

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1998)
Heft: 3

Rubrik: Regional Akzent : 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: 06.07.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

HERAUSGEPICKT R3

TREFFPUNKTE R3

KURSANGEBOTE

FREIZEIT R4

KUNST UND KULTUR R5

NATUR UND UMWELT R8

WISSEN HEUTE R9

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R11

SPRACHEN R12

WELLNESS R14

SPORT UND BEWEGUNG R15

Gym 60-Turnen und Turnen R16

Schwimmen mit Wassergymnastik R17

Minitennis, Tischtennis R17

Tennis, Golf R17

Rhythmische Gymnastik,
Selbstverteidigung,
Volkstanz, Round Dances,
Gesellschaftstanz R18

Laufpass für den Laufpass,
Velofahren R19

WANDERN R20

In eigener Sache

Eine Bekannte, sie steht noch voll im sogenannten aktiven Berufsleben, sagte mir kürzlich, sie habe viel zu wenig Zeit, sich um Kunst und Kultur zu kümmern. Es stimme ja schon: Basel sei voller Museen. In der Umgebung, im Elsass etwa oder im Badischen, habe es kunsthistorische Kostbarkeiten, die anzuschauen sich lohnen würden, aber eben – sie seufzte – leider habe sie keine Zeit. Und nach einer Pause: «Später vielleicht, wenn ich einmal pensioniert bin...»

Als ob Kunst und Kultur nur etwas für ältere Menschen wäre! Andererseits gehört es zu den Privilegien des Älterwerdens, Zeit zu haben für die schönen Dinge des Lebens. Der Zugang zu einem Bild oder einer Skulptur, zu einer romanischen Kirche oder zu einem Barock-Schloss ist nicht immer einfach. Manchmal braucht man Erklärungen, Hintergrundwissen darüber, weshalb der Künstler diese oder jene Lösung gewählt hat. Oft sind Informationen über das Leben eines Malers, eines Bildhauers oder Architekten und dessen Zeit ein Schlüssel zum Verständnis seines Werkes. Und mit einem Mal erkennt man die gemeinsame Botschaft, die über die Jahrtausende von schöpferischen Menschen verkündet worden ist: Sei dies in prähistorischen Höhlenmalereien oder in den abstrakten Bildern unseres Jahrhunderts.

Für Christa Leemann, die Leiterin des Ressorts **Kunst + Kultur** von Pro Senectute Basel-Stadt ist es ein Anliegen, diese Botschaft bei den Führungen, die sie organisiert, zu vermitteln. Sie berücksichtigt nicht nur die bekannten Museen und bietet nicht nur jene Ausflüge an, die man als «Renner» bezeichnet, sondern will immer wieder auch auf die kleinen Kostbarkeiten aufmerksam machen, die nicht jedermann kennt. Dass sie dabei auf ein Team kompetenter Führerinnen und Führer zählen darf, die zum Teil selber künstlerisch schaffen, ist ein besonderer Glücksfall. Wer jemals eine dieser Veranstaltungen besucht hat, kommt immer wieder.

Haben Sie Lust, liebe Leserin, lieber Leser, mit uns Kunst und Kultur in unserer Region neu- oder wiederzuentdecken? Wir laden Sie herzlich ein, an einer Führung oder einem Tagesausflug teilzunehmen. Beachten Sie unser Programm auf den folgenden Seiten. Sie investieren die Zeit, Christa Leemann und ihre Kursleiterinnen und -leiter sorgen dafür, dass diese Stunden zum Erlebnis werden.

Werner Ryser



Anlage- und Versicherungsmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren



In den letzten Ausgaben des «Akzent» haben meine Kollegen aus dem «Berater-Team 60+» die Gemeinschaftsaktion der Pro Senectute und der Basler Kantonalbank vorgestellt.

Nun informiere ich Sie über eine besondere Art der Vermögensanlage: Die Einmaleinlage.

Bei der Pensionierung kommt die steuerbegünstigte 3. Säule zur Auszahlung. Wer möchte aber nicht weiterhin Steuern sparen? Mit der Einmaleinlage ist dies unter gewissen Voraussetzungen, die

wir Ihnen gerne erläutern, möglich. Bei der BKB können Sie zwischen zwei Produkten wählen, die Geldanlage mit Versicherungsschutz kombinieren und somit auch der Vorsorge dienen.

Mit Swissca Portfolio Life (SPL) können Sie eine attraktive Rendite mit den Vorzügen einer Lebensversicherung verbinden.

Die SPL entspricht in der Grundform einer fondsgebundenen Lebensversicherung. Ein Mindestsparteil von 20–30% wird hier allerdings während der ganzen Vertragsdauer in Kontoform geführt und attraktiv verzinst, während der restliche Teil, je nach Temperament und Bedarf, in ausgewählten Wertschriftenfonds der Kantonalbanken angelegt wird. Die Investoren profitieren dabei von der Vielfalt der Anlagemöglichkeiten und von den Vorzügen, welche eine umsichtige und professionelle Vermögensbewirtschaftung mit sich bringt. Der Versicherungsteil liegt bei der PROVI-

DENTIA, Schweizerische Lebensversicherungsgesellschaft.

Swissca Long Life (SLL) bietet Ihnen zusätzlich zu den Leistungen der Lebensversicherung einen gesicherten Ertrag.

Die SLL entspricht einer gemischten Versicherung und garantiert während der ganzen Vertragsdauer eine Mindestverzinsung auf dem Sparteil. Eine Rentengarantie kann integriert werden. Swissca Long Life bietet aber auch sofort beginnende Leibrenten an. Der Versicherungsteil liegt hier bei der WAADT LEBEN.

In beiden Fällen beträgt die Mindesteinlage CHF 50000.–. Die Begünstigungsklausel im Todesfall können Sie stets nach Ihrem Willen bestimmen.

Nun bleiben sicher viele Fragen offen. Gerne nehmen wir uns die Zeit, Sie über diese Anlageformen mit Versicherungsschutz und Steuervorteilen zu beraten und für Sie eine Lösung nach Mass zu finden. Rufen Sie uns an unter Tel. 272 30 71.

Werner Peter, Berater Team 60+

Gartenarbeit – leicht gemacht

Wer schätzt es nicht, sich vor der Haustür – im eigenen Garten – erholen zu können? Sich geruhsam in einen Stuhl zu setzen und den gepflegten Rasen, die vielen Blumen, Sträucher und Büsche zu geniessen?

Ein Garten, der Freude bereitet, ist mit viel Arbeit verbunden: aufhacken, Kalk streuen, setzen, giessen, jäten, Büsche schneiden, Rasen mähen, Laub rechnen. Es hört nicht mehr auf und in jeder Jahreszeit gibt es wieder anderes zu tun! Und – wie war das doch gleich – geniessen sollten Sie es können? Ja, so meinen wir! Aus diesem Grund haben wir einen ausgebildeten Gärtner in unserem Team Hilfen zu Hause angestellt. Ob kleinere Arbeiten, welche sporadisch anfallen oder die regelmässige Pflege Ihres Gartens, ob Ferienvertretungen oder der Baumschnitt bis hin zum Einkauf der geeigneten Pflanzen, unser Gärtner ist für Sie da, um Ihnen die unbeschwertere Freude an Ihrem Garten zu ermöglichen. Gerne beraten wir Sie

kostenlos und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

Interessiert? So rufen Sie uns doch an: Tel. 272 30 71 (08.00 – 12.00 Uhr).



Herausgepickt

Wellness

«Wellness», werden Sie vielleicht sagen, «habe ich doch auch schon gehört, aber was ist das eigentlich?» Oder fragen Sie sich, was Wellness bei Pro Senectute zu suchen habe, da dies sowieso nur etwas für Junge sei?.

Nun, zuerst zum Begriff «Wellness». Wellness ist eine Zusammensetzung aus den beiden englischen Wörtern

Wellbeing, Wohlbefinden, und Fitness. «Wohlbefinden und Fitness – nur etwas für Junge?» fragen wir jetzt zurück. Ganz bestimmt nicht. Gerade wenn man älter wird, steht ja nicht mehr die Höchstleistung im Zentrum. Claudia Schweigler setzt deshalb mit ihrem neuen Ressort Wellness andere Schwerpunkte. Mit Tai-Ji, einem gezielten Atemkurs, Qi-Gong oder Rückentraining – um nur einige zu nennen – wird vor allem Wert darauf gelegt, sich mit leicht erlernbaren Gymnastik- und Atemübungen fit und beweglich zu halten. Dass das Ganze in einer Gruppe

ausgeübt, doppelt Spass macht, muss wohl nicht speziell betont werden.

So meinen wir, dass Wellness, als Schlüssel zum eigenen körperlichen und seelischen Wohlbefinden, auch oder gerade im Alter, sehr wichtig ist.

Übrigens: Die Angaben über unser Wellnessangebot finden Sie in unserem Programmteil (S. – S R13). Selbstverständlich geben wir Ihnen auch jederzeit gerne weitere Auskünfte:

Tel. 272 30 71 von 08.30–12.00 und von 14.00–16.30 Uhr.



Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

Treffpunkt 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

Dienstag und Mittwoch, 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 Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

Offene Treffen und spezielle Angebote wie Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mitgestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei:
Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 272 30 71
Martin Rink und Annelies Schudel.

Senioren Samschtig Z'Morge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 5.50

Wissenswertes zum Testament

Eine neue Broschüre, herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt und einigen gemeinnützigen Institutionen.

Diese Broschüre will erklären

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

Rufen Sie uns unter Tel. 272 30 71 an.

Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.

77er-Fest

Runde Geburtstage werden oft ganz gross gefeiert. Wir von Pro Senectute aber feiern mit Menschen, die zu uns kommen, Jahr für Jahr den 77. Geburtstag.

Sind Sie im Jahr 1921 geboren und haben Lust, mit uns im November mit einem kleinen Fest Ihren Geburtstag zu feiern? Dann schicken Sie eine Karte an:

Pro Senectute Basel-Stadt
77er-Fest
Luftgässlein 3
4010 Basel

Bitte vermerken Sie darauf Ihren Namen, Vornamen, sowie Ihre genaue Adresse. Sie werden im September eine Einladung mit den genauen Angaben und einer Karte für Ihre definitiven Anmeldung erhalten.

Wir von Pro Senectute freuen uns schon jetzt, wenn wir gemeinsam mit Ihnen feiern dürfen.

Gefunden

Was: Dunkelbraunes Herren-Portemonnaie
 Wann: in der Woche vom 16. Dezember 1997
 Wo: Bewegungsraum, Kurszentrum St. Alban Vorstadt 93

Bitte melden Sie sich während der Öffnungszeiten in der St. Alban Vorstadt 93.

Freizeit

Orchester

Wir spielen vor allem klassisch-romantische Musik und dazu brauchen wir noch mehr Bassinstrumente wie Fagott, Kontrabass, Cello etc.

Zeit Montag, 9.00–10.30 Uhr
 Ort Im Rankhof 10
 Leitung Werner Müller
 Kosten Fr. 95.– pro Teilnehmer

Gitarrenspiel

Zeit Dienstag, 0930–10.30 Uhr
 Ort Im Rankhof 10, Saal
 Leitung Werner Müller
 Kosten Fr. 100.– pro Trimester

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).

Organisation Gerty Heitz, Tel. 302 89 14
 Anmeldung nicht erforderlich

Mi. 26. August

13.30 Uhr Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) – Lange Erlen – der Wiese entlang nach Steinen – Lange Erlen
 Leitung: Werner Vogel, Tel. 702 23 03

Mi. 9. September

13.30 Uhr Dorenbachcenter, Binningen – Oberwil – Witterswil – Flüh – Biel-Benken – Binningen
 Leitung: Werner Vogel, Tel. 702 23 03

Mi. 23. September

13.30 Uhr St. Jakob / Gartenbad – Muttenz – Pratteln – Frenkendorf – St. Jakob
 Leitung: Godi Egloff, Tel. 461 12 73

Mi. 7. Oktober

13.30 Uhr Hegenheimerstrasse / Alter Zoll – Blotzheim – Hellhof – Burgfelden
 Leitung: Kurt Knecht, Tel. 322 79 96

Gemütliches Wandern

Freitag, ca. 1 1/2 Std.

Leitung Alice Weber Telefon 461 56 94
 Peter Hoferer

14. August

11.15 Uhr Schalterhalle SBB
 11.30 Uhr Abfahrt nach Liestal, mit dem Bus nach Furlen.
 Wanderung: Buechholden – Buechholden Weier – Winterholden – Itingen
 Bitte kleines Picknick mitnehmen

4. September

11.50 Uhr Schalterhalle SBB
 12.06 Uhr Abfahrt nach Zwingen, mit Bus nach Blauen.
 Wanderung Höhenwanderung nach Blauenreben – Nenzlingen

2. Oktober

12.35 Uhr 10er Tram Theater
 12.52 Uhr Abfahrt nach Flüh und mit dem Bus zur Abzweigung Rotberg
 Wanderung nach Metzerlen

6. November

12.35 Uhr 10er Tram Theater
 12.52 Uhr Abfahrt nach Flüh und mit dem Bus nach Mariastein
 Wanderung Landskron – Tannwald (Einkehr) – Leymen
 Pass oder ID mitnehmen!

Dezember

Weihnachtsfestli nach Sonderprogramm

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 Telefon 461 39 15
 Heidi Kressebuch
 Silvia Meier

Daten **Dienstag, 19. Mai - 16. Juni**
 Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage
 Kosten pro Mal: Fr. 11.– Eintritt
 Fr. 10.– Carfahrt



Kunst und Kultur

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, 8. September und Donnerstag, 26. November**
 Zeit 17.15–19.00 Uhr
 Treffpunkt 17.05 Uhr Villa Aeschenplatz
 Kosten Fr. 12.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 24. August und 13. November

Bhutan – Festung der Götter

Zwischen der Milliardenbevölkerung Indiens und China liegt das winzige Bhutan. Als einziges der einst sieben buddhistischen Königreiche im Himalaja hat es bis heute seine Unabhängigkeit bewahrt. Das Museum der Kulturen stellt dieses Land in der weltweit bisher grössten Ausstellung vor.

Datum **9. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr
 Ort Museum der Kulturen
 Treffpunkt 09.50 Uhr vor dem Haupteingang
 Leitung Clara Wilpert
 Kosten Fr. 12.– exkl. Eintritt (Fr. 10.–)
 Besonderes Der Museumspass ist gültig!
 Anmeldung bis 23. August

Beyeler Museum

Gebaut vom Architekten Renzo Piano, bietet das Museum einer der besten privaten Sammlungen zeitgenössischer Kunst eine feste Blei-

be. Das Gebäude liegt im Berowerpark (englischer Garten) in Riehen.

Daten **Montag, 14. September und 26. Oktober**
 Zeit 15.00–16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.45 Uhr vor dem Museumseingang
 Leitung wird vom Museum organisiert
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt
 Besonderes Der Eintrittspreis variiert je nach Ausstellung von Fr. 6.– bis Fr. 9.–
 Anmeldung bis 1. September und 12. Oktober

Frauengestalten in Basel (Teil 2)

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

Datum **16. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.15–10.45 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Rathaus
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. September

Puppenhaus-Museum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeit geführt.

Daten **17. September und 12. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00–11.15 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Museum am Barfüsserplatz
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 5.–)
 Anmeldung bis 4. September und 26. Oktober

Von Brunnen zu Brunnen

«Wer Basels Brunnen zählen wollte, musste auch seine Häuser zählen», berichtete schon im 15. Jh. Silvius Piccolomini in einem Brief aus Basel. Auf dem Rundgang durch die Altstadtgassen betrachten wir die zahlreichen schmucken Brunnen und hören gleichzeitig etwas über die Wasser- und Abwasserprobleme.

Datum **21. September**
 Tag/Zeit Montag, 09.00–11.00 Uhr
 Treffpunkt Auf dem Münsterplatz im Pärkli
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 7. September

Das jüdische Museum

Einblick in den Alltag und die Festtage der jüdischen Kultur anhand von Gegenständen und einer Video-Vorführung.

Datum **23. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30–11.00 Uhr
 Treffpunkt Kornhausgasse 8
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 7. September

Ausflug in das Simmental: Die Kirchen von Erlenbach – Gstaad – Gsteig

In Erlenbach besichtigen wir die ehem. Michaelskirche. Die Kirche ist ein bedeutendes Beispiel einer vollständig ausgemalten mittelalterlichen Kirche. In Gstaad Besuch der reformierten St. Niklaus-Kapelle (erb. 1402). In Gsteig Besuch der ehem. St. Theodorkirche. Zur Zeit der Reformation ist die Kirche mit bedeutenden «Schriftbildern» geschmückt worden.

Datum **24. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00–18.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 08.00 Uhr an der Gartenstrasse mit Achermann-Bus
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 71.– exkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 8. September

Führung mit Bettina Eichin

Vom Kreuzgang zur Helvetia am Rhein und zu ihrem Atelier führt Sie Frau Eichin zu ihren ausdrucksstarken Skulpturen und ihrem Arbeitsplatz am Blumenrain.

Datum **25. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30–ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt im Kreuzgang des Münsters
 Leitung Bettina Eichin
 Kosten Fr. 19.–
 Anmeldung bis 11. September



Vitra Design Museum

Das Vitra Design Museum wurde durch seine Architektur des Amerikaners Frank O. Gehry weltbekannt. Es sind zwei Führungen vorgesehen: 1. durch das Feuerwehrhaus und 2. um und durch das eigentliche Museum. Das Museum widmet sich vor allem der Geschichte und Sammlung des modernen Möbeldesigns.

Datum	28. September
Tag/Zeit	Montag, 09.20–11.20 Uhr
Treffpunkt	08.50 Uhr beim Bad. Bahnhof, Buslinie 5 Richtung Weil. Abfahrt 09.00 Uhr, Rückfahrt 11.38 Uhr.
Leitung	wird vom Museum organisiert
Kosten	Fr. 30.– exkl. Eintritt (DM 6.–)
Anmeldung	bis 14. September

Menschenbild – Bild des Menschen

Zu alten Zeiten und in jeder Epoche ist die Frage nach dem Menschenbild immer wieder gestellt worden. Der Zyklus befasst sich mit der geschichtlichen und künstlerischen Menschheitsentwicklung im Bild.

Datum	13. Oktober–1. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00–11.00 Uhr
Treffpunkte	13. und 20. Okt. Skulpturenhalle, Mittlere Strasse 17., 27. Okt. und 3. Nov. Antikenmuseum 10., 17. und 24. Nov. Kunstmuseum 1. Dez. Gegenwartsmuseum 11.00–12.00 Uhr
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 65.– exkl. Eintritte
Anmeldung	bis 28. September

Die Klöster in Basel zur Zeit des Mittelalters

Zur Zeit des Mittelalters hat sich in Basel, wie kaum in einer anderen Stadt der Schweiz, eine Vielzahl von Klostergemeinschaften niedergelassen, welche teilweise das kirchliche, wirtschaftliche und politische Leben der Stadt verschiedenartig beeinflusst haben.

Datum	14. Oktober–4. November (4x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr
Treffpunkte	14. Okt. Die Kartause im Kleinbasel, Theodorskirchplatz 7 21. Okt. Kloster St. Alban, vor der St. Alban-Kirche 28. Okt. Kloster Klingental, Unt. Rheinweg 26 4. Nov. vor der Barfüsser-Kirche

Dia-Vortrag über folgende Klöster: Kloster der Barfüsser / Kloster der Augustiner / Kloster St. Clara / Kloster St. Leonhard / Kloster St. Maria Magdalena / Kloster im Gnadenental / Kloster der Prediger.

Leitung	Enrico Ferraino
Kosten	Fr. 40.– exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 28. September

Das Münster und darum herum

Es geht um die älteste Baugeschichte unserer Stadt. Darüber hinaus befassen wir uns mit den Leuten, die hier Geschichte machten. Nicht zuletzt geht es auch um die Gegenwart: was geschieht heute in diesen Gebäuden?

Daten	16. Oktober–13. November (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 09.30–10.00 Uhr
Treffpunkt	Café zum Isaak, Münsterplatz
Leitung	Hanspeter Gerhard
Kosten	Fr. 54.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Papiermuseum

In der prächtig restaurierten mittelalterlichen Gallisian-Mühle finden sich Ausstellungen historischer Objekte über die Geschichte von Papier, Schrift und Druck. Die Führung beinhaltet auch Papierschöpfen.

Datum	21. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00–11.00 Uhr
Treffpunkt	St. Alban-Tal 37
Leitung	wird vom Museum organisiert
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 6.–)
Anmeldung	bis 5. Oktober

Kirschgarten-Museum – wie lebte man in Basel im 18. Jahrhundert?

Bei unserem Streifzug durch die Wohnräume des Kirschgartens versuchen wir, uns in den Lebensstil jener Zeiten hineinzuversetzen und ihm nachzuspüren. Sie sehen ausnehmend schöne Möbelstücke und hören gleichzeitig, womit man sich damals beschäftigt hat.

Datum	28. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Kirschgarten-Museum an der Elisabethenstrasse
Leitung	Helen Liebendörfer
Kosten	Fr. 18.– exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 12. Oktober

Tinguely Museum

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

Daten	29. Oktober und 2. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag und Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung	wird vom Museum organisiert
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 3.– oder Museumspass)
Anmeldung	bis 12. Oktober und 16. November

Strassburger Münster

Seit dem frühen Mittelalter ist Strassburg Hauptort und ein wichtiger Mittelpunkt der oberrheinischen Landschaft. Die Geschichte der Stadt ist aussergewöhnlich vielfältig und reich.



Pro Senectute Reisezirkel

In den nächsten Jahren führt Pro Senectute in Zusammenarbeit mit Media Touristik AG Basel verschiedene Reisen in der Schweiz sowie im nahen und fernen Ausland durch. Alle Reisen werden von erfahrenen Reiseleitern begleitet, die Teilnehmerzahl variiert je nach Reise. Vor jeder Reise findet ein Informationstreffen für alle interessierten Personen statt. In dieser Akzent-Ausgabe stellen wir Ihnen die ersten beiden Reisen vor.

Marokko Wanderwoche für aktive Senioren

Erleben Sie die Märchenstadt Marrakech und die herrliche Bergwelt Marokkos zusammen mit unserem Reiseleiter, einem Bergführer, Maultierreitern und Packmulis. Durchwandern Sie während 5 Tagen wilde Täler und atemberaubende Landschaften auf einsamen Pfaden. Leichte Aufstiege, gut begehbarer Wege und kurze Etappen (4-6 Std.) machen diese Wanderungen für alle möglich. Ihr Gepäck wird von Maultieren getragen, Sie haben nur einen Tagesrucksack auf sich. Übernachtet wird in einfachen Hotels und auch zwei Nächte im Hause von Berberfamilien. Das Essen wird durch unsere Maultierreiter gekocht und wir versprechen Ihnen, dass ein Couscous auf 2000 m.ü.M. ausgezeichnet schmeckt!

Reisedatum 20.-27.09.1998

Programm

1. Tag Flug nach Marrakech und Transfer ins zentral gelegene Hotel.
- 2./3. Tag Zwei Tage Wandern im Ourikatal, Besuch eines Wochenmarktes. Abendessen und Übernachtungen im Hotel.
- 4.-6. Tag Wandern mit Maultieren im Hohen Atlas-Gebiet. Leichte Tageswanderungen. 2 Übernachtungen im Hause von Berberfamilien. Am Nachmittag des letzten Wandertages Transfer nach Marrakech.
7. Tag Stadtführung durch Marrakech, Besuch der schönsten Sehenswürdigkeiten. Die Zeit am Nachmittag steht zur freien Verfügung.
8. Tag Rückflug in die Schweiz.

Preis pro Pers. Sfr. 1680.—/EZ-Zuschlag 110.—



Prag Advents- und Weihnachtsmärkte in Rothenburg und Regensburg

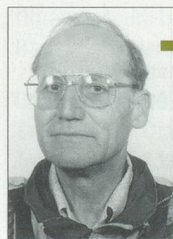
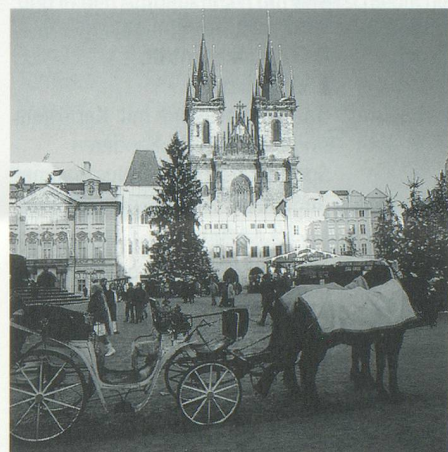
Die Vorweihnachtszeit in Prag ist eine Zeit voller Poesie und Zauber, geprägt durch die Schönheit und Grossartigkeit der kulturhistorischen Denkmäler dieser Stadt. In den Prager Kirchen sind die schönsten Krippen zu bewundern und bei einem Bummel über den Weihnachtsmarkt kann man so manches Geschenk oder kunstvoll gefertigten Christbaumschmuck erstehen.

Reisedatum 26.-30.11.1998

Programm

1. Tag Fahrt von Basel nach Rothenburg. Besuch des Rothenburger Weihnachtsmarktes.
2. Tag Fahrt weiter nach Prag. Mittagessen in der Brauerei Pilsen. Ankunft in Prag am Nachmittag. Begrüssung durch St. Nikolaus.
3. Tag Besuch des Weihnachtsmarkts, Führung Prager Burgberg und Besichtigung der Prager Weihnachtskrippen. Adventskonzert. Nach dem Abendessen Teilnahme an der „Böhmischen Weihnacht“.
4. Tag Fahrt nach Regensburg. Besuch des Regensburger Weihnachtsmarktes.
5. Tag Heimreise nach Basel.

Preis pro Pers. Sfr. 890.—/EZ-Zuschlag 110.—



Reiseleitung

Unser Pro Senectute Reisezirkel wird begleitet von Hans Peter Straumann, pensionierter Biologie- und Geographielehrer. Herr Straumann hat als erfahrener Reiseleiter viele Länder

bereist und freut sich, Sie bei unseren Reisen begleiten zu dürfen.

Einladung zum Info-Treff

Marokko telefonische Auskunft unter Tel. 261 20 20
Prag 25. August 1998 16.00 Uhr
Ort: Kursraum Pro Senectute, St.Alban-Vorstadt 93/95, Basel



REISEGARANTIE

Pro Senectute Reisen 1999

14.04.-24.04.1999 Capri / Sorrent (Bus)
Entlang der italienischen Küste, Sorrent, Amalfi, Ausflüge nach Pompeji, Capri.

14.06.-19.06.1999 Goms/Schweiz (Zug)
Wanderwoche im Goms. Entdeckung der Walliser Bergwelt.

13.09.-19.09.1999 Malta (Flug)
Den Spätsommer in Malta geniessen. Geschichte und Meer.

24.11.-12.12.1999 Galapagos (Flug)
19-tägige Reise nach Ecuador und zu den Galapagos Inseln.



Anmeldung

an Media Touristik AG
Petersgraben 33, 4003 Basel, Tel. 061 261 20 20

Name: _____ Vorname: _____ Jg: _____
Name: _____ Vorname: _____ Jg: _____
Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Ich melde mich/uns an für folgende Reise:

- ☐ **Marokko Wandertrekking 20.-27.09.98**
☐ **Prager Advent 26.-30.11.98**
☐ Ich wünsche ein Einzelzimmer gegen Aufschlag
☐ Ich bin schon privat versichert und benötige keine Versicherung

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Holen Sie sich die Detailprogramme bei Media Touristik AG, Petersgraben 33, 4003 Basel, Tel. 261 20 20 oder bei Pro Senectute, Luftgässlein 3, Postfach, 4010 Basel

Es gelten die allgemeinen Reise- und Vertragsbestimmungen der Media Touristik AG, Basel, Gerichtsstand ist Basel.

Datum	29. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30–ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Gartenstrasse mit Achermann Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 74.– inkl. Eintritt, exkl. Mittagessen
Besonderes	Pass nicht vergessen
Anmeldung	bis 12. Oktober

Heimatmuseum Aesch und anschliessen- des Fondueessen mit Josy Nussbaumer

Das Museum gibt einen Einblick von der Entwicklung der Gemeinde Aesch und ihrer Bevölkerung, die schon sehr früh Fuss in dieser Gegend gefasst hat. Auch ist es die bedeutendste und älteste Weinbaugemeinde im Kanton Baselland. Aesch ist die erste Fundstätte für römischen Rebbau nördlich der Alpen.

Datum	3. November
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00–ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt	15.45 Uhr Endstation Aesch, Tram 11
Leitung	wird vom Museum organisiert
Kosten	Fr. 32.– inkl. Eintritt, exkl. Getränke
Besonderes	Das Fondue wird mit Kartoffeln und/oder Brot und anderen Spezialitäten von J. Nussbaumer angeboten.
Anmeldung	bis 19. Oktober

Dorfmuseum Riehen

Sie werden durch die Sonderausstellung über die Wettsteinhäuser und ihre Bewohner geführt. Für diese Ausstellung wurde ein Dorfmodell geschaffen, das den alten Dorfkern von Riehen um 1880 darstellt. Es bietet einen Überblick des ehemaligen Bauerndorfs. Anschliessend ist es jedem möglich, die Abteilerung des Spielzeugmuseums zu besuchen.

Datum	5. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30–15.30 Uhr
Treffpunkt	Endstation Riehen, Tram 6
Leitung	wird vom Museum organisiert
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 3.–)
Besonderes	Der Museumspass ist gültig
Anmeldung	bis 19. Oktober

Führung und Abendessen im Kloster Dornach

Das Kloster Dornach war über 300 Jahre ein religiöses und seelsorgerisches Zentrum der Nordwestschweiz. Nach der Führung bereitet Ihnen Josy Nussbaumer ein «Samichlause z'Nacht» im alten Refektorium.

Datum	7. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 16.00–ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt	im Kircheneingang des Klosters Dornach (nahe Bahnhof)
Leitung	Josy Nussbaumer
Kosten	Fr. 46.– exkl. alkoholische Getränke
Anmeldung	bis 16. November

Natur und Umwelt

Fledermäuse balzen im Herbst

Wussten Sie schon, dass etwa 20 Fledermausarten bei uns leben? Die Weibchen des grossen Abendseglers ziehen ihre Jungen im Nordosten Mitteleuropas auf. Im Herbst wandern sie nach Südwesten, auch in die Schweiz. Hier findet dann die Hochzeit und der Winterschlaf statt. Bei unserer Abendexkursion lockt ein zahmes Fledermausmännchen laut «singend» wilde Abendseglern an.

Datum	4. September
Tag/Zeit	Freitag, 20.00–ca. 21.00 Uhr
Treffpunkt	auf der Pfalz
Leitung	Jürgen Gebhard
Kosten	Fr. 12.–
Besonderes	Bei zweifelhafter Witterung gibt Tel. 160 ca. 3 Std. vorher Aus- kunft über die Durchführung.
Anmeldung	bis 21. August

Weleda – eine Betriebsführung

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	9. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00–ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach)
Kosten	Fr. 15.– inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 26. August

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Führung durch die drei Tropenhäuser. Tropenhaus (Tropenpflanzen), Steppenhaus (Wüsten-

pflanzen), Victoriahaus (Wasserpflanzen). Das Victoriahaus ist im Sommer besonders reizvoll.

Datum	15. September
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung	Bruno Erny
Kosten	Fr. 15.– inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 4. September

Unser Zolli im neuen Kleid

Die neuen Erkenntnisse der Tiergartenbiologie und die Postulate der Welt-Zoo-Naturschutzstrategie sollen in den nächsten Jahren auch im Zolli Schritt für Schritt und mit Respekt vor der einmaligen Parkanlage umgesetzt werden. Bei dieser Führung durch das Zooareal werden Sie mehr über die Gründe und Hintergründe, Wege und Ziele der Zollipläne erfahren.

Datum	1. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr
Treffpunkt	Haupteingang Zoo, Tram 10
Leitung	Dr. Joseph Seiler
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 14. September

Kernkraftwerk Gösgen in Däniken

Sie werden mit der Funktionsweise und der Stromproduktion des Kernkraftwerkes vertraut gemacht. Der Rundgang führt Sie durch den Kommandoraum des Kernkraftwerkes, durch das Maschinenhaus und zum Kühlturm.

Datum	6. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 13.00–18.00 Uhr.
	Führung von 14.00–16.30 Uhr mit anssl. Apéro
Treffpunkt	12.50 Uhr Gartenstrasse mit Achermann Bus
Leitung	wird organisiert
Kosten	Fr. 43.–
Besonderes	Alle BesucherInnen benötigen einen amtlichen Ausweis mit Foto
Anmeldung	bis 21. September

Die Traubenernte

Eine Führung durch die Rebberge und den Weinkeller der Weinbau- und Rebbauschule in Aesch. Anschliessend Degustation mit einem «z'Vieri». Der Rückweg kann zu Fuss angetreten werden.

Datum	8. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00–16.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr Endstation Aesch, Tram 11
Leitung	Josy Nussbaumer
Besonderes	Sie werden mit einem Kleinbus zum Hof gefahren.
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 22. September

Sternwarte – ein Querschnitt durch das Universum

Anhand eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraumes und die moderne Astronomie eingeführt. Sie werfen einen Blick auf Planeten, Galaxien, die Milchstrasse etc. Wenn die Witterung es zulässt, ist ein Blick durch das grosse Fernrohr eingeplant.

Datum **12. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 19.15–ca. 21.00 Uhr
Treffpunkt 19.10 Uhr Astronomisches Institut BS, Venusstrasse 7 in Binningen
Leitung Lukas Labhardt
Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 28. September

Basler Trinkwasser-Gewinnung

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen, das Pumpwerk und alles was es zur Trinkwasseraufbereitung braucht.

Datum **15. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00–11.00 Uhr
Treffpunkt Eglisee, Endstation Tram 2
Leitung wird organisiert
Kosten Fr. 12.–
Besonderes ca. 10 Min. Fussweg zum Pumpwerk
Anmeldung bis 28. September

Das Müllmuseum in Wallbach

Das «kleine Museum aus dem Müll» ist einzigartig in Deutschland. Man wird an die gute alte Zeit erinnert und es gibt nichts, was es im Müllmuseum nicht gibt. Anschliessend wird das Schloss Schönau mit dem Trompeten- und Uhrenmuseum besucht (mit Führung), das vom Basler Sammler E.W. Buser gegründet wurde.

Datum **20. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 13.30–18.30 Uhr
Treffpunkt 13.20 Uhr Gartenstrasse mit Achermann Bus
Begleitung Helen Ehrsam
Kosten Fr. 49.– inkl. Eintritt, exkl. Kaffee
Besonderes Das Museum hat 3 Stockwerke und keinen Lift!
Anmeldung bis 5. Oktober

Verbrennungsanlage Basel-Stadt

Nach einer Einführung mit Tonbildschau werden Sie auf einem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum **22. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.15–11.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Im Wasenboden, Bus 36
Leitung wird organisiert
Kosten Fr. 12.–

Besonderes viel Treppensteigen
Anmeldung bis 7. Oktober

Die Mistel – Besuch im Hiscia

Laboratorium in Arlesheim

In den Laboratorien der Hiscia wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt, basierend auf Angaben von Rudolf Steiner. Dieses Medikament wurde bekannt durch die grossen Erfolge bei Krebskranken. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **10. November**
Tag/Zeit Dienstag, 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 in den 2 Stockwerken
Anmeldung bis 26. Oktober

Das Salzmuseum

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

Datum **18. November**
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.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 2. November

Die Käfer sind da

Mit über 3 Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfer-

Sammlung der Welt. Sie werden durch die Welt der Käfer geführt, die nicht öffentlich zugänglich ist.

Datum **20. November**
Tag/Zeit Freitag, 09.30–10.30 Uhr
Treffpunkt Vor dem Museumseingang, Augustinergasse 2
Leitung Dr. Michel Brancucci
Kosten Fr. 20.– exkl. Eintritt
Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung bis 2. November

Wissen heute

EDV

In unseren Kleingruppen mit vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf den neuesten Geräten in sechs Doppelkationen das Arbeiten mit dem PC.

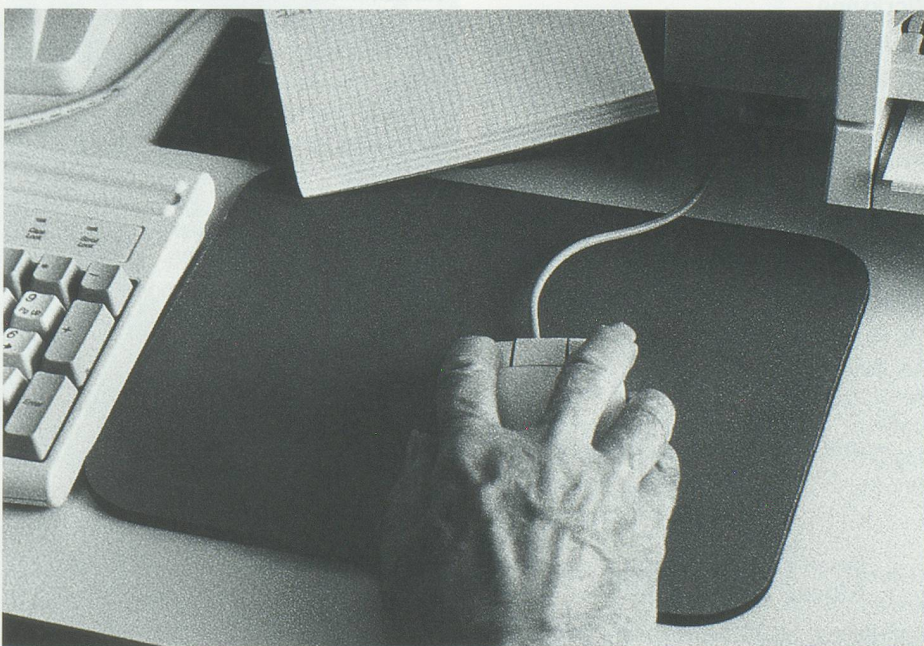
Die Kurse werden auf verschiedenen Niveaus und in den Aufbaukursen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten.

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

Einführungskurs

Sie werden in die Welt des Computers eingeführt. Mit dem Betriebssystem Windows 95 und dem Anwendungsprogramm Works für Windows 4.0 lernen Sie wichtige Grundbegriffe und diverse Möglichkeiten der Textverarbeitung kennen.

Voraussetzungen: keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 300.– inkl. Unterlagen.



Aufbaukurs A

Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse und erweitern Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung. Sie erfahren, was eine Datenbank ist und wie sie eingesetzt werden kann. Anhand praktischer Beispiele üben sie deren Anwendungsmöglichkeiten: Sie erstellen eine Adressdatenbank und lernen Listen, Etiketten und Couverts drucken, mischen Text und Datenbank, um Serienbriefe zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95 und/oder Besuch des Einführungskurses

Aufbaukurs B

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse des Betriebssystems und der Textverarbeitung. Sie lernen die Tabellenkalkulation kennen, die z.B. zur Erstellung Ihres Budgets nützlich ist. Sie fertigen Diagramme, Zeichnungen und Grafiken an und integrieren diese in Texte. Sie machen sich mit dem elektronischen Fahrplan und Telefonbuch vertraut, lernen ein Lexikon zu nutzen und erhalten einen Einblick ins Internet.

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

Aufbaukurs C

Anhand der Version Word 7.0 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Dokumente. Absatzzüge, Spaltensatz, Wordart, Clipart sind Ihnen nach dem Kurs keine Fremdwörter mehr. Sie lernen, mit Vorlagen zu arbeiten und eigene zu erstellen.

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

Kosten pro Aufbaukurs à 12 Lektionen:
Fr. 320.– inkl. Kursmaterial

Workshop

Der Inhalt eines Workshops wird individuell auf Ihre konkreten Fragen im fortgeschrittenen Umgang mit dem PC abgestimmt.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungs- und Aufbaukurses.

Kosten à 12 Lektionen: Fr. 300.–

Jassen für fortgeschrittene**AnfängerInnen**

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse des «Schiebers». Als weitere Spiele erlernen Sie den «Bieter», den «Coiffeur» und den «Differenzler».

Daten **13. Oktober–1. Dezember (8x)**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00–16.00 Uhr
Ort Treffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b. Erreichbar mit Tram 14 oder 17

Leitung Arnold Winzenried

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 29. September

Surfen im Internet

In einer kleinen Gruppe mit 3 TeilnehmerInnen werden Sie in die Welt des Internet und dessen vielfältige Möglichkeiten eingeführt. Dabei erhalten Sie Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, Informationen gezielt zu suchen und abzurufen und per E-Mail zu kommunizieren.

Kosten für Internetkurse à 4 Doppellektionen:
Fr. 250.–, inkl. Kursmaterial

Termine: laufend auf Anfrage

Besonderes: es werden Kurse für Interessierte mit und ohne PC-Vorkenntnissen durchgeführt

Familienforschung

Dieser Kurs bietet eine Anleitung zur Erforschung Ihrer Vorfahren. Ausser Quellen und Vorgehen werden auch die Schwierigkeiten behandelt. Im Vordergrund steht die Neugierde an der Beschäftigung mit den Ahnen.

Daten **21. Oktober–25. November (6x)**

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

Leitung Dr. Hans B. Kälin

Kosten Fr. 126.–

Anmeldung bis 7. Oktober

Spielcasino Baden-Baden

«So einzigartig wie das Glück selbst». Dies ist das Motto der traditionsreichen Baden-Badener Spielbank. Sie blickt auf eine über 200-jährige Geschichte zurück, und in den 1855 von Edouard Bénazet geschaffenen Prunksälen spürt man noch heute das Flair der Belle Époque. Auf diesem Tagesausflug lernen Sie das Casino kennen, erhalten eine Einführung in die wichtigsten Spielarten und können am Nachmittag Ihr Glück selbst auf die Probe stellen. Hierzu schenken wir Ihnen als Startkapital Jetons im Wert von 20 DM. Wer sein Glück nicht selbst versuchen möchte, kann stattdessen an einer Stadtführung teilnehmen.

Datum **1. September**
Tag/Zeit Dienstag, 08.00–ca. 18.00 Uhr
Ort Baden-Baden und Spielcasino
Treffpunkt 08.00 Uhr Heumattstrasse beim Bahnhof

Kosten Fr. 125.– ab 21 TeilnehmerInnen,
Fr. 155.– bis 20 TeilnehmerInnen
inkl. Reise, Mittagessen,
Stadtführung und Jetons

Anmeldung bis 21. August

Coca Cola Amatil

Per Video erhalten Sie Einblick in die Produktion des berühmtesten Erfrischungsgetränkes.

Anschließend werden Sie durch die Produktionsanlagen geführt und von Coca Cola Amatil zu einem Imbiss eingeladen.

Datum **17. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00–ca. 18.30 Uhr
Ort Coca Cola Amatil, Dietlikon
Treffpunkt 13.00 Uhr Bahnhof SBB, Schalterhalle

Kosten Fr. 12.–

Besonderes Bahnbillett nach Dietlikon bitte selber lösen. Nur für gute Fussgänger geeignet.

Anmeldung bis 3. September

Führung und Diskussion im Bundeshaus

Sie werden durch den Kuppel- und Wandelsaal sowie die National- und Ständeratstrassenräume des Bundeshauses geführt. Danach verfolgen Sie von der Tribüne aus die aktuelle Debatte und haben anschliessend Gelegenheit zur Diskussion mit dem Nationalrat Herrn Dr. Johannes Randegger.

Datum **22. September**
Tag/Zeit Dienstag, 07.45–13.00 Uhr
Treffpunkt 07.45 Uhr Bahnhof SBB, Schalterhalle

Kosten Fr. 12.–

Besonderes Bahnbillett nach Bern bitte selber lösen

Anmeldung bis 8. September

Chrischona-Sendeturm

Nach einer Tonbildschau der PTT im Sendeturm werden Sie durch den Senderraum und auf den Turm geführt.

Datum **24. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00–16.00 Uhr
Treffpunkt Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 26. August

Schweizer Radio DRS

Wie eine Radiosendung entsteht, erleben Sie beim Besuch von Radio DRS 1 und der Musikwelle 531, wo Sie den jeweiligen Moderatoren über die Schulter schauen können. Zwischendurch werden Sie von Radio DRS zu einem Pausenimbiss eingeladen.

Datum **14. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 07.50–ca. 13.00 Uhr
Ort Schweizer Radio DRS, Brunnenhofstrasse 22, Zürich
Treffpunkt 07.50 Uhr Bahnhof SBB, Schalterhalle

Kosten Fr. 12.–

Besonderes Bahnbillett nach Zürich bitte selber lösen

Anmeldung bis 16. September

Handelszentrum

Sie erhalten einen Einblick in das Projekt Handelszentrum der Basler Kantonalbank, indem Sie ein Video sehen und durch das Handelszentrum geführt werden. Sie erfahren dabei, wie der moderne elektronische Arbeitsplatz der Börsianer aussieht.

Datum **4. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
 Ort BKB, Handelszentrum
 Aeschenvorstadt 41
 Treffpunkt Eingang des Zentrums
 (neben Kiosk)
 Kosten Fr. 10.–
 Anmeldung bis 20. Oktober

Rheinhäfen und Drehscheibe

Sie werden durch die Ausstellung «Verkehrsdrehscheibe Schweiz» geführt und erhalten im Hafen direkten Einblick in die Lagerung, Be- und Entladung von Gütern, die per Schiff transportiert werden. Aus der Vogelperspektive können Sie das Treiben zum Abschluss vom Silo-turm aus betrachten.

Daten **10. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30–17.00 Uhr
 Treffpunkt Kleinhüningen, Endstation
 Tram 14
 Leitung Erich Zaugg
 Kosten Fr. 18.– inkl. Eintritt für
 die Ausstellung
 Anmeldung bis 27. Oktober

Arni Biscuits

Beim Rundgang durch die Biscuitfabrik lernen Sie alle Arbeitsabläufe von der Rohstoffverarbeitung über die Formgebung bis zur Verpackung kennen. Anschliessend besteht Gelegenheit, im «Bruchlädeli» einzukaufen.

Datum **26. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 12.05–17.40 Uhr
 Ort Flughausstrasse 25, 3250 Lyss
 Treffpunkt 12.05 Uhr Bahnhof SBB,
 Schalterhalle
 Kosten Fr. 12.–
 Besonderes Bahnbillett nach Lyss
 bitte selber lösen
 Anmeldung bis 11. November

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik
 Donnerstag, 09.30–11.00 Uhr

Nassmalen
 Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr

Aquarellieren
 Dienstag, 09.00–11.00 Uhr

Malen und Zeichnen
 Freitag, 14.30–16.00 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30–09.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr
 Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 09.30–10.45 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kursdauer

1 Trimester: 13 Lektionen

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.3–11.30 Uhr,
 14-täglich
 Ort Rankhof 8
 Leitung Helen Wehrli
 Kosten Fr. 35.– pro Monat

Kalligraphie-Kurs

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

Daten **13. Oktober–1. Dezember (6x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30–16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Vreni Albert
 Kosten Fr. 110.– plus Fr. 20.–
 Materialkosten
 Anmeldung bis 28. September

Weihnachts- und Glückwunschkarten

Besondere Anlässe verdienen besonders schöne Glückwunschkarten! Viele Tips und Ideen werden Ihnen verraten, um Ihre ganz persönlichen Geschenkkarten zu gestalten. Ob mit Fotos, Stoffresten, Federchen, Pailletten etc. verziert, es darf ruhig etwas kitschig sein – alles ist möglich.

Daten **26. November und 3. Dezember (2x)**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Monique Studer
 Kosten Fr. 64.– exkl. Material
 Besonderes ca. Fr. 18.– Materialkosten
 werden direkt im Kurs bezahlt
 Anmeldung bis 9. November



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, 14.00 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 17.30 Uhr
Freitag, 14.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

Montag, 08.30 Uhr (2)
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Donnerstag, 16.30 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.15 Uhr
Montag, 09.35 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 (2)
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, 14.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

Mittwoch, 08.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittelstufe:

Donnerstag, 11.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 09.20 Uhr
Dienstag, 08.45 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen:

Montag, 08.30 Uhr
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 auch eine Gratislektion in einem der vorgenannten Langzeitkurse, 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

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. Preis auf Anfrage.

English Gardens – Englische Landschaftsgärten

Möchten Sie die Entstehung und Geschichte des englischen Landschaftsgartens kennenlernen – ein Vorbild für viele Parkanlagen in Europa? Dann besuchen Sie diese Einführung, in der Sie alles über den Aufbau und die Bedeutung dieser einzigartigen Gartengestaltung erfahren werden. Eine Exkursion nach Arlesheim, in den grössten englischen Landschaftsgarten der Schweiz, wird Ihnen einen anschaulichen Eindruck dieses «lebendigen Kunstwerkes» vermitteln.

Daten	Vorbereitungskurs: 7. und 14. September Exkursion: 21. September (Verschiebdatum bei schlechtem Wetter: 28. September)
Tag/Zeit	Vorbereitungskurs: Montag, 15.30–16.45 Uhr Exkursion: Montag, 14.00–18.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Juliane Kerlen
Kosten	Fr. 65.–
Besonderes	Kurssprache Englisch
Anmeldung	bis 19. August

Neue deutsche Rechtschreibung

Die neue deutsche Rechtschreibung ist auf 1.8.98 definitiv eingeführt worden. Heisst es dann «Stengel» oder «Stängel»? Schreibt man «aufwendig» mit «ä» oder «e»? Wird «Numerieren» mit einem oder zwei «m» geschrieben? Und schreibt man «Schritttempo» mit zwei oder drei «t»? Was ändert sich bei der Kommasetzung, der Worttrennung und der Gross- und Kleinschreibung? Dieser Kurs orientiert Sie im neuen Rechtschreib-Dschungel.

Daten **16. Oktober–6. November (4x)**
Tag/Zeit Freitag, 14.00–14.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Juliane Kerlen
Kosten Fr. 51.–
Anmeldung bis 22. September

Englisch-Intensivkurs für AnfängerInnen

Mit unserem Englisch-Intensivkurs, der Sie durch den Winter hindurch begleiten wird, steigen Sie bestens in die neue Fremdsprache ein und werden bereits im Sommer die wichtigsten Grundlagen beherrschen.

Daten **12. Oktober–18. März 1999**
(40x, ohne 21.12.98 bis 2.1.99 und 1. bis 5.3.99)
Tag/Zeit Montag, 15.00–15.50 Uhr und
Donnerstag, 08.15–09.05 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Juliane Kerlen
Kosten Fr. 358.–
Besonderes Für TeilnehmerInnen
ohne Vorkenntnisse
Anmeldung bis 23. September

Englisch Reisekofferkurs

für AnfängerInnen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die **gar keine** Vorkenntnisse in Englisch haben.

Kurs I

Daten **13. Oktober–2. Februar 1999**
(15x ohne 22.12. und 29.12.)
Tag/Zeit Dienstag, 10.45–12.00 Uhr
(1½ Lektionen)
Leitung Ruth Keller
Anmeldung bis 23. September

Kurs II

Daten **16. Oktober–5. Februar 1999**
(15x, ohne 25.12. und 1.1.99)
Tag/Zeit Freitag, 08.30–09.45 Uhr
Leitung Win Ferns
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 25. September

Englisch Reisekoffer-Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Reisekofferkurs für AnfängerInnen oder mindestens ein Semester lang einen Englisch-Anfängerkurs besucht haben.

Daten **15. Oktober–4. Februar 1999**
(15x ohne 24.12. und 31.12.)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30–15.45 Uhr
(1½ Lektionen)
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ruth Keller
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 23. September

The British Royal Family

Rumours about the death of Princess Diana continue. Was it the turning point of British Royal life? What was it like in the past and what is it going to be in the future? Discover the history and scandals of the Royal Family every Friday from 3 p.m. to 4.15 p.m.

Daten **23. Oktober–20. November**
(5x)
Tag/Zeit Freitag, 15.00–16.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Juliane Kerlen
Kosten Fr. 79.–
Besonderes Für TeilnehmerInnen mit guten
Englischkenntnissen,
Kursprache Englisch
Anmeldung bis 2. Oktober

Le cinéma, c'est la vie

Vous aimez le cinéma français? Vous aimeriez voir ou revoir quelques «classiques» (des films de Tati, des films avec Gabin etc.)? Regardons ensemble des extraits de films tout en les commentant: une façon vivante de rafraîchir votre français.

Daten **15. Oktober–12. November**
(5x)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00–15.40 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marie-Charlotte Marcetteau
Kosten Fr. 106.–
Besonderes Für TeilnehmerInnen mit guten
Französischkenntnissen
Anmeldung bis 23. September

Latein für AnfängerInnen

Eine Einführung in die lateinische Sprache und Kultur.

Daten **16. Oktober–5. Februar 1999**
(15x, ohne 25.12. und 1.1.99)
Tag/Zeit Freitag, 10.00–11.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. Friedrich Meyer
Kosten Fr. 235.–
Anmeldung bis 25. September

Latein für Fortgeschrittene

Daten **15. Oktober–4. Februar 1999**
(15x, ohne 24. und 31.12.)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30–10.45 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Dr. Friedrich Meyer
Kosten Fr. 235.–
Anmeldung bis 25. September

Russisch für AnfängerInnen

Daten **21. Oktober–28. April 1999**
(20x ohne 23. und 30.12.
sowie 2.2. bis 7.3.99)
Tag/Zeit Mittwoch, 17.30–18.20 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Bettina Mamedov-Meier
Kosten Fr. 215.–
Anmeldung bis 6. Oktober

Baseldytsch perfekt

Ein lockerer Lehrgang mit Alt-Ständerat Carl Miville. Kein Fortsetzungskurs der bisherigen Baseldytsch-Kurse

Daten **3.–24. November (4x)**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
Ort Luftgässlein 3, Parterre
Leitung Carl Miville
Kosten Fr. 40.–
Besonderes Dieser Kurs richtet sich an
Personen, die Schweizerdeutsch
als Muttersprache sprechen
Anmeldung bis 19. Oktober



Wellness

Wellness – was ist das?

Sie erhalten ausführliche Informationen, was sich hinter dem Begriff Wellness verbirgt. Praktische Beispiele ermöglichen Ihnen gleichzeitig einen konkreten Einblick in die unterschiedlichen Bereiche, die unter Wellness zusammengefasst werden.

Datum	24. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Silvia Kessler, Wellness-Trainerin
Kosten	gratis
Anmeldung	bis 11. September

Schnupperkurs

Sie erhalten während 4 Doppellektionen einen praktischen Einblick in unterschiedliche Wellnessangebote, wie Stretching, Fitgymnastik, Rückengymnastik und Entspannungsmethoden.

Daten	15. Oktober–5. November (4x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Silvia Kessler, Wellness-Trainerin
Kosten	Fr. 65.–
Anmeldung	bis 30. September

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	1. September–17. November (10x, ohne 29.9. und 6.10.)
Tag/Zeit	AnfängerInnen: Dienstag, 16.00–17.00 Uhr Fortgeschrittene: 17.30–18.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christian Nigg, Physiotherapeut
Kosten	Fr. 140.–
Besonderes	Fortgeschrittene müssen den Anfänger-Kurs besucht haben.
Anmeldung	bis 25. August

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Fortsetzungskurs

für TeilnehmerInnen, die schon einen Grundkurs bei Theres Weigel besucht haben:

Daten	3. September–22. Oktober (8x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr oder 15.45–17.15 Uhr
Ort	Luftgässlein 3
Leitung	Theres Weigel, Gedächtnistrainerin
Kosten	Fr. 144.–
Anmeldung	bis 19. August

Neuer Grundkurs

Daten	13. Oktober–8. Dezember (8x, ohne 20.10.)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.45–17.15 Uhr
Ort	Luftgässlein 3
Leitung	Theres Weigel, Gedächtnistrainerin
Kosten	Fr. 144.–
Anmeldung	bis 30. September

Atemkurs

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

Kurs I

Daten	3.–24. September (4x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 56.–
Anmeldung	bis 20. August

Kurs II

Daten	15. Oktober–17. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00–10.00 Uhr (AnfängerInnen willkommen) und 10.00–11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 30. September

Atmen und Ausdrucksmafen

«Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.» (P.S. Buck)

Mit Atemübungen, Ausdrucksmafen (wofür es keinerlei Voraussetzungen braucht) und anschliessendem Gespräch können Sie entdecken, wie Sie dieser Lebenskunst näherkommen.

Datum	17. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.15–17.15 Uhr (3 Lektionen)
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin, Rita Boog, Maltherapeutin
Kosten	Fr. 45.– inkl. Material
Anmeldung	bis 4. September

Harmonische Körperenergien

Nach tibetanischer Lehre wirbelt die Energie in Achter-Formen sowohl um als auch durch den Körper hindurch. Sie lernen Schritte zum Austeilen und zur anschliessenden Harmonisierung ihrer Körperenergie und damit zu geistiger, körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit.

Datum	10. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr (3 Lektionen)
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elvira Paglino, Kinesiologin
Kosten	Fr. 45.–
Anmeldung	bis 31. August

Alexander Technik

Sie erlernen einen aufmerksamen Umgang mit Ihrem Körper und können somit einer schlechten Haltung, Kopf- und Rückenschmerzen oder Gleichgewichtsstörungen vorbeugen.

Schnupperlektion

Datum	23. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.15–16.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ulla Weber, dipl. Lehrerin für Alexandertechnik (SVLAT)
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 9. September

Kurs

Daten	14. Oktober–18. November (6x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.15–16.45 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ulla Weber, dipl. Lehrerin für Alexandertechnik (SVLAT)
Kosten	Fr. 170.–
Anmeldung	bis 29. September

Qi-Gong

Mit gezielten, leicht erlernbaren Qi-Gong-Bewegungen lassen sich Ihre inneren Heilkräfte auf bestimmte Organe lenken. Dies wirkt sich förderlich auf das körperliche Energiegleichgewicht und optimale Arbeiten der Organe aus.

Schnupperlektion

Datum	25. September
Tag/Zeit	Freitag, 10.15–11.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dieter Raake
Kosten Fr. 14.–
Anmeldung bis 11. September

Kurs

Daten **16. Oktober–11. Dezember (9x)**
Tag/Zeit Freitag, 10.15–11.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dieter Raake
Kosten Fr. 126.–
Anmeldung bis 2. Oktober

Feldenkrais

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

Schnupperlektion

Datum **23. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-
Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 14.–
Anmeldung bis 9. September

Kurs

Daten **14. Oktober–16. Dezember (10x)**
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.–
Anmeldung bis 1. Oktober

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 **15. Oktober–10. Dezember (9x)**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.45–16.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 82.–
Anmeldung bis 30. September

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Tag/Daten **Freitag, 16. Oktober–6. November (4x)**
Zeit Grundkurs:
14.00–15.30 Uhr
Aufbaukurs:
15.40–16.40 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Beatrice Meier-Keller
Physiotherapeutin
Besonderes Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.
Kosten Fr. 55.–
Anmeldung bis 2. Oktober

Verwöhntag im Kurzentrum Rheinfelden

Entspannen und erholen Sie sich in den Sole-schwimmbädern in Rheinfelden. Lassen Sie sich mit einem Begrüssungscafé, Sole- oder Fangowickeln und einer Massage rundum verwöhnen.

Datum **28. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 12.35–18.10 Uhr
Ort Kurzentrum Rheinfelden
Kosten Fr. 98.–
Besonderes Billett nach Rheinfelden bitte selber lösen.
Bahnhof-Kurzentrum ca. 15 Min. zu Fuss oder mit Bus erreichbar.
Anmeldung bis 14. Oktober

Entspannen und Wohlfühlen – Friedrichsbad in Baden-Baden

Lassen Sie den Alltag einfach hinter sich und besuchen Sie das Friedrichsbad. Es ist ein Erlebnis der besonderen Art, das römisch-irische Bad in Baden-Baden. Gewidmet einstmals dem «Schönen, Wahren und Gesunden» ist es besonders heute ein Ort, der Körper und Seele das wiedergibt, was wir ihm in der heutigen Zeit nur allzu oft vorenthalten: Ruhe und Entspannung. Die Quellen des Bades sind 12000–17000 Jahre alt und schütten täglich 800000 Liter Thermalwasser in die historischen Räume aus der Römerzeit. «Erleben Sie Wohlbefinden». Neben dem Aufenthalt im Bad lernen Sie bei einer Führung das reichhaltige Angebot an Anwendungen und Therapiemöglichkeiten kennen.

Datum **23. November**
Tag/Zeit Montag, 7.15–ca. 19.00 Uhr
Ort Friedrichsbad Baden-Baden
Treffpunkt 07.00 Uhr Heumattstrasse,
Abfahrt 07.15 Uhr
Kosten bis 20 Personen Fr. 165.–,
ab 21 Personen Fr. 125.–.
Im Preis enthalten: Fahrt mit Achermann-Reisen, Aufenthalt im Römisch-irischen Bad mit Seifenbürstenmassage und Cremeservice, Mittagessen, Führung durch die Bäder, Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 6. November



Sport und Bewegung

Unfallversicherung

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer (ab dem 50. 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 50 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 ab 50 Jahren 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, 14.45 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
lunedì, ore 10.30
giovedì, 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, 08.45 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, 10.00 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 mit 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

Weierweg 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, Bau 67

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr
Mittwoch 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

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

Mit Spiel und Spass lernen Sie die Grundschnitte und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschnitte. Die Gruppen-Einteilung nimmt Evelyne de Roche vor.

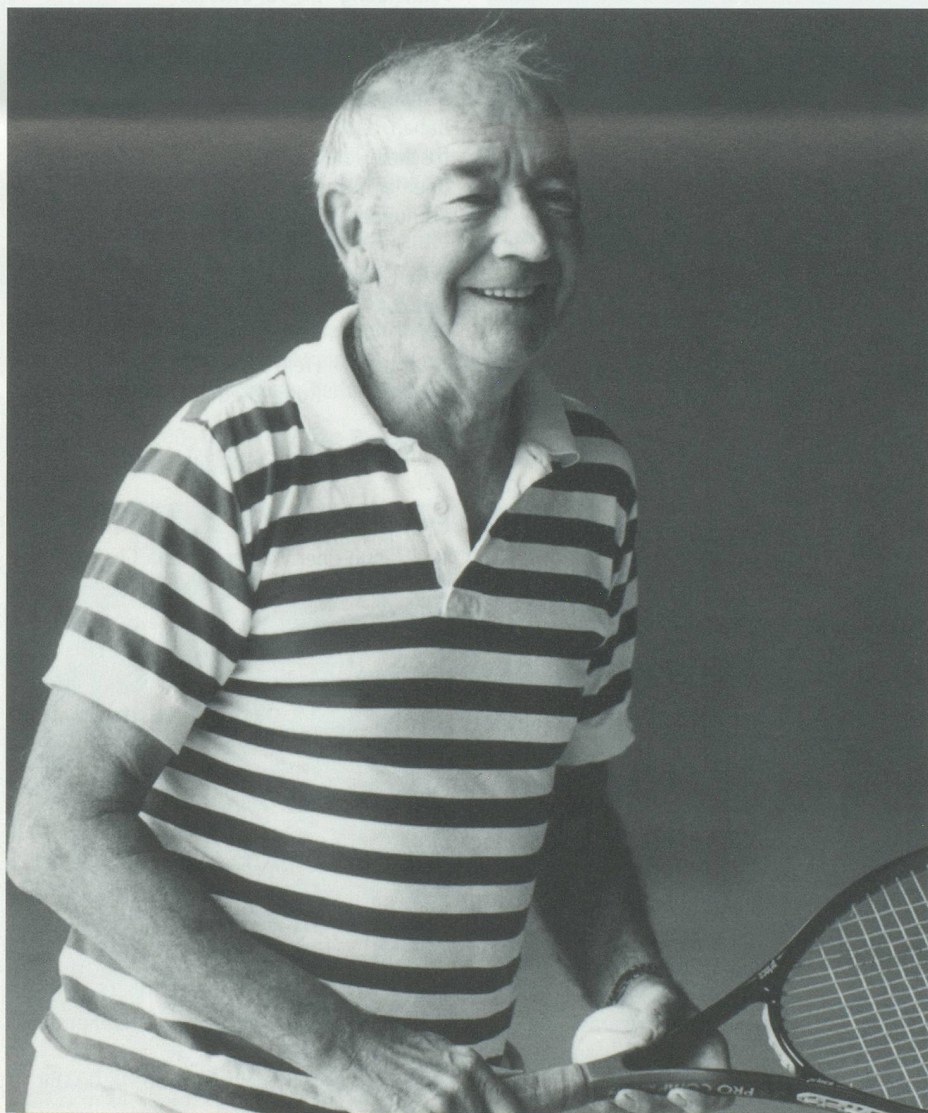
Daten	14. Oktober–16. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00–10.00 Uhr Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr Mittwoch, 11.00–12.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 215.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 290.– bei 3 TeilnehmerInnen Fr. 430.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen
Anmeldung	bis 2. Oktober

Golf-Intensivkurs

Aufgrund der kleinen Gruppengrösse kann unser Golf-Pro individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen TeilnehmerInnen eingehen. Für Anfänger dient der Kurs auch als Schnupperangebot, für Fortgeschrittene ist er eine Einführung und Vorbereitung zur Erlangung der Green Card (Platzfreigabe).

Kursinhalt: Einführung in den Golfsport, z.B. Schlagtechnik, Etikette, Spielregeln, Chipping und Putting, Verfeinerung von Abschlag und Schwung, Green-Card-Bestimmungen.

Daten	21.–23. September
Tag/Zeit	Montag–Mittwoch, 9.30–12.30 Uhr
Ort	Golfclub Kanderne
Treffpunkt	10 Min. vor Kursbeginn beim Clubhaus des Golfkurses
Leitung	Graham Currie, Golf-Pro
Kosten	Fr. 340.– bei 5 TeilnehmerInnen Fr. 410.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 520.– bei 3 TeilnehmerInnen
Anmeldung	bis 7. September



Rhythmische Gymnastik

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

Daten	12. Oktober–7. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Montag, 09.20–10.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eva Däppen
Kosten	Fr. 81.–
Anmeldung	bis 28. September

Selbstverteidigungskurs

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

Grundkurs

Daten	12. Oktober–30. November (8x)
Tag/Zeit	Montag, 14.15–15.45 Uhr.
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 130.–
Anmeldung	bis 28. September

Aufbaukurs

Für TeilnehmerInnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten	12. Oktober–30. November (8x)
Tag/Zeit	Montag, 16.00–17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 28. September

Volkstanz

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

Das Volkstanz findet – ausser in den Schulfestivals – 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**

Blutrainweg 12
Montag, 15.00 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt den Alltag. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Datum **4. September, 30. Oktober, 29. Januar 1999**

Tag/Zeit Freitag, 15.00–16.00 Uhr
Ort Alterszentrum Alban-Breite
Zürcherstrasse 143
Leitung Esther Mollenkopf

Datum **11. September, 22. Januar 1999**

Tag/Zeit Freitag, 14.30–15.30 Uhr
Ort Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Leitung Esther Appenzeller,
Lotty Herrmann

Round Dances

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostep- und Walzerrhythmus. Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben, sind Sie allein oder als Paar herzlich willkommen.

Schnupperlektion

Datum **16. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 14.15–15.45 Uhr
Ort Providentia Pfarreiheim
Heiliggeist, Laufenstrasse 46,
1. Stock
Leitung Susanne Bolliger-Heuss

Kosten gratis
Anmeldung nicht erforderlich

Grundkurs 1

Daten **30. Oktober–11. Dezember (6x, ohne 20.11.)**
Tag/Zeit Freitag, 14.15–15.45 Uhr
Ort Providentia Pfarreiheim
Heiliggeist, Laufenstrasse 46,
1. Stock
Leitung Susanne Bolliger-Heuss
Kosten Fr. 60.–
Besonderes Bequeme Kleidung und Schuhe
Anmeldung bis 16. Oktober

«Butterfliers»

Für TeilnehmerInnen der Grundkurse 1 + 2.

Daten **30. Oktober–11. Dezember (6x, ohne 20.11.)**
Tag/Zeit Freitag, 16.00–17.30 Uhr
Ort Providentia Pfarreiheim
Heiliggeist, Laufenstrasse 46,
1. Stock
Leitung Susanne Bolliger-Heuss
Kosten Fr. 60.–
Besonderes Bequeme Kleidung und Schuhe
Anmeldung bis 16. Oktober

Gesellschaftstanz

Schwingen Sie Ihr Tanzbein im September! Sie haben dabei Gelegenheit, altes wiederaufzufrischen, die Sommerpause zu überbrücken oder einfach wieder einmal Tanzschulluft zu schnuppern.

Daten **2.–23. September (4x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30–16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung bis 19. August

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **14. Oktober–16. Dezember (10x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30–16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 30. September

Mittelstufe

Daten **15. Oktober–17. Dezember (10x)**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00–16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 1. Oktober

Laufpass 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**

Treffpunkt 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 regelmässige Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbandes (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.–

Montag 24. August ganztags

Binningen (Dorenbachcenter)
09.00 Uhr Oberwil – Therwil – Benken – Leymen – Wollschwiler (Znüni) – Oltingue – Fislis – Waldighofen – Muespach – Knoeringue (Mittagessen) – Michelbach – Blotzheim – Hegenheim – Allschwil (ca. 60 km)

Leitung Georg Uecker

Donnerstag 3. September ganztags

Birsfelden (Endstation Tram 3)
09.00 Uhr Augst – Rheinfelden – Wallbach (Znüni) – Stein Säckingen – **Bergsee** (Mittagessen) – Oeflingen – Schwörstatt – Rheinfelden – Wyhlen – Grenzach (Zoll) (ca. 65 km)

Leitung Hans Soder

Dienstag 8. evtl.

Velotour Bielersee

Donnerstag 10. September ganztags

Hin- und Rückfahrt mit Bahn nach Biel. (ca. 60 km)
Auskunft Hugo Düblin, Tel. 311 14 04

Montag 14. September

Schorenweg 117 (Sportplatz Schorenmatte)
13.10 Uhr Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** (Zvieri) – Fischingen – Eimeldingen – Märkt – Friedlingen – Lange Erlen (Resslirytty) (ca. 35 km)

Leitung Godi Egloff

Donnerstag 24. September ganztags

Binningen (Dorenbachcenter)
09.00 Uhr Oberwil – Therwil – Benken – Wollschwiler (Znüni) – Lutter – Raedersdorf – Ligsdorf – Durlinsdorf – **Moernach** (Mittagessen) – Koestlach – Ferrette – Fislis – Oltingue – Liebenschwiler – Leymen – Therwil – Binningen (Schulhaus) (ca. 68 km)

Leitung Hugo Düblin

Montag 5. Oktober ganztags

09.00 Uhr St. Jakob (Gartenbad)
Mutz – Pratteln – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Zeiningen – Zuzgen – **Wegenstetten** (Mittagessen) – Zeiningen – Wallbach – Rheinfelden – Augst – Birsfelden (Endstation Tram 3) (ca. 60 km)

Leitung Hans Soder

Donnerstag 15. Oktober ganztags

09.00 Uhr St. Jakob (Gartenbad)
Mutz – Pratteln – Liestal – Büren (Znüni) – Seewen – **Bretzwil** (Mittagessen) – Nunningen – Grellingen – Aesch – Münchenstein (Spengler) (ca. 55 km)

Leitung Georg Uecker

Dienstag 27. Oktober

13.30 Uhr Binningen (Dorenbachcenter)
Oberwil – Therwil – Ettingen – Aesch – **Reinach** (Zvieri) – Münchenstein (Spengler) (ca. 30 km)

Leitung Kurt Knecht

Ferienwoche Langlauf

Auch im kommenden Winter bieten wir wieder unsere beliebte Langlaufwoche in Seefeld an. Unsere Skiwanderungen sind so ausgewählt, dass sie sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gut eignen.

Datum **9.–16. Januar 1999**
Ort Seefeld / Tirol
Leitung LeiterInnen der Pro Senectute Basel-Stadt
Kosten bis 20 TN Fr. 880.–,
ab 20 TN Fr. 820.–
Besonderes Für nähere Angaben verlangen
Sie bitte unser Detailprogramm
Anmeldung bis 30. September



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

28. September

09.55 Uhr Schalterhalle SBB
10.10 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden – **Anwil.**

Wanderung: Kienberg–Altenberg–Wittnau.

26. Oktober

10.35 Uhr Schalterhalle SBB
10.53 Uhr Abfahrt nach Liestal – **Lupsingen.**
Wanderung: Chleckenberg – Basler Weiher – Seewen.

30. November

10.35 Uhr Schalterhalle SBB
10.51 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden – **Buus.**
Wanderung: Maisprach – Magden – Rheinfelden.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

Esther Stauffer Telefon 361 36 67
Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

15. September

10.00 Uhr Schalterhalle SBB
10.10 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden. Mit Bus nach **Salhöhe.**
Wanderung: Salhöhe – Oltingen. Bitte gute Schuhe anziehen und Picknick mitnehmen.

20. Oktober

10.20 Uhr Schalterhalle SBB
10.30 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden.
Mit Bus nach **Wintersinger Höhe.**

Wanderung: Wintersinger Höhe – Breitfeld – Buus.

17. November

11.55 Uhr Schalterhalle SBB
12.06 Uhr Abfahrt nach Grellingen.
Mit Bus nach **Himmelried.**
Wanderung: Himmelried – Seewen. Zvieri bei Peter und Sieber, Hof Unterackert

Dienstag 2

3–4 Stunden
Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

8. September

10.20 Uhr Schalterhalle SBB
10.38 Uhr Abfahrt nach Laufen.
Mit PTT nach **Neumühle.**
Wanderung: Neumühle – Löwenburg – Moulin de Bovelier – Pleigne – La Cour-tine – Lucelle.

13. Oktober

09.40 Uhr Schalterhalle SBB
09.51 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden.
Mit PTT nach **Zeiningen.**
Wanderung: Fricktaler Höhenweg: Zeiningen – Spitzgraben – Chriesiberg – Loo-berg – Dägerfeld – Schupfart.

10. November

10.40 Uhr Aeschenplatz, Tram 10
10.46 Uhr Abfahrt nach Dornach.
Mit PTT nach **Gempen.**
Wanderung: Gempen – Bürenflue – Herren-flue – Gempen – Scharnenmatt – Eremitage – Arlesheim.

Mittwoch 1

2–3 Stunden

Leitung

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

16. September

10.35 Uhr Schalterhalle SBB
10.51 Uhr Abfahrt nach Frick, Bus bis **Staffelegg.**
Wanderung: übers Benkerjoch zur Salhöhe. Grillmöglichkeit, Picknick je nach Wetter. Ca. 2 Std.

14. Oktober

12.00 Uhr Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt nach Möhlin, Bus nach **Zeiningen.**
Wanderung: über Spitzgraben – Chriesiberg nach Hellikon. Ca. 2 Std.

11. November

11.55 Uhr Schalterhalle SBB
12.10 Uhr Abfahrt nach Sissach.
Wanderung: über Tennikerfluh nach Wittins-burg, ca. 250 m Steigung, aber lohnenswerte Wanderung. Ca. 2½Std.

Mittwoch 2

2–3 Stunden

Leitung

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

30. September

10.25 Uhr Aeschenplatz, Tram 10
10.36 Uhr Abfahrt nach Dornach
11.15 Uhr mit dem Postauto nach **Gempen.**
Wanderung: durchs Röserntal nach Liestal. Ca. 3 Std., Steigungen unbedeu-tend.

28. Oktober

10.40 Uhr Schalterhalle SBB
10.53 Uhr Abfahrt nach Sissach
11.12 Uhr mit dem Postauto nach **Sissacher-fluh.**
Wanderung: Chienberg – Böckten – Gelterkin-den. Ca. 2½ Std., anfänglich ca. 20 Min. starke Steigung.

25. November

10.10 Uhr Schalterhalle SBB
10.23 Uhr Abfahrt nach Laufen
12.01 Uhr mit dem Postauto nach **Fehren.**
Wanderung: nach Brislach oder Zwingen. Ca. 2½ Std., Steigungen unbe-deutend.

Freitag

ca. 2 Stunden

Leitung

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

11. September

10.00 Uhr Schalterhalle SBB
10.10 Uhr Abfahrt nach Liestal, mit Bus 70 nach **Bubendorf.**
Wanderung: über den Murenberg nach Höl-stein. Ca. 2 Std.

9. Oktober

10.25 Uhr Schalterhalle SBB
10.38 Uhr Abfahrt nach Laufen, mit Bus 118 bis **Liesberg/Dorf.**
Wanderung: über Ring nach Kleinlützel. Ca. 2 Std.

20. November

10.25 Uhr Schalterhalle SBB
10.38 Uhr Abfahrt nach **Zwingen.**
Wanderung: über Schälloch nach Breitenbach. Ca. 2 Std.