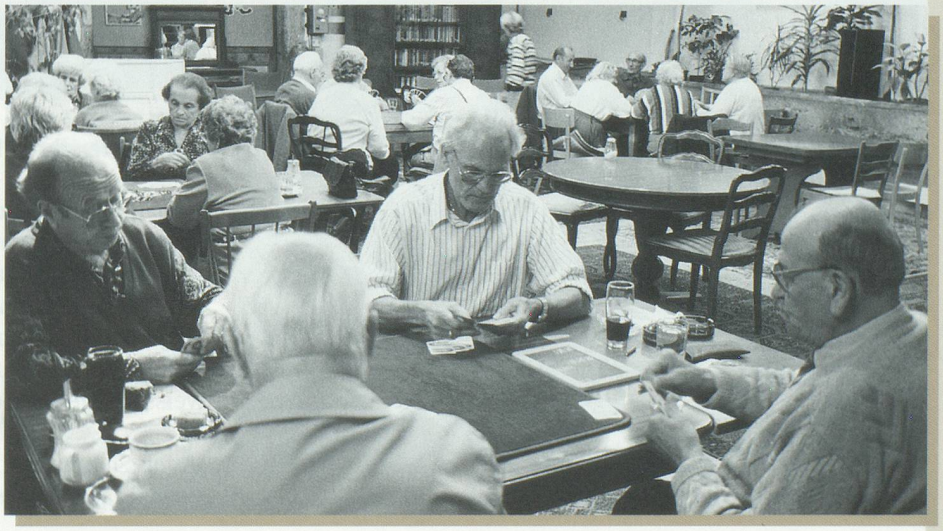
In eigener Sache

Am 14. September 1985 wurde der Seniorentreffpunkt in der Kaserne im Klingental mit Musik, Tanz und Tombola eingeweiht. Monate zuvor benötigten wir allerdings eine gehörige Portion Optimismus, Einsatzwillen und Tatkraft, um den düsteren Raum, in dem einst brave Pferde ihren Hafer gefressen hatten, in einen Treffpunkt für Betagte umzubauen. Es waren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pro Senectute, aber auch einige Arbeitslose, welche im alten Rossstall einen grossen Aufenthaltsraum und eine Küche einbauten. Notgedrungen blieb vieles provisorisch, und heute präsentieren sich die Räumlichkeiten, in denen jährlich gegen 5000 Betagte verkehren, in einem äusserst renovationsbedürftigen Zustand.

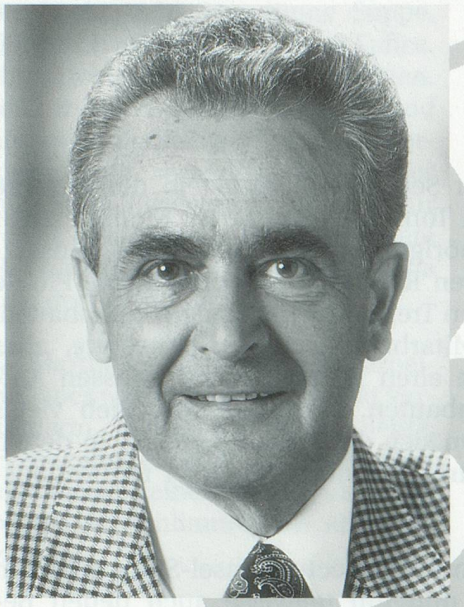
Aus Anlass des 80. Geburtstages von Pro Senectute Basel-Stadt möchten wir den Treffpunkt neu gestalten und ihn teilweise auch neuen Bestimmungen zuführen. Unsere drei Sozialarbeiterinnen stehen den Besucherinnen und Besuchern zur Verfügung. Sie führen Beratungsgespräche, vermitteln Hilfen zu Hause (Putz- und Mahlzeitendienst, Haushilfe, Gemeindekrankenpflege usw.) und unterstützen finanziell benachteiligte Betagte mit Beiträgen. Mit Jassnachmittagen, kleineren Ausflügen, organisierten Ferienwochen und Gesprächsgruppen schaffen wir für die oft vereinsamten Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Zudem betreiben zwei Teilzeitmitarbeiterinnen den Restaurationsbetrieb, kochen Essen für den Mittagstisch und führen die Cafeteria. Gehbehinderte ältere Menschen holen wir an jeweils drei Wochentagen mit dem Pro Senectute-Bus zuhause ab, damit sie gemeinsam essen und Gemeinschaft pflegen können.

Kurz: Der Seniorentreff soll zu einem echten Begegnungszentrum für einsame und benachteiligte Betagte werden. Kontakte knüpfen, Kontakte pflegen, einen Ort haben, wo man willkommen ist, das braucht man in jedem Alter. Ein Treffpunkt mitten im Herzen Kleinbasels, dort, wo ein reges Kulturleben stattfindet, wo sich jung und alt begegnen, ist eine Einrichtung, an der nicht nur viele ältere Menschen Freude haben, sondern auch wir von Pro Senectute Basel-Stadt.

Sabine Währen



BKB-Forum: Die Bankberatung für und von Senioren



Seniorinnen und Senioren haben andere Bedürfnisse an eine Bankberatung als junge Leute. Deshalb bietet die Basler Kantonalbank (BKB) in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute eine Bankberatung für Senioren von Senioren an. Das «Berater-Team 60+» kennt die spezifischen Anliegen der älteren Mitmenschen aus eigener Erfahrung. Im Zentrum stehen meistens Fragen zu Erbschaften, Anlagen oder Hypotheken.

Ist ein Ehe- oder Erbvertrag notwendig? Wo soll ein Testament am besten verwahrt werden? Wie hoch sind Erbschafts- und Schenkungssteuern? Dies sind Fragen, die ältere Leute beschäftigen. Die bewährten, langjährigen BKB-Mitarbeiter des «Berater-Teams 60+» stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite, wenn es darum geht, die Vermögensverhältnisse zu regeln. Viele Seniorinnen und Senioren schätzen einen professionellen Rat, wie sie ihr Vermögen ihren ganz persönlichen Verhältnissen entsprechend anlegen und verwalten lassen können.

Wir beraten Sie jedoch auch im Hypothekenbereich. Bei Übertritten ins Altersheim stellt sich häufig die Frage, was mit dem Eigenheim geschehen soll. Soll die noch bestehende Hypothek erhöht oder ganz oder teilweise zurückbezahlt werden? Für die Beantwortung solcher und anderer Fragen steht Ihnen das «Berater-Team 60+» gerne zur Verfügung.

Wir nehmen uns Zeit, sei es bei Ihnen zuhause oder in der Bank, um Sie in Ruhe und mit aller Diskretion in Bankangelegenheiten zu beraten. Rufen Sie uns an unter Tel. 272 30 71.

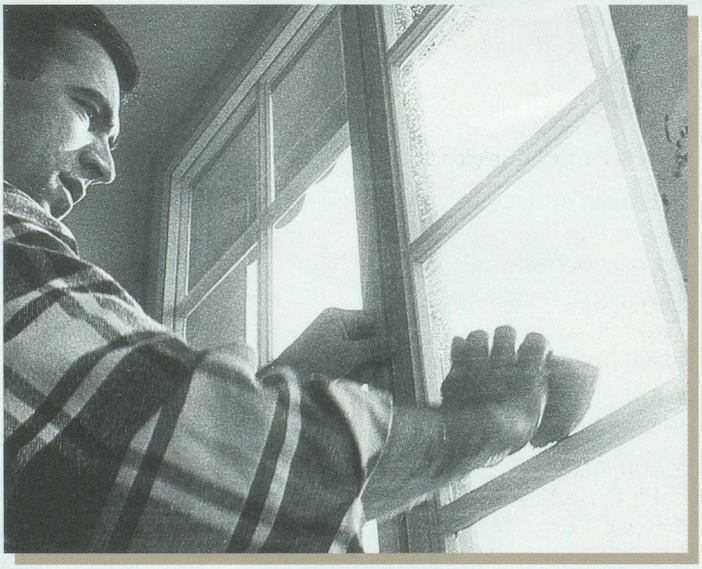
Johann Paukner, Berater Team 60+

Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit: die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Seit der Kanton aus Spargründen keine Hilfe mehr beim Ausfüllen der Steuererklärung leistet, sind wir älteren Menschen behilflich, das Formular richtig auszufüllen. Für Menschen mit bescheidenem Einkommen tun wir das gratis. Wer es sich leisten kann, bezahlt dafür einen Beitrag an die Unkosten.

Anmeldungen: Tel. 272 30 71
11.00 – 12.00 Uhr, Frau Jung verlangen.

Wir helfen Ihnen, die Steuererklärung auszufüllen



Wir machen Ihren Frühlingsputz – und wir machen es gern

Haben Sie schon daran gedacht, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass wir einen Putzdienst haben? Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen, bringen Ihren Garten in Schuss, weisseln die Küche und führen kleinere Reparaturen aus.

Rufen Sie uns an: Tel. 272 30 71!
(jeweils am Morgen zwischen 08.00 – 12.00 Uhr).

Herausgepickt

Auch das gibt es:
Ein Pro Senectute-Orchester!

Zur Zeit besteht das Orchester, vom Dirigenten und einem Cellisten abgesehen, aus lauter Frauen, die neben dem gemeinsamen Musizieren auch eine muntere Kameradschaft pflegen.

Erstaunen mag das grosse Repertoire der Musikerinnen und Musiker: Werke vom Frühbarock bis Gershwin gehören ebenso dazu wie Mozart, Schubert und Bach. Daneben spielen sie eher bekannte Melodien, zu denen der Dirigent, Werner Müller, selber Begleitstimmen geschrieben hat. Er ist es auch, der die Stimmen den vorhandenen Instrumenten und dem Können der Spielerinnen und Spieler anpasst. Bedauernd stellen die Mitglieder aber fest, dass vor allem Bassinstrumente wie Cello, Fagott, Kontrabass und Cembalo in ihrem Orchester untervertreten sind. Als Notbehelf springen Blockflöten anstelle von Oboen und Klarinetten ein.

Das Orchester hat nicht den Ehrgeiz, grosse Konzerte zu organisieren, aber das Aufspielen in Altersheimen oder Altersnachmittagen bereitet rundherum Freude. Das Haupterlebnis sind jedoch die Proben. Werke einzuüben, welche man sich vielleicht am Anfang kaum zutraut, um mit der Zeit festzustellen, dass es harmonischer und besser tönt – das ist ein Erlebnis, das niemand missen möchte.

Das Orchester probt jeweils am Montagmorgen, von 09.15 – 11.00 Uhr, im Saal der Alterssiedlung Rankhof. Falls Sie Interesse haben mitzumusizieren, so rufen Sie Herrn Werner Müller, Tel. 631 32 90, an.

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

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

Freizeit

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte: zusammen gemütlich wandern, velofahren oder schwimmen.
Die Fahrspesen und Eintritte gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die übrigen Kosten werden von Club 65 bezahlt.

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober gemütlich Velofahren. Für all jene, die noch 20 – 40 km weit fahren können, sich aber dazu mehr Zeit nehmen möchten (bei jeder Witterung).

Leitung	Werner Vogel
Auskunft	Gerty Heitz, Tel. 302 89 14
Anmeldung	nicht erforderlich

Mittwoch, 15. April
St. Jakob / Gartenbad
13.30 Uhr Münchenstein – der Birs entlang nach **Dornach** – St. Jakob

Mittwoch, 29. April
St. Jakob / Gartenbad
13.30 Uhr Muttenz – **Pratteln** – St. Jakob

Mittwoch, 13. Mai
Schorenweg 117
(beim Sportplatz Schorenmatte)
13.30 Uhr Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Britschen** – Lange Erlen

Mittwoch, 27. Mai
Hegenheimerstr. / Alter Zoll
13.30 Uhr Hegenheim – Bartenheim – **Rosenau** – Hüningen

Mittwoch, 10. Juni
Hüninger Zoll (Sandoz)
13.30 Uhr Palmrainbrücke – **Kleinkembs** Cementklause – Kleinhüningen

Mittwoch, 24. Juni
Hüninger Zoll (Sandoz)
10.00 Uhr Kembs Löchle – **Kraftwerk**
ganztags (Mittagessen) – Hüningen

Mittwoch, 26. August
Schorenweg 117
(beim Sportplatz Schorenmatte)
13.30 Uhr Lange Erlen – der Wiese entlang nach **Steinen** – Lange Erlen

Mittwoch, 9. September
Dorenbachcenter Binningen
13.30 Uhr Oberwil – Witterswil – **Flüh** – Biel-Benken – Binningen

Mittwoch, 23. September
St. Jakob / Gartenbad
13.30 Uhr Muttenz – Pratteln – **Frenkendorf** – St. Jakob

Mittwoch, 7. Oktober
Hegenheimerstr. / Alter Zoll
13.30 Uhr **Blotzheim** – Hellhof – Burgfelden

Gemütliches Wandern

Freitag, ca. 1½ Std.

Leitung Alice Weber 461 56 94
Peter Hoferer
A. Zumbrunnen

3. April Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Furlen**.
Wanderung: Furlen, Waldlehrpfad Stockholden – Lausen

27. Mai **Mittwoch!** Ausflug gemäss Sonderprogramm

12. Juni Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Windentalhöhe**.
Wanderung: Grammet – Stechpalmenhägli, Panoramaweg – Lausen

Kurzentrum Rheinfelden

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

Leitung Helen Ehrsam 461 39 15
Heidi Kressebuch
Silvia Meier

Daten Dienstag, 24. Februar – 16. Juni (ohne 24. und 31. März)
Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage
Kosten
pro Mal: Fr. 11.– Eintritt
Fr. 10.– Carfahrt

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

Strohmuseum in Wohlen

Stroh, dieses bescheidene und scheinbar wertlose Material, war zwei Jahrhunderte lang Grundlage eines blühenden Industriezweiges im Aargau und Umgebung. Es wurden verblüffende Garnituren, Spitzen etc. hergestellt, welche in der Hutindustrie weltweiten Absatz fanden.

Datum **2. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.10 auf Perron nach Lenzburg – Zürich. Bitte Billett selber lösen
Leitung wird vom Museum organisiert
Kosten Fr. 25.– inkl. Eintritt
Besonderes Das Museum befindet sich auf zwei Stockwerken, d.h. Treppen steigen!
Anmeldung bis 16. März

Romanisches Elsass

Mannigfaltig sind seit jeher die Beziehungen, die das Elsass mit der alten Stadt am Rheinknie verbinden. Das einstige Bistum Basel erstreckte sich bis zur französischen Revolution beinahe über das ganze Gebiet des heutigen Dept. Haut-Rhin.

Datum **13. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt 08.20 Uhr Heumattstrasse (hinter dem Bahnhof)
Leitung Dr. Friedrich Meyer
Kosten Fr. 72.– exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 27. April

Kirchen am Thuner- und Brienzersee

(2. Teil)
König Rudolf erbaute nach einer Traumvorgabe – so erzählt die Chronik – zwölf Kirchen. Sie folgen auf dieser Rundreise den Spuren von Rudolf und besichtigen «seine» Kirchen.

Datum **28. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr Gartenstrasse
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 68.– exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 11. Mai

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 **Dienstag, 7. April und Donnerstag, 7. Mai**
Zeit 17.15 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 17.05 Uhr Villa Aeschenplatz
Kosten Fr. 12.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 23. März und 24. April

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 **25. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 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 9. März

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 **Dienstag, 31. März und Mittwoch, 29. April**
Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.45 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung wird durch das Museum organisiert
Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 5.–)
Anmeldung bis 16. März und 20. April

Das Vorstadt-Theater

Sie werden durch das Theater geführt, und anschliessend wird die Vorstellung «Der kleine Herr Winterstein» gezeigt. Es handelt sich um Roman Winterstein, den berühmten jüdischen Geiger, dem sein «Anderssein» zum Verhängnis wurde. Es ist ein Figurentheater über das Berlin der 40er Jahre.
Datum **22. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang St. Alban-Vorstadt 12
Leitung wird vom Theater organisiert
Kosten Fr. 25.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 3. April

Die Synagoge

Sie werden durch die Synagoge in Basel geführt.
Datum **25. Mai**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Leimenstrasse 24
Leitung Herr Selig
Kosten Fr. 12.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 11. Mai

Das Stadttheater Basel

Auf dem Rundgang werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters.
Datum **1. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.50 Uhr vor dem Hintereingang des Theaters (Pyramiden)
Leitung wird vom Theater organisiert
Kosten Fr. 12.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 16. März

Basler Bijoux

Passanten mögen in der Eile achtlos daran vorbeigehen. Aufmerksamen Kunstfreunden bleiben sie kaum verborgen, die Kostbarkeiten in und an den Gebäuden, die den Basler Geist verströmen.
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Daten/Treffpunkte
24. April Das Thomas-Platter-Haus, Gundeldingerstr. 280 (Metallplastik von Thomas Blank)
8. Mai Kunst in der Universität, Petersplatz 1
15. Mai St. Alban-Tor und St. Alban-Tal, St. Alban-Tor
22. Mai Das Stadthaus und der Andreasplatz, Stadthausgasse 13
29. Mai N. de Saint-Phalle und J. Tinguely, Grenzacherstr. 487
5. Juni Fresken (offen und versteckt), Martinsgasse 2
Leitung H.P. Gerhard
Kosten Fr. 65.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 6. April

Frauengestalten in Basel

Viele bedeutende Frauen in Basel haben in aller Stille Wesentliches geleistet. Auf dem Rundgang hören Sie an ihren Wirkungsorten oder auch vor ihren Bildern und Statuen über ihr Leben.

Datum **4. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt vor dem Münster
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 15. Mai

Stadtgeschichte im Historischen Museum

Die historischen Stuben im Museum am Barfüsserplatz zeigen uns, wie die BaslerInnen in den verschiedenen Jahrhunderten gelebt haben. Sie erfahren etwas über die wechselhafte Geschichte Basels und was die Menschen unserer Stadt besonders bewegt hat.
Datum **4. Mai**
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Historischen Museum
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.– exkl. Eintritt (Fr. 3.–)
Anmeldung bis 20. April

Basel und die Mission

Die Mission ist ein Stück Stadt- und Riehener-Geschichte. Sie ist Vorläuferin der Entwicklungspolitik, zum Teil auch des Kolonialismus. Wir orientieren Sie über die Geschichte und das Wirken dieser faszinierenden Institution.
Daten/Zeit/Ort
21. April 10.15 Uhr Missionshaus, Missionsstr. 21a
28. April 10.15 Uhr Museum der Kulturen, Augustinergasse 2
5. Mai 10.15 Uhr Diakonissenhaus, Schützengasse 51, Riehen
12. Mai 10.45 Uhr Pilgermission St. Chrischona, Chrischonarain 200, Bettingen
Tag Dienstag
Leitung Carl Miville-Seiler
Kosten Fr. 60.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 30. März

Friedrich Hölderlin (1770–1843)

Die Wieder- und Neuentdeckung Hölderlins in unserem Jahrhundert nötigt uns zu immer erneuten Deutungsversuchen. Hölderlins Dichten und Denken erweist sich von allerhöchster Aktualität, auch für uns.
Daten **18. und 25. Mai, 8. und 15. Juni (4x)**
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung bis 4. Mai

Griechische Bildhauer in der Antike

Der Kurs vermittelt Einsichten in die verschiedenen Vorstellungen und Auffassungen der Kunst im Zusammenhang mit dem Mythos der Griechen.
Daten/Themen
21. April Polykletes
28. April Phidias
5. Mai Lyssipos
12. Mai Praxiteles
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – ca. 11.00 Uhr
Ort Skulpturenhalle, Mittlere Strasse 17
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung bis 30. März

Natur und Umwelt

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

Gärten und Balkone

Gestaltung und Bepflanzung von Hausgärten und Balkonen. Der Fachmann gibt Tips für Laien. Am 24. April wird die Dachterrasse des Kantonsspitals besichtigt.

Daten/Treffpunkte

27. März und 3. April
Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

24. April Predigerkirche

Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
Leitung	Oskar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 13. März

Grün 99

Landschaftsgartenschau in Weil.

Datum	**26. Mai**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tramstation Niederholz (Tram 6 Richtung Riehen)
Leitung	Oskar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 25.–
Besonderes	Spaziergang vom Tram bis zur Ausstellung ca. 30 Minuten
Anmeldung	bis 11. Mai

Der Ricola-Kräutergarten

Fahrt mit Zug und Postauto nach Nenzlingen. Führung durch den Ricola-Kräutergarten. Ein «z'Nüni» wird im Garten offeriert. Findet nur bei schönem Wetter statt.

Datum	**11. Juni**
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.15 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	08.10 Uhr auf dem Perron nach Laufen – Delémont.
Abfahrt	08.22 Uhr. Bitte Billett selber lösen
Leitung	wird von Ricola organisiert
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Der Kräutergarten ist 15 Gehminuten von der Busstation entfernt. Bei unsicherer Witterung rufen Sie bitte Tel. Nr. 180 an.
Anmeldung	bis 25. Mai

Hildegard von Bingen

Kräutergartenbesuch und Einführung in Hildegard's Leben und Heilkunde. Wir stellen Ihnen einige Kräuter und Gewürze vor und zeigen, wie diese zubereitet werden.

Datum	**27. Mai**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Kurhaus Kreuz in Mariastein
Leitung	E. Vetter und E. Studer
Kosten	Fr. 65.– inkl. Mittagessen, exkl. Getränke
Besonderes	Das Mittagessen ist nach Hildegard-Prinzip zusammengestellt und gekocht
Anmeldung	bis 11. Mai

Steinmuseum in Solothurn

Stein-Zeit: welcher winzige Bruchteil die vom Menschen überblickbare Zeitspanne in der Entwicklung unseres Planeten ist, wird uns anhand von «Steinen» und deren Bearbeitungswerkzeugen bewusst.

Datum	**23. April**
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr auf dem Perron nach Olten – Solothurn.
Abfahrt	08.10 Uhr. Bitte Billett selber lösen
Leitung	Markus Hochstrasser
Kosten	Fr. 17.– inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 3. April

Kristallform – Kristallgestaltung

Die Natur bringt die wunderbarsten Kristalle hervor. Viele Rätsel über die Form von Kristallen konnten schon gelöst werden, doch verbirgt die Welt der Kristalle noch vieles, das nicht erklärt werden kann. Eine Ausstellung im Naturhistorischen Museum.

Datum	**23. März**
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	Haupteingang Naturhistorisches Museum, bei der Kasse
Leitung	Dr. J. Arnoth
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 4.–)
Besonderes	Bitte Eintritt selber lösen
Anmeldung	bis 9. März

Das Salzmuseum

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

Datum	**6. Mai**
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. 15.–
Anmeldung	bis 20. April

Bienen und ihre Produkte

Die Welt der Bienen ist geheimnisvoll.

Daten/Themen

Dienstag, 21. April
Sie lernen verschiedenste Produkte kennen, wie z.B. Honig, Wachs, Kittharz, Pollen usw.

Dienstag, 28. April
Der Imker erklärt Ihnen Zusammenhänge und zeigt, wo die einzelnen Produkte entstehen.

Dienstag, 9. Juni
Der Weg des Honigs bis ins Glas! Sie können bei verschiedenen Arbeitsgängen mithelfen.

Zeit/ Treffpunkte:

21. April	14.00 – 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
28. April	14.00 – 18.00 Uhr Vor dem Bahnhof in Aesch (Basel SBB ab 13.38 Uhr). Nur bei schönem Wetter. Verschiebungsdatum: 5. Mai (Tel. 180 gibt Auskunft)
9. Juni	14.00 – 18.00 Uhr: vor dem Bahnhof in Aesch. Bei jedem Wetter
Leitung	Martin Dettli
Kosten	Fr. 79.–
Besonderes	Kopfschutz ist gewährleistet. Versicherung für Allergiker ist Sache der TeilnehmerInnen
Anmeldung	bis 3. April

Vogelbestimmung in der Langen Erlen

Es ist Frühling: viele Vögel sind am Brüten oder befinden sich auf dem Zug nach Norden in ihre Brutgebiete. Dies gibt uns Gelegenheit, sie auf ihren Rastplätzen wie Weihern und Feldern zu beobachten.

Datum	**15. Mai**
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eglisee, Tram 2 oder 6
Leitung	Jean-Pierre Biber, Ornithologische Gesellschaft Basel
Kosten	Fr. 16.–
Besonderes	Bei zweifelhafter Witterung gibt Tel. 180 über die Durchführung Auskunft
Anmeldung	bis 29. April

Haben Tiere eine Sprache?

Die meisten Tiere leben in Gruppen oder haben mindestens zeitweise Kontakt mit Artgenossen. Das Zusammenleben erfordert Mittel der Verständigung. Anhand von Fallbeispielen wird das Verhalten der Tiere und ihre «Sprache» näher beobachtet und erläutert.

Daten/Ort **30. April und 7. Mai**
Vortrag im Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93,
14. Mai im Zoologischen Garten

✆ 272 30 71

Tag/Zeit Donnerstag, 14.15 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.5.: 14.10 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten
Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe
Kosten Fr. 48.– exkl. Eintritt
Anmeldung bis 3. April

Die Käfer sind da

Mit über 3 Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfer-Sammlung der Welt. Sie werden in eine Welt der Käfer geführt, die nicht öffentlich zugänglich ist.

Datum **7. April**
Tag/Zeit Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt Augustinergasse 2, vor dem Eingang
Leitung Michel Brancucci
Kosten Fr. 20.– exkl. Eintritt (Fr. 4.–)
Anmeldung bis 27. März

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Die Ursache von Schlafstörungen liegt oft in negativer Strahlung. Sie sehen, wie mittels einer Messsonde und einer Wünschelrute Erdstrahlen, Wasseradern und auch der Elektrosmog entdeckt werden und erfahren, wie Sie den negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen können.

Datum **8. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung W. Gastel, Geologischer Fachberater
Kosten Fr. 19.–
Anmeldung bis 24. April

Wissen heute

EDV

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.
Termine auf Anfrage.

Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten Fr. 213.– für 4 Doppellektionen, inkl. Kursmaterial
Besonderes Es werden Kurse für Interessierte mit und ohne PC-Vorkenntnissen durchgeführt.

Elektrizitätsmuseum

Es gibt viel zu entdecken: fast vergessene frühere Haushaltsgeräte, Bohrmaschinen aus den 30er Jahren, Elektrizität «zum Anfassen». Anschliessend werden Sie von der Elektra Birseck zu einem Apéro eingeladen.

Datum **25. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Elektra Birseck, Weidenstrasse 8, 4142 Münchenstein 2
Kosten Fr. 12.–
Anmeldung bis 11. März

Dine around im Hotel Euler

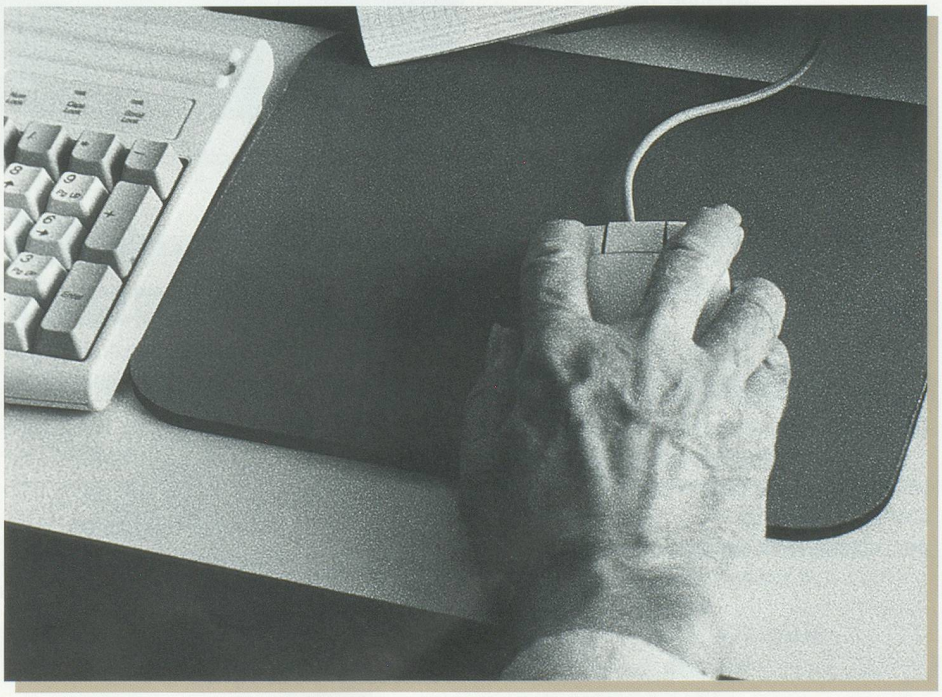
Erleben Sie einen stilvollen Abend im Hotel Euler, der Sie in kulinarischem Rahmen hinter die Kulissen des renommierten Traditionsbetriebes führt. An verschiedenen Orten des Hauses werden Ihnen die Gänge eines Menus offeriert; ergänzt durch Informationen und Geschichten rund um den Hotelbetrieb.

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

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 9. März

Chrischona-Sendeturm

Nach einer Tonbildschau der PTT im Sendeturm werden Sie durch den Senderaum und auf den Turm geführt.
Datum **7. April**
Tag/Zeit Dienstag, 14.50 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 6. März

Porzellanfabrik Langenthal

Nach einem Kaffee-Empfang orientieren Sie Videoshow und anschliessender Rundgang über die Herstellung, Druck und Bemalung von Porzellan. Im Anschluss besteht Kaufmöglichkeit zu reduzierten Preisen.
Datum **23. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
Ort Porzellanfabrik Langenthal, Bleienbachstrasse 12, 4900 Langenthal
Treffpunkt 13.00 Uhr SBB Bahnhofshalle. Bitte Billett selber lösen.
Kosten Fr. 13.–
Anmeldung bis 9. April

COOP Weinkellerei

Ein Kellermeister führt Sie durch den Fass- und Flaschenkeller sowie die Abfüllerei. Ein Apéro rundet Ihre Weinkenntnisse ab.
Datum **14. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Coop Weinkellereien, Elsässerstrasse 201, 4056 Basel
Kosten Fr. 12.–
Anmeldung bis 27. April

SBB Lokdepot und Stellwerk

Sie lernen die Werkstattremise, den Abspritzkanal und die Betriebsremise kennen und erhalten einen Einblick in den Kommandoraum des neuen Stellwerks. Anschliessend offerieren wir Ihnen einen Kaffee im Personalrestaurant.
Datum **27. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 13.50 – ca. 16.30 Uhr
Ort SBB Lokdepot, Walkeweg 55, 4053 Basel
Treffpunkt Tramhaltestelle Dreispitz
Kosten Fr. 12.–
Anmeldung bis 13. Mai

Zu Besuch bei Hoffmann-La Roche

Sie erhalten per Video, Vortrag und Laborbesichtigung Einblick in die ersten 100 Jahre Firmengeschichte, die aktuelle Bio- und Gentechnologie und die Herstellung pharmazeutischer Produkte. Im Anschluss offeriert Ihnen die Hoffmann-La Roche ein Mittagessen.
Datum **11. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 14.00 Uhr
Treffpunkt Firmeneingang Hoffmann-La Roche, Grenzacherstrasse 124, 4058 Basel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 28. Mai

Memoiren schreiben

Aufregende Erlebnisse, vergnügliche und betrübliche Geschehnisse, Alltag von damals... Wer hat nicht was zu erzählen? Und wie wär's denn mit Schreiben? Sie kramen in der Schatzkiste der Erinnerungen und entdecken Ihr Schreibtalent.
Daten **11. März – 6. Mai** (**8x**, ohne 15. April)
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 25. Februar

Astrologie

Sie lernen Grundbegriffe der Astrologie kennen und mit Hilfe Ihres eigenen Horoskops vertiefen. So können Sie über sich selbst etwas erfahren und sich über Astrologie ein eigenes Urteil bilden.

Schnuppern
Datum **27. März**
Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Irene Portmann
Kosten Fr. 16.–
Anmeldung bis 13. März

Kurs
Daten **24. April – 12. Juni** (**6x**, ohne 1. und 22. Mai)
Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Irene Portmann
Kosten Fr. 150.–
Anmeldung bis 7. April

Leben heute

Tai-Ji

Tai-Ji bietet die Möglichkeit, sanfte Bewegung spielerisch zu erlernen. 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 **17. März – 19. Mai** (**8x**, ohne 14. und 21. April)
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 27. Februar

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 **23. April – 25. Juni** (**9x**, ohne 21. Mai)
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. 126.–
Anmeldung bis 7. April

Feldenkrais

Durch feine, achtsame Bewegungen lernen Sie, Ihre körperlichen Gewohnheiten – die oft zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen – besser wahrzunehmen.
Daten **6. Mai – 24. Juni** (**7x**, ohne 20. Mai)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 98.–
Anmeldung bis 22. April

✆ 272 30 71

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

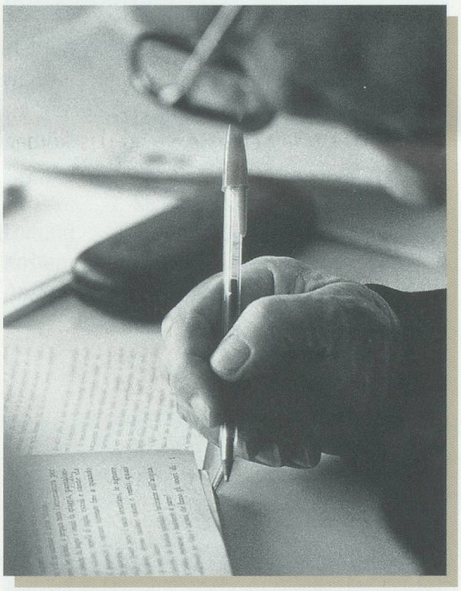
Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Sie werden u.a. Tips für Namens-, Personen- und Zahlengedächtnis, Memorier- und Assoziationstechniken sowie Mind-Mapping kennenlernen. Spiel, Spass und Phantasie werden dabei nicht zu kurz kommen.

Kurs 1

Daten **9. März – 4. Mai** (**8x**, ohne 13. April)
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Theres Weigel, Gedächtnistrainerin
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 27. Februar

Kurs 2

Daten **2. April – 4. Juni** (**8x**, ohne 9. April und 21. Mai)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Dieser Kurs findet statt, ist aber bereits ausgebucht!



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 dreistimmig.

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

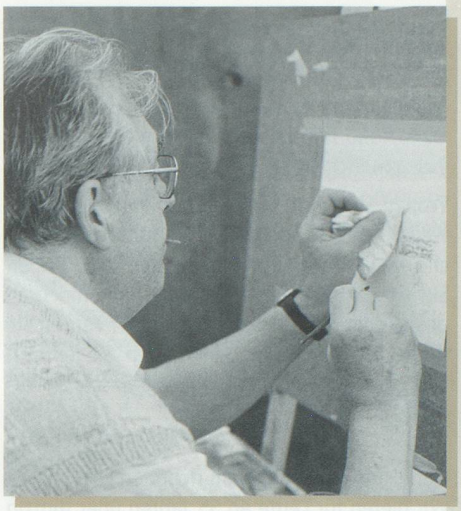
Aquarellieren

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



Seidenmalen

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

Daten **25. März – 13. Mai (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 9. März

Oster- und Glückwunschkarten

Sie gestalten Ihre eigenen Geschenkkarten.

Daten **26. März und 2. April (2x)**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monique Studer
Kosten Fr. 65.– plus ca. Fr. 20.– Materialkosten (Materialkosten werden direkt im Kurs bezahlt)
Anmeldung bis 16. März

Blumenmalkurs in Brüglingen

Blumensommer – Farbenpracht!

Daten **27. Mai – 24. Juni (5x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 Uhr – 11.30 Uhr
Ort Café Merian Brüglingen (Grün80)
Leitung Sabine Fritzsche
Kosten Fr. 165.– exkl. Material
Besonderes Materialliste wird zugeschickt
Anmeldung bis 11. Mai

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

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
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Donnerstag, 17.30 Uhr
Freitag, 14.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:
Montag, 08.30 Uhr
Montag, 08.40 Uhr
Montag, 10.55 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 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
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr

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

Französisch

AnfängerInnen
Donnerstag, 09.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:
Montag, 09.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr

Mittelstufe:
Donnerstag, 08.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Montag, 10.30 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, 10.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:
Freitag, 09.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:
Donnerstag, 08.25 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Donnerstag, 09.40 Uhr

Anmeldung
Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen nach Absprache 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

Auf Anfrage

✆ 272 30 71

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.

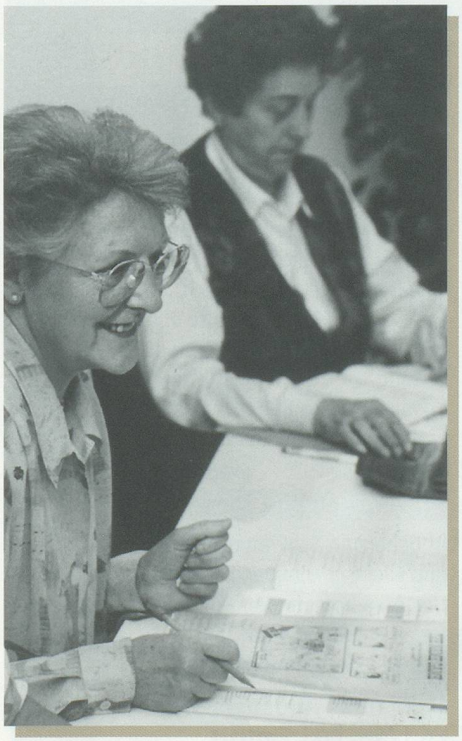
Kurskosten: Preis auf Anfrage

Latein für Fortgeschrittene

Daten	**19. März – 20. August** (**15x** ohne 16.4., 21.5., 29.6. – 9.8.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 10.45 Uhr
Ort	Luftgässlein 3
Leitung	Dr. Friedrich Meyer
Kosten	Fr. 235.–
Anmeldung	bis 5. März

Russisch für fortgeschrittene AnfängerInnen

Daten	**22. April – 21. Oktober** (**20x** ohne 20.5. und 6.7. – 8.8.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.30 – 17.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Madeleine Szirt
Kosten	Fr. 210.–
Anmeldung	bis 7. April



Russisch Oberstufe

Daten	**22. April – 21. Oktober** (**20x** ohne 20.5. und 6.7. – 8.8.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.30 – 18.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Madeleine Szirt
Kosten	Fr. 210.–
Anmeldung	bis 7. April

Club de conversation française

Für TeilnehmerInnen mit guten Französischkenntnissen

Daten	**7. April – 18. August** (**15x**, ohne 6.7. – 10.8.)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.15 – 17.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 173.50 inkl. Kaffee/Tee
Anmeldung	bis 24. März

English Conversation Club

Daten	**17. März – 30. Juni** (**15x**, ohne 14.4.)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Connie Malik
Kosten	Fr. 173.50 inkl. Kaffee/Tee
Besonderes	Für TeilnehmerInnen mit guten Englischkenntnissen
Anmeldung	bis 6. März

Reisekofferkurs Englisch für AnfängerInnen

Daten	**24. März – 2. Juni** (**10x**, ohne 14. April)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.45 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Win Ferns
Kosten	Fr. 130.–
Anmeldung	bis 11. März

Littérature féminine française

Nous découvrirons différentes voix de femmes en lisant et en commentant des extraits de Madame de Staël, Colette, Simone de Beauvoir etc.

Daten	**6. April – 18. Mai** (**6x**, ohne 13.4.)
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 17.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marie-Charlotte Marcetteau
Kosten	Fr. 125.–
Besonderes	Für TeilnehmerInnen mit guten Französischkenntnissen
Anmeldung	bis 16. März

Le musée de l'impression sur étoffes de Mulhouse

Voulez-vous mettre en pratique vos connaissances de français tout en visitant une collection exceptionnelle? Nous découvrirons 250 années d'impression textile, l'art décoratif, l'industrie, la technique, la mode, l'histoire sociale et locale.

Daten/Zeit/Ort

Donnerstag, 23. April, 14.00 – 15.50 Uhr
Vorbereitungskurs im Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Dienstag, 27. April, 13.10 – ca. 17.35 Uhr
Ausflug nach Mulhouse

Treffpunkt	13.10 Uhr französischer Bahnhof, beim Billettautomaten
Leitung	Marie-Charlotte Marcetteau
Kosten	Fr. 58.– inkl. Bahnfahrt, Vorbereitungskurs, Eintritt und Führung im Museum
Besonderes	Für TeilnehmerInnen mit guten Französischkenntnissen
Anmeldung	bis 7. April

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
Laufenstr. 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

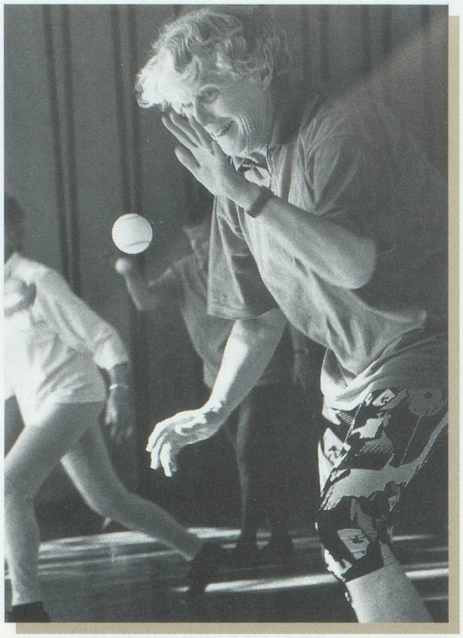
Turnen

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, 09.00 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, 15.00 Uhr
Thomaskirche
Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag, 08.00 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

✆ 272 30 71

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 **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 67
Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 9. März

Rücken-/Brustschwimmkurs

Sie können Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Datum **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 67
Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 9. März

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 für AnfängerInnen

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

Daten **22. April – 24. Juni (10x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Tenniszentrum Münchenstein,
Reinacherstrasse 66,
Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche
Kosten Fr. 200.– bei 4 TeilnehmerInnen
Fr. 280.– bei 3 TeilnehmerInnen
Fr. 390.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung bis 31. März

Tennis für Fortgeschrittene

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

Daten **22. April – 24. Juni (10x)**
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. 200.– bei 4 TeilnehmerInnen
Fr. 280.– bei 3 TeilnehmerInnen
Fr. 390.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung bis 31. März

Freies Tennisspielen

Sie möchten gerne Tennis spielen, haben aber keinen Tennispartner. Bei uns können Sie alleine kommen. Gespielt wird in der Regel im Doppel (keine festen Gruppen).

Daten **21. April – 16. Juni (9x)**
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

2. Basler Lotto-Schiff

festlich köstlich fröhlich

Lotto spielen an der Schifflände verbunden mit einem gemütlichen Nachtessen während einer stündigen Schiffahrt. Es winken tolle Preise!

Samstag, 28. März 1998

Lotto	auf dem liegenden Schiff	17.00–19.00
	an der Schifflände	20.00–24.00
	während einer Rundfahrt mit Nachtessen	19.00–20.00
Lotto-Einsatz		Fr. 2.– pro Karte
Fahrpreis	pauschal für Schiffahrt und Nachtessen	Fr. 40.– exkl. Lotto-Einsatz

Offizieller Organisator: SC Morgarten

Basler Personenschiffahrt
Fahrt Si hi und zrugg. Tel. 061 639 95 00, Fax 061 639 95 06

Ø 272 30 71

Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Tennisleiter Pro Senectute Basel-Stadt
Kosten	Fr. 215.– ab 6 TeilnehmerInnen Fr. 240.– bei 4 TeilnehmerInnen
Besonderes	Jeweils die erste Stunde wird betreut
Anmeldung	bis 31. März

Pétanque / Boule

Pétanque oder Boule – das Spiel mit den Kugeln. Das ist stets ein bisschen Süden und ein bisschen Ferien. Kommen Sie und probieren Sie es aus! Vorkenntnisse braucht es keine.

Daten	**6. Mai – 10. Juni (6x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Schützenmattpark
Treffpunkt	Wielandplatz, Bus 33
Leitung	Ruedi Wiesendanger
Kosten	Fr. 95.–
Besonderes	Material wird zur Verfügung gestellt
Anmeldung	bis 21. April

Bowling

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, diesen interessanten Sport kennenzulernen oder Ihr Können wieder aufzufrischen

Daten	**20. April – 25. Mai (6x)**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 14.45 Uhr
Ort	Bowling Center Basel, Güterstrasse 89
Leitung	C. Abegglen, Bowling Center Basel
Kosten	Fr. 100.– bei 6 TeilnehmerInnen Fr. 130.– bei 4 TeilnehmerInnen
Besonderes	leichte Freizeitbekleidung (z.B. Trainingsanzug) empfohlen
Anmeldung	bis 24. März

Golf

Ab Mai beginnen in D-Kandern wieder unsere Golfkurse für AnfängerInnen und (leicht) Fortgeschrittene. Kandern ist mit dem Auto in ca. 25 Min. oder ab Bad. Bahnhof mit dem öffentlichen Bus bequem zu erreichen.
Sie werden in den Golfsport eingeführt, lernen z.B. Schlagtechnik, Etikette, Spielregeln, Chipping und Putting sowie Verfeinerung von Abschlag und Schwung.
Daten/Preis auf Anfrage

Wellness-Tage – Oase der Entspannung

Sich etwas Gutes tun, entspannen und erholen: im Swiss Holiday Park in Morschach/SZ, einem Ferien- und Erlebniscenter inmitten einer wunderschönen Berg- und Naturlandschaft direkt über dem Vierwaldstättersee. Zusätzlich sorgt die Reisebegleiterin von Pro Senectute für Ihr Wohl.
Unsere Leistungen:
- Fahrt mit Bus nach Morschach und retour
- 2 Übernachtungen im Vier-Sterne-Hotel «Swiss Holiday Park» mit HP
- Begrüssungsapéro
- Eintritt in Erlebnisbad und Saunalandschaft (bis 16.00 Uhr)
- Badetuch und Bademantel
- 2 Stunden Sport und Spiel pro Tag bis 16.00 Uhr (Kegeln, Bowling, Billard, Tischtennis, Armbrustschiessen, Squash)
- Sport- und Spielstunde mit dem bekannten ehemaligen Fussballer und Trainer Timo Konietzka
- Gym60-Lektion durch Pro Senectute Sportleiterin
- Schlussapéro

Datum	**3. – 5. April**
Abfahrt	3. April, 08.00 Uhr, Gartenstrasse Basel
Rückkehr	5. April, ca. 19.00 Uhr
Ort	Swiss Holiday Park in Morschach/SZ

Reisebegleitung: Rosmarie Eichenberger

Kosten	Einführungspreis Fr. 295.– pro Person im Doppelzimmer. Sie sparen gegenüber dem üblichen Preis Fr. 70.–
Anmeldung	bis 13. März

Verlangen Sie unser Detailprogramm!

Schach

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

Daten	**30. April – 25. Juni** (**8x**, ohne 21. Mai)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Basler Schachgesellschaft, Dornacherstrasse 86, 4053 Basel
Leitung	Basler Schachgesellschaft
Kosten	Fr. 213.–
Anmeldung	bis 8. April

Rhythmische Gymnastik

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

Daten	**4. Mai – 22. Juni** (**7x**, ohne 1. Juni)
Tag/Zeit	Montag, 09.20 – 10.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eva Däppen
Kosten	Fr. 63.–
Anmeldung	bis 30. März

Rückentraining

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

Daten	**23. April – 25. Juni** (**9x**, ohne 21. Mai)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 82.–
Anmeldung	bis 1. April

Selbstverteidigung / Grundkurs

Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein, indem Sie das richtige Verhalten in bedrohlichen Situationen üben sowie Ihre Reaktion und Koordination schulen.

Daten	**20. April – 15. Juni** (**8x**, ohne 1. Juni)
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.–
Besonderes	Bequeme Freizeitbekleidung (Trainingsanzug)
Anmeldung	bis 25. März

Selbstverteidigung / Aufbaukurs

Für TeilnehmerInnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten	**20. April – 15. Juni** (**8x**, ohne 1. Juni)
Tag/Zeit	Montag, 14.15 – 15.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 80.–
Besonderes	Bequeme Freizeitbekleidung (Trainingsanzug)
Anmeldung	bis 25. März

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, 15.00 Uhr
Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Round Dances / Aufbaukurs 1

Für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses

Daten	**24. April – 19. Juni** (**6x**, ohne 1./ 22. Mai und 5. Juni)
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 1. April

Round Dances / Aufbaukurs 2

«Butterfliers»

Für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses

Daten	**24. April – 19. Juni** (**6x**, ohne 1./ 22. Mai und 5. Juni)
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 1. April

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten	**22. April – 24. Juni (10x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 25. März

Mittelstufe

Daten	**23. April – 25. Juni** (**9x** ohne 21. Mai)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 72.–
Anmeldung	bis 25. März

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.

Velofahren

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

Anmeldung	nicht erforderlich
Auskunft	Godi Egloff, Tel. 461 12 73

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober	Fr. 50.–
Einzelbeitrag pro Fahrt	Fr. 5.–

Do 23. April 13.30 Uhr	St. Jakob / Gartenbad Muttenz – Pratteln – Augst – Kraftwerk – **Lärgen** (Rest. Kraftwerk) – Wyhlen – Grenzach (Zoll) (ca. 28 km)
Leitung	Hugo Düblin

Mo 4. Mai Lange Erlen (Resslirytti)
09.00 Uhr Friedlingen – Märkt – Efringen
ganztags (Znüni) – Egringen – Riedlingen – **Kandern** (Rest. Ochsen) – Hammerstein – Rümmingen – Binzen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (ca. 55 km)
Leitung Hugo Düblin

Do 14. Mai St. Jakob / Gartenbad
09.00 Uhr Dornach – Grellingen (Znüni) –
ganztags Zwingen – Breitenbach – **Büsserach** (Rest. Reh) – Wahlen – Laufen – Grellingen – Aesch – Münchenstein (Spengler) (ca. 60 km)
Leitung Hans Soder

Wandern

Wandern

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

Teilnehmerbeiträge
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

30. März Schalterhalle SBB
10.35 Uhr Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden – **Magden**. Wanderung: Magden – Sunnenberg – Zeiningen

27. April Schalterhalle SBB
10.25 Uhr Abfahrt 10.38 Uhr nach Laufen – **Röschenz**. Wanderung: Röschenz – Kleinlützel

25. Mai Schalterhalle SBB
10.35 Uhr Abfahrt 10.51 Uhr nach Frick – **Staffelegg**. Wanderung: Staffelegg – Bözberg

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

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

17. März Schalterhalle SBB
11.40 Uhr Abfahrt 11.51 nach **Rheinfelden**. Wanderung: Rheinfelden – Augst

21. April Schalterhalle SBB
12.05 Uhr Abfahrt 12.22 Uhr nach **Fehren**. Wanderung: Fehren – Breitenbach

12. Mai Heuwaage Tram 10
11.00 Uhr Abfahrt 11.11 Uhr. Wanderung: **Challhöchi**

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

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

11. März Schalterhalle SBB
11.50 Uhr Abfahrt 12.06 Uhr nach Zwingen – **Blauen**. Wanderung nach Nenzlingen, je nach Wetter evtl. bis Pfeffingen, ca. 3 Std.

1. April Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Laufenburg, Bus nach **Bürensteig**. Wanderung über Sennhütten nach Elfingen, ca. 2½ Std.

6. Mai Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Laufenburg, Bus nach **Bürensteig**. Wanderung um den Laubberg nach Wil, ca. 2½ Std.

Mittwoch 2

2 – 3 Stunden

Leitung
Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 681 04 90

25. März Schalterhalle SBB
11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung nach Zeiningen, ca. 2½ Std., Steigungen unbedeutend.

29. April Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Laufenburg, mit dem Postauto 12.00 Uhr nach **Oberhofen**. Wanderung nach Rheinsulz, ca. 2½ Std., Steigungen ca. 150 m.

27. Mai Schalterhalle SBB
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto 11.13 nach **Salhöhe**. Wanderung nach Zeglingen, ca. 2½ Std., Steigungen ca. 100 m.

Donnerstag

3 – 4 Stunden
Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

19. März Schalterhalle SBB
11.55 Uhr Abfahrt 12.10 Uhr nach Gelterkinden. Mit PTT nach **Anwiler Weiher**. Wanderung: Anwiler Weiher – Oltingen – Wenslingen – Grossholz – Ormalingen.

2. April Tramhaltestelle Riehen-Dorf
11.00 Uhr Wanderung zur Wiese, Weil am Rhein und auf dem **Markgräfler Wiiwegli** nach Oetlingen – Käferholz – Untertüllingen – Stetten. Bitte ID und DM mitnehmen.

7. Mai Schalterhalle SBB
09.10 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach Olten – Lenzburg – **Birrwil**. Wanderung: Birrwil – Länderen, Uf Berg – Flügelberg – Homberg – Beinwil am See – Birrwil.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

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

20. März Claraplatz, Bushaltestelle 31
10.30 Uhr Fahrt bis **Hörnli-Grenze**. Wanderung: Grenzach, dem Rhein entlang – Kraftwerk Augst – Augst, ca. 2 Std., bitte ID mitnehmen.

17. April Schalterhalle SBB
09.40 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick, Postauto bis **Herznach**. Wanderung: Haugerhölzli – Wölflinswil, ca. 2 Std., Steigung ca. 150 m.

15. Mai Schalterhalle SBB
10.10 Uhr Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen, Postauto nach **Himmelried**. Wanderung nach Seewen, ca. 2 Std.

✆ 272 30 71