

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1999)
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: 06.07.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

DIENSTLEISTUNGEN R2

TREFFPUNKTE R3

FREIZEIT R3

KURSANGEBOTE

KUNST UND KULTUR R4

NATUR UND UMWELT R6

WISSEN HEUTE R8

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R9

SPRACHEN R10

SPORT UND WELLNESS R11

Gym 60-Turnen und Turnen R11

Laufpass mit dem Laufpass
Schwimmen mit Wassergymnastik
Aquafitness R12

AquaFit
Volkstanz, Gesellschaftstanz
Minitennis, Tischtennis, Tennis
Geistige Fitness,
Rhythmische Gymnastik R13

Jazz-Gymnastik, Atemkurs
Selbstverteidigung,
Rückentraining, Beckenbodenkurs R14

Qi-Gong, Tai-Ji
Feldenkrais, Velofahren R15

WANDERN R15

In eigener Sache

Sie mögen sich vielleicht erinnern: Vor drei Jahren durften wir unser neues Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93 eröffnen. Das Haus – die ehemalige Seidenfabrik der Familien Sarasin und Thurneysen – besticht durch seine ideale Lage. Nahe beim St. Alban-Tor gelegen, ist es mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Spaziert man vor oder nach einem Kurs durch die Dalbe oder an den Rhein hinunter, so mag bei vielen ein Hauch von Ferienstimmung, von Geniessen und Freizeit aufkommen.

Stichwort Freizeit: Vermutlich haben noch nie so viele Menschen quer durch alle Schichten über soviel Einkommen, Freizeit und Mobilität verfügt, wie dies seit den Sechzigerjahren dieses Jahrhunderts der Fall ist. Dies gilt in hohem Masse auch für ältere Menschen. Pro Senectute Basel-Stadt hat die daraus resultierenden Bedürfnisse erkannt und mit ihrem grossen Bildungs- und Sportangebot eine entsprechende Antwort darauf gefunden.

Angefangen hat alles sehr bescheiden: 1971 wurde erstmals ein Mal-, Französisch- und Trockenblumenkurs durchgeführt. Wenn heute, 28 Jahre später, in etwa 70 Gruppen moderne und alte Sprachen, ja sogar Baaseldytsch unterrichtet werden, die Führungen auf grosses Interesse stossen und wir laufend neue EDV- und Internet-Kurse auf die Beine stellen dürfen, so ist das für uns Beweis genug, dass wir mit unserem Kursangebot auf dem richtigen Weg sind. Und, was wir immer wussten, bestätigt sich hier einmal mehr: ältere Menschen sind offen für Neues und ausgesprochen lernfreudig.

Mit der St. Alban-Vorstadt konnten wir dann endlich unseren lang gehegten Traum verwirklichen: ein eigentliches Bildungszentrum für unsere vielen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Vier Unterrichtsräume, ein Bewegungsraum, ein Malatelier konnten eingerichtet werden, sogar eine gemütliche Cafeteria fand ihren Platz. Bereits im Verlauf des letzten Jahres zeichnete sich aber ab, dass sich das Zentrum seiner Kapazitätsgrenze nähert. Und einmal mehr hatten wir Glück: wir konnten auf dem gleichen Stock zwei weitere Schulräume dazumieten. Um unser Kurszentrum noch kundenfreundlicher zu gestalten, entschlossen wir uns, gleichzeitig das KursteilnehmerInnen-Sekretariat in die Dalbe zu verlegen. Denn: ist es nicht praktisch, wenn

Sie vor oder nach Ihrem Kursbesuch beim Sekretariat vorbeigehen können, um sich für einen neuen Kurs anzumelden oder weitere Informationen einzuholen?

Unsere beiden Mitarbeiterinnen geben Ihnen gerne Auskunft von Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr.



Sabine Währen

BKB-Forum: Der Weg zu Ihrer Bank



Sicher kennen Sie den Weg zu Ihrer Bank. Sicher kennen Sie auch Ihre Beraterin oder Ihren Berater am Schalter oder im diskreten Sprechzimmer.

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Kundenberater lernte ich viele Kunden gut kennen und schätzen. Das gegenseitige Vertrauen

hat einen hohen Stellenwert. Seit meiner Pensionierung im Frühling dieses Jahres bin ich zwar nicht mehr in der Bank als Angestellter, ich bleibe aber in der Stadt und in der Region als interessierter Mensch, als Berater, Helfer und Problemlöser und führe so meine Aufgabe teilweise weiter. Nicht die materielle Seite steht im Vordergrund, sondern die ideellen Werte. Man kennt sich, grüsst sich, nimmt Anteil am Leben der Mitmenschen und spürt Gemeinsamkeiten.

Die heutige Technik hat zwar viele Vorteile, die Nachteile sind aber nicht übersehbar. Der Weg zur Bank wird seltener. Wir benützen unsere gute Bankkarte am Automaten und fragen per «cantophone» nach dem Kontostand. Unsere monatlichen Zahlungen schicken wir per Post an unsere Bank und erhalten monatlich einen ausführlichen Kontoauszug. Brauchen wir die Bank in unserem Quartier überhaupt noch?

Ich meine, ja. Die Basler Kantonalbank folgt nicht dem Trend der Zentralisierung und der unpersönlichen Abwicklung, sondern stellt mit viel Aufwand gutausgebildete Kundenberaterinnen und Kundenberater in Ihrem Quartier zu Ihrer Verfügung. Sollten Sie aber den Wunsch haben, eine persönliche Beratung zu Hause in Anspruch zu nehmen, ohne Kosten und ohne Verpflichtung, unser Kernteam 60+ ist für sie da, unkompliziert, hilfsbereit und privat.

Von der engen Zusammenarbeit zwischen der Pro Senectute (Tel. 206 44 44) und der Basler Kantonalbank sollten auch Sie profitieren. Wir vom Kernteam 60+ würden uns freuen.

*Heinz Schmassmann
Berater Kernteam 60+*

Alle Jahre wieder

Wir helfen Ihnen, die Steuererklärung auszufüllen



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. Betagten mit einem bescheidenen Einkommen sind wir selbstverständlich kostenlos behilflich. Wer es sich leisten kann, bezahlt für unsere Dienste einen Beitrag an die Unkosten.

Ihre telefonische Anmeldung nehmen wir gerne entgegen.

Telefon 206 44 44
Montag bis Freitag
08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr.

Frühlingsputz

Denken Sie nicht auch manchmal daran, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungsequipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, sie putzen auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen ist für sie selbstverständlich.

Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnräumeumräumungen, bringen Ihren Garten in Schuss, weisseln die Küche und führen kleinere Reparaturen aus.

Rufen Sie uns an:
Telefon 206 44 44

Montag bis Freitag, von
08.00 – 12.00 Uhr und von
14.30 – 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 206 44 44

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr. Programm auf Anfrage, Telefon 206 44 44. 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 206 44 44 Annelies Schudel.

Senioren Samschtig Z'Morge

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

Geschenkgutscheine

Warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit einem Geschenkgutschein von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?

Pro Senectute Basel-Stadt nimmt die Geschenkgutscheine an Zahlung für alle Dienstleistungen, die sie anbietet.

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

■ am Luftgässlein 3, am Schalter

■ im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Administration



Wissenswertes zum Testament

Eine 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. 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.

Freizeit

Orchester

Wir spielen vor allem klassisch-romantische Musik. Dazu brauchen wir noch mehr Instrumente wie Bratschen und Geigen.

Zeit Montag, 09.15 – 11.00 Uhr
 Ort Im Rankhof 10
 Leitung Werner Müller
 Kosten Fr. 110.– pro Teilnehmer

Gitarrenspiel

Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Ort Im Rankhof 10, Saal
 Leitung Werner Müller
 Kosten Fr. 110.– pro Trimester

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte: zusammen gemütlich velofahren oder schwimmen, Kleider abändern oder für die Enkelkinder neue nähen.

Die Fahrspesen und Eintritte gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die übrigen Kosten werden von Club 65 bezahlt.

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

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

Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr
 Daten: März: 3., 17., 31.
 April: 14., 28.
 Mai: 12., 26.
 Ort Rankhof 8
 Leitung Helen Wehrli

Kurzentrums 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 Ehsam 461 39 15
 Heidi Kressebuch
 Silvia Meier

Daten Dienstag, 16. Februar – 16. März und 6. April – 15. Juni
 Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage
 Kosten Fr. 11.– Eintritt
 pro Mal: Fr. 10.– Carfahrt

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

St. Alban-Vorstadt 93

Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonische Auskunft und Anmeldung

Telefon 206 44 44

Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt.

Kunst und Kultur

Beyeler-Museum

Für die Monate März und Mai sind wieder Führungen im Beyeler-Museum vorgesehen.

Daten **22. März** und **17. Mai 1999**
Tag/Zeit Montag von 14.30 – 15.45 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Eingang
Leitung Beyeler Museum
Kosten Fr. 21.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 8. März und 3. Mai

Die Faszination ägyptischer Kunst

Der Erfolg der Sonderausstellung «Augenblicke der Ewigkeit» hat bei vielen grosses Interesse für ägyptische Kunst-Geschichte ausgelöst. Anhand von Statuen, Reliefs und kunsthandwerklichen Erzeugnissen aus vier Jahrtausenden werden Sie durch die altägyptische Kunst- und Kulturgeschichte geführt.

Datum **19. März**
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Antikenmuseum,
St. Alban-Graben 5
Leitung Dr. André Wiese, Konservator
Kosten Fr. 12.– exkl. Eintritt
Anmeldung bis 8. März

Ausflug nach Colmar

Führung durch das Musée Unterlinden, in dem der Isenheimer Altar, Grünewalds Hauptwerk, ausgestellt ist. Anschliessend Besichtigung der Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer.

Datum **25. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 8.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 8.20 Uhr an der Gartenstrasse (Achermand-Bus). Bitte Pass nicht vergessen.
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 80.– exkl. Mittagessen
Anmeldung 8. März

Das Kloster Beinwil

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

Datum **15. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, 18.00 Ankunft in Basel
Leitung Kloster Beinwil
Kosten Fr. 48.–
Anmeldung bis 29. März

Vom Wasser haben wir's gelernt

Bäche, Flüsse, Seen, Meere haben Maler verschiedener Epochen immer wieder fasziniert. Das aufgeführte Programm hängt weitgehend von der jeweiligen Ausstellung der Gemälde im Kunstmuseum ab und ist somit Änderungen unterworfen.

Daten **16. April – 21. Mai (6x)**
16. April: Einführung St. Alban-Vorstadt 93/ 8.15 – 09.15 Uhr
23. April: Kunstmuseum, P. Birman, C. Wolf A. Calame
30. April: Kunstmuseum, K. Witz, N.E. Deutsch
7. Mai: Kunstmuseum, A. Böcklin, F. Hodler
14. Mai: Kunstmuseum, E. Munch, C. Monet
21. Mai: Kunstmuseum. E. Nolde, P. Klee
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.15 Uhr vor dem Kunstmuseum
Leitung Hans Peter Gerhard
Kosten Fr. 63.–
Anmeldung 26. März

Kloster Mariastein

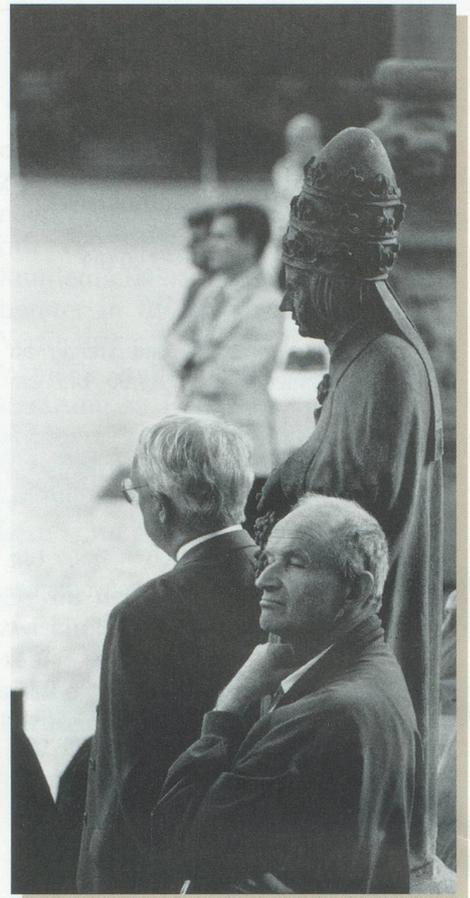
Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichten über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein.

Datum **20. April**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr vor dem Klostereingang in Mariastein
Leitung Kloster Mariastein
Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 7. April

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 Werke von seiner Frau Niki de Saint-Phalle sind im Museum ausgestellt.

Datum **22. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung Tinguely-Museum
Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 3.– oder Museumspass)
Anmeldung bis 7. April



Ausflug nach Oltingen/ BL

Die Kirche von Oltingen ist ein Kleinod spät-mittelalterlicher Wandmalerei.

Datum **22. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr Gartenstrasse (Achermand-Bus)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 37.–
Anmeldung bis 26. März

Freiburg, die Breisgauemetropole

Das Wahrzeichen Freiburgs, der Münsterturm, gilt als ein Meisterwerk von europäischer Bedeutung. Den «Bächle» folgend sehen Sie in der prächtigen Altstadt den Basler Hof, das Haus zum Walfisch – Zufluchtstätte von Erasmus von Rotterdam – und bei der Universität die wohl endgültige Bleibe der Musen von Bettina Eichin.

Datum **23. April**
Tag/Zeit Freitag, 7.50 – 18.46 Uhr
Treffpunkt 07.35 Uhr Eingangshalle des Bad. Bahnhof. 07.50 Uhr Abfahrt
Leitung Hans-Peter Gerhard
Kosten Fr. 45.– exkl. Mittagessen
Billet bitte selber lösen
Anmeldung bis 12. April

Das Basler Münster

Vertrautes neu entdecken: Nachdem die Innenrenovation abgeschlossen ist, entdecken Sie die vielen Kostbarkeiten des Münsters auf drei

verschiedenen Rundgängen. Sie hören von den Steinmetzen und Bruderschaften des Mittelalters, den verschiedenen Bauepochen, Renovationen und Ergänzungen und woher die Geldmittel gekommen sind. Dazu betrachten wir einzelne bedeutende Grabmäler und Ausschmückungen und gelangen auch an die Orte, die normalerweise nicht zugänglich sind.

Daten **26. April – 10. Mai (3x)**
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Haupteingang des Münsters
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 45.–
 Anmeldung bis 12. April

Solothurn – die «Ambassadorenstadt»

Rundgang durch Solothurn, eine der schönsten Barockstädte der Schweiz. Seit 1530 wurde sie durch die Präsenz der französischen Ambassadoren mit Glanz und Wohlstand beschenkt. Die St. Ursen-Kathedrale, die Sie am Nachmittag eingehend besuchen werden, gilt als eine der frühklassizistischen Kirchen der Schweiz. Zum Abschluss besuchen Sie noch die Jesuitenkirche mit ihrem hochbarocken Saalbau.

Datum **27. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 09.00 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Olten. 09.14 Uhr Abfahrt
 Leitung Frau Wyss-Flury
 Kosten Fr. 52.– exkl. Mittagessen
 Besonderes Billett bitte selber lösen.
 Anmeldung bis 12. April

Der Wolfgottesacker

In der Schweiz vermochte sich der Typus des landschaftlich gestalteten Friedhofs erst in der zweiten Hälfte des 19. Jh. durchzusetzen. Der Wolfgottesacker ist hierfür ein signifikantes Beispiel und stellt in seiner ursprünglichen Ausdehnung einen der schönsten künstlerisch gestalteten Friedhöfe dar.

Datum **5. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Haupteingang, Tram 10 und 11
 Leitung Anne Nagel
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 19. April

Schloss Waldegg

Das Schloss Waldegg, erbaut 1682, Landsitz der einstigen Patrizier, ist eine stolze, barocke Perle in der Umgebung von Solothurn. Die Führung zeigt Ihnen die Wohnkultur von damals und die wunderschön angelegte Gartenanlage. Kaffee und Kuchen werden Ihnen im Schloss serviert.

Datum **11. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt mit Acher-
 mann-Bus an der Gartenstrasse

Leitung Schloss Waldegg
 Kosten Fr. 62.– inkl. Eintritt und Kaffee
 und Kuchen
 Anmeldung bis 26. April

Aus dem Leben erzählt...

Von Fred Spillmann zur Balair und dem Flughafen: In den 40er- und 50er-Jahren bekleidete sein Haus die Reichen und Berühmten um den ganzen Erdball. Astrid Baumann arbeitete als Schneiderin für Fred Spillmann in der Haute Couture, später flog sie als Stewardess um die Welt – ein Leben, reich an lustigen und spannenden Begebenheiten, die sie Ihnen erzählen wird.

Datum **18. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Astrid Baumann-Kummer
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 3. Mai

Schloss Steinbrugg und Verenaschlucht

Morgens besuchen Sie einige der Sommersitze der Solothurner Patrizier. Höhepunkt wird das Schloss Steinbrugg sein, welches 1672 für Johannes Josef von Sury von Steinbrugg erbaut wurde. Heute dient es dem Bistum Basel als Verwaltungszentrum. Nach dem Mittagessen spazieren Sie zur Verenaschlucht mit der Einsiedelei und den Kapellen. Noch heute wird die Eremitenklausen von einem Einsiedler bewohnt, der dort seiner frommen Arbeit nachgeht.

Datum **20. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 09.00 Uhr Abfahrt mit Acher-
 mann-Bus an der Gartenstrasse
 Leitung Frau Wyss-Flury
 Kosten Fr. 78.– exkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 5. Mai

Kultur- und Kongresszentrum

Der Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Vor allem der Konzertsaal, der mit Hilfe des Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat ganz neue klangliche Massstäbe gesetzt. Nach der Führung wird Ihnen ein Apéro offeriert.

Datum **26. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 15.00 Uhr
 Treffpunkt 11.40 Uhr auf dem Perron nach
 Luzern. Abfahrt 11.53 Uhr
 Leitung Kultur- und Kongresszentrum
 Kosten Fr. 36.– inkl. Eintritt und Apéro
 Besonderes Billett bitte selber lösen.
 Anmeldung bis 5. Mai

Puppenhausmuseum

Sie werden in die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeiten entführt.
 Datum **3. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt Vor dem Museum am
 Barfüsserplatz
 Leitung Puppenhausmuseum
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt Fr. 5.–
 Besonderes Museumsspass ist nicht gültig.
 Anmeldung 17. Mai

Ausflug nach Winterthur

Besuch auf Römerholz (Reinhard-Sammlung), eine der schönsten Privatsammlungen der Schweiz. Anschliessend Besichtigung der Villa Flora (Hahnloser-Sammlung).

Datum **3. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 8.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 7.50 Uhr Gartenstrasse
 (Achermann-Bus)
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 82.– exkl. Mittagessen
 Anmeldung 17. Mai

Schloss Wildegg

Das Schloss stammt aus dem 13. Jh. welches Julie von Effinger 1912 der Eidgenossenschaft vermachte. Die 30 Schlossräume zeigen die Wohnkultur des 18. Jh. Der Schlossgarten, nach Plänen des 18. Jh. neu angelegt, dient auch heute noch als Lust- und Nutzgarten mit Gemüse, Obst, Beeren und Kräutern.

Datum **28. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 9.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 8.55 Uhr an der Gartenstrasse.
 09.00 Uhr Abfahrt mit
 Achermann-Bus
 Leitung Schloss Wildegg
 Kosten Fr. 75.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 5. Mai

Sternstunden der Basler Geschichte

Zu den Geschlechtern, die Basel im Verlauf der letzten Jahrhunderte prägten und deren intensives Wirken noch heute aktuell ist, gehört die Familie Platter aus dem Wallis. In diesem Zyklus soll das Werden, das Sein und das Auftreten vor allem von Thomas und Felix Platter näher betrachtet und in den Basler Rahmen gestellt werden.

Daten **8. März – 19. April** (ohne 5.4.)
 Tag/Zeit: Montag, 09.00 – ca. 10.30 Uhr
 Treffpunkt: 8. März, Kreuzgang vom Münster
 Leitung Dr. Markus Fürstenberger
 Kosten Fr. 56.–
 Anmeldung bis 1. März

Der Geburtsort der Familie Platter

Der Ausflug nach Grächen, dem Geburtsort von Thomas Platter, folgt den Spuren der Familie Platter.

Datum **7. Juni**
 Tag/Zeit Montag von 7.00 – ca. 20.00 Uhr
 Treffpunkt 7.00 Abfahrt, Gartenstrasse mit
 Achermann-Bus
 Leitung Dr. Markus Fürstenberger
 Kosten Fr. 79.– exkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 21. Mai

Natur und Umwelt

Die Löwenburg

1956 kaufte die CMS das grosse Hofgut Löwenburg im Jura. Dort gilt die Grundregel «Ökonomie und Ökologie» in Einklang zu bringen. 1997 stellte die Löwenburg auf die biologische Betriebsführung um. In der alten Gebäudegruppe ist auch ein kleines Museum untergebracht.

Datum **11. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt mit Acher-
 mann-Bus an der Gartenstrasse
 Leitung Löwenburg
 Kosten Fr. 43.– inkl. Kaffee
 Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 24. Februar

Das Brüglinger Hofgut

Ursprünglich gehörte das Land der Brüglinger Ebene dem Ehepaar Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt. 1824 wurde es ihnen als Hochzeitsgeschenk vom Vater Christoph Merian übertragen. Die Brüglinger Ebene ist ein einzigartiges Ensemble. Nach biologisch-organischen Methoden werden auf dem Brüglingerhof Gemüse, Obst und Beeren produziert. Neben dem Hof ist das Mühlenmuseum eingerichtet.

Datum **16. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang Botanischer Garten,
 St. Jakob. Tram 14 oder Bus 36.
 Leitung Andreas Breymaier,
 Abt. Städt. Aufgaben CMS
 Kosten Fr. 12.– inkl. Kaffee im Café Merian
 Besonderes Die Führung beinhaltet: Botani-
 scher Garten mit Berri-Scheune
 und Pächterhaus – Erlebnissteg –
 Brüglingerhof – Mühlenmuseum –
 Villa / Café Merian
 Anmeldung bis 1. März

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 Trinkwasserbereitung braucht.

Datum **17. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eglisee, Endstation Tram 2
 Leitung Gewässeramt
 Kosten Fr. 12.–
 Besonderes ca. 10 Min. Fussweg zum
 Pumpwerk
 Anmeldung bis 3. März

Der Schlatthof in Aesch

Der CMS-eigene Hof umfasst 120 ha Land. Der

neue Mutterkuhstall mit der freien und natürlichen Tierhaltung wie auch die Schweinemast zeigen den Menschen eindrücklich, wie wichtig der Schlatthof die Einhaltung von Tierschutznormen nimmt. An bester Südlage wächst der namenseigene «Clos Merian»-Wein heran.

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Tram 11
 Station Reinach-Süd
 Leitung Schlatthof
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 5. März

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 **24. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation
 Stollenrain (Arlesheim, Tram 10
 Richtung Dornach)
 Leitung Weleda
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 10. März

Wachsen – Leben – Sterben

Blumen für die Toten. Auf einem Rundgang über den Friedhof Hörnli werden Sie über die Grabbepflanzung informiert und Ihre Fragen beantwortet. Anschliessend wird die Möglichkeit bestehen, das Krematorium, d.h. Ofenraum und technische Anlage zu besichtigen.

Datum **25. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt Friedhof Hörnli, Haupteingang,
 Bus 31
 Leitung Friedhof Hörnli
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 8. März

ProRheno

Anhand einer Tonbildschau mit Vortrag lernen Sie die Funktionsweise der Abwasserreinigungs- und Schlammbehandlungsanlage kennen. Anschliessender Rundgang durch das ganze Areal, vom Rohwasserpumpwerk bis zum Laboratorium.

Datum **12. April**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Kleinhüningen,
 Endstation Tram 8
 Leitung ProRheno
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Spaziergang von ca. 15 Min.
 Anmeldung bis 24. März

Botanischer und China-Garten

Am Morgen besuchen Sie den Botanischen

Garten in Zürich, bekannt durch seine Tropenhäuser und die grösste Pflanzensammlung der Schweiz (ca. 1.5 Std.). Anschliessend ist im Restaurant Hegibach reserviert. Am Nachmittag gehen Sie in den China-Garten. Für die Chinesen waren Bäume und Blumen nicht nur Abbild, sondern auch Quellen der Gefühle und Hoffnungen der Menschen.

Datum **13. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 8.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 8.05 Uhr auf Perron nach Zürich.
 Abfahrt 08.20 Uhr. Billette bitte
 selber lösen.
 Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
 Kosten Fr. 55.– exkl. Mittagessen
 inkl. Eintritte
 Anmeldung bis 24. März

Das Salzmuseum

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

Datum **14. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Saline,
 Bus 70 ab Aeschplatz
 Leitung Salzmuseum
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 28. März

Führung bei der Meteotest Bern

Woher kommt das Wetter, wie kann es vorausgesagt werden? Fragen, auf die Sie in einem Vortrag mit anschliessender Führung durch die Meteotest Auskunft bekommen werden.

Datum **16. April**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 12.50 Uhr Bahnhof SBB auf dem
 Perron nach Bern. Abfahrt 13.03
 Uhr. Billett bitte selber lösen
 Leitung Dr. Ralph Rickli
 Kosten Fr. 22.–
 Anmeldung bis 24. März

Sternwarte

In der Sternwarte werden Sie anhand eines Dia-Vortrages in die Unendlichkeit des Welt-
 raumes und die moderne Astronomie einge-
 führt. Wenn die Witterung es zulässt, ist ein
 Blick durch das grosse Fernrohr geplant.

Datum **21. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 19.45 – ca. 21.30 Uhr
 Treffpunkt 19.10 Uhr vor dem Eingang zum
 Astronomischen Institut Basel,
 Venusstrasse 7 in Binningen
 Leitung Lukas Labhardt
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 24. März

Vogelbestimmung in der Stadt

Es wird Frühling: Sie können auf dem Spaziergang durch die Stadt, vom Kannenfeldpark,

dem Rheinbord entlang zum Alt-Rheinweg und zur Wiese, die Vielzahl der Vögel in unserer Stadt beobachten.

Datum **28. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 9.00 Uhr Kannenfeldplatz, Tramstation 1
 Leitung Jean-Pierre Biber, Ornithologische Gesellschaft
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Bei zweifelhafter Witterung Tel. 1600 anrufen
 Anmeldung bis 14. April

Grün 99

Der «Drei-Länder-Garten», Grün 99, wurde nach dem Vorbild der Gartenschau «Grün 80» getauft. Als 17. Landesgartenschau in Baden-Württemberg wird sie an der Schwelle zum neuen Jahrtausend Visionen entwickeln für die künftige Gestaltung von Gärten und Landschaften.

Datum **4. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.15 Uhr beim Claraplatz (Brunnen), 13.30 Uhr Abfahrt mit Bus
 Leitung Oskar Frey, Gartenarchitekt
 Kosten Fr. 25.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 19. April

Englische Gärten

Nicht nur in botanischer und architektonischer Hinsicht begründete der Englische Garten eine neue Epoche der Gartengestaltung in Europa. Im 18. Jh. war er der Inbegriff politischer und bürgerlicher Emanzipation. Der Dia-Vortrag gibt Einblick in die grossen Vorbilder der englischen Gartenkunst in England und Europa.

Datum **6. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Juliane Kerlen
 Kosten Fr. 17.–
 Anmeldung bis 21. April

Die Schweizerischen Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsorten wie das Speisesalz, Regeneriersalz für Geschirrspüler, Pharma-Salz, techn. Salz etc. Mit einer Tonbildschau wird Ihnen die Salzgewinnung, Veredelung, Verpackung, Vertrieb etc. erklärt. Im Anschluss Besichtigung des Geländes.

Datum **19. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.40 Uhr Aeschenplatz, Bushaltestelle 70, 13.48 Uhr Abfahrt, 16.06 Uhr Rückfahrt
 Leitung Schweiz. Rheinsalinen
 Kosten Fr. 12.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 3. Mai

Petite Camargue Alsacienne

Bei dem Rundgang im Naturschutzgebiet ist viel zu entdecken: bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder, Feuchtbiotope, Riedwiesen, Trockenrasen, Auenwald und mehr.

Datum **25. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Schiffflände, Bus 604 bis Neuweg, 13.38 Uhr Abfahrt, 17.05 Uhr Rückfahrt, Ankunft in Basel 17.37 Uhr. Billett bitte selber lösen

Leitung «Petite Camargue»
 Kosten Fr. 20.– inkl. Eintritt, exkl. Kaffee
 Besonderes Es ist ein Spaziergang von ca. 2½ Stunden. Gute Schuhe anziehen.
 Anmeldung bis 28. April

Vogelbestimmung in den Langen Erlen

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

Datum **31. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 9.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eglisee, Endstation Tram 2
 Leitung Jean-Pierre Biber, Ornithologische Gesellschaft
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Bei zweifelhafter Witterung Tel. 1600 anrufen
 Anmeldung bis 17. Mai

Unser Zolli im neuen Kleid

Die neuen Erkenntnisse der Tiergartenbiologie sollen in den nächsten Jahren auch im Zolli Schritt für Schritt und mit Respekt vor der einmaligen Parkanlage umgesetzt werden. Sie werden die Gründe und Hintergründe, Wege und Ziele der Zollipläne erfahren.

Datum **1. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Zoo-Haupteingang/ Tram 10
 Leitung Dr. Joseph Seiler
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 17. Mai

Erdgas

Nach einem Video werden Sie durch das Areal geführt vom Gasverbund Mittelland. Bei Kaffee und Gipfeli wird die Problematik (Treibhauseffekt) und die Energieversorgung in der Zukunft, aber auch neue Technologien erläutert.

Datum **2. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 8.55 Uhr Tramstation Stollenrain, Tram 10 Richtung Dornach
 Leitung Kurt Schmidlin
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 17. Mai

Die Ermitage in Arlesheim

Die Ermitage wurde im 18. Jh. nach dem Vorbild der Englischen Landschaftsgärten angelegt. Über 1000 Besucher aus aller Welt besichtigten sie im Jahr ihrer Entstehung. Und noch heute gilt sie als der grösste Landschaftsgarten der Schweiz.

Datum **4. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Tram 10/ Arlesheim Dorf
 Leitung Juliane Kerlen
 Kosten Fr. 23.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Wenn es regnet Tel. 1600 anrufen.
 Nachholtermin 11. Juni.

Anmeldung bis 19. Mai

Insel Mainau

Das Blumenparadies auf dem Bodensee. 125 Jahre alt ist der romantische Mainaupark. 1930 schenkte die Königin Viktoria von Schweden die Mainau Insel dem Grafen Bernadotte und seinem Vater Prinz Wilhelm von Schweden. Damals war die Insel ein vollständig verwildertes Eiland. Langsam entstand ein wunderschöner Park mit tausenden von Pflanzenarten und herrschaftlichen Bäumen.

Datum **9. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 8.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt Gartenstrasse. Abfahrt 08.00 Uhr mit Reisebus Schärer
 Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
 Kosten Fr. 75.– exkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 19. 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 **10. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 9.15 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.10 Uhr auf dem Perron nach Laufen – Delémont. Abfahrt 8.22 Uhr. Bitte Billett selber lösen durch Ricola
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Der Kräutergarten ist 15 Gehminuten von der Busstation entfernt. Bei unsicherer Witterung rufen Sie bitte Tel. Nr. 1600 an.
 Anmeldung bis 25. Mai

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 24. März

Wissen heute

EDV

In unseren Kleingruppen mit vier TeilnehmerInnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs Doppelstunden 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 – Textverarbeitung

Anhand der Version Word 7.0 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Textdokumente. Absatzzeilen, 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.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit zur weiteren Vertiefung der Textverarbeitungskenntnisse in einem Folgekurs.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr 320.– inkl. Unterlagen.

Aufbaukurs – Arbeiten mit

Datenbank und Text

Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse und erweitern Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung. Anhand des Anwendungsprogramms Works for Windows 4.0 erfahren Sie, 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.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, in einem Folgekurs das Arbeiten mit Tabellenkalkulation zu erlernen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 320.– inkl. Unterlagen.

Workshop

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

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungs- und mind. eines Aufbaukurses.

Kosten à 12 Lektionen: Fr. 300.–

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 Doppelstunden:
Fr 265.– inkl. Kursmaterial

Besonderes: Es werden Kurse für Interessierte mit und ohne PC-Kenntnisse durchgeführt.

Besichtigung der Chocolat Frey

Nach einem Kaffee und Gipfeli können Sie in einem Film 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 **18. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 07.10 – ca. 12.40 Uhr
Ort Buchs (Aargau)
Treffpunkt Schalterhalle Bahnhof SBB
Leitung Chocolat Frey
Kosten Fr. 19.50 inkl. Kaffee, Gipfeli und Busfahrt in Buchs
Besonderes Zugbillett nach Aarau bitte selber lösen. Nur für gute Fussgänger geeignet.
Anmeldung bis 25. Februar

Besuch bei der PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren. Beim anschliessenden Zusammensein im Personalrestaurant besteht die Möglichkeit zur Beantwortung offengebliebener Fragen.

Datum **25. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt Vorplatz des Café Merkur
Leitung PTT
Kosten Fr. 11.–
Besonderes Nur für gute FussgängerInnen geeignet
Anmeldung bis 9. März



Schlachthof

Eine Tonbildschau informiert Sie über die Geschichte und Ablauf der Tierzucht und -schlachtung. Im Anschluss können Sie die Fleischverarbeitung im Schlachthof mitverfolgen.

Datum **14. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.50 – 16.20 Uhr
 Treffpunkt Bushaltestelle der Nr. 50/
 Zentralwäscherei
 Leitung Dr.med.vet. H.P. Gurdan, Direktor
 Kosten Fr. 11.–
 Anmeldung bis 29. März

BVB Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen. Anschliessend sind Sie zu einem gemeinsamen Cafébesuch eingeladen.

Datum **21. April**
 Tag/Zeit Mittwoch,
 15.00 Uhr – ca. 16.45 Uhr
 Treffpunkt BVB, Claragraben 55
 Leitung BVB
 Kosten Fr. 11.–
 Anmeldung bis 6. April

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zu Geschichte und Entstehung des «Rucksackträgers» werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt. Es besteht im Anschluss Gelegenheit zu einem gemeinsamen Besuch des Chrischona Restaurants.

Datum **22. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.50 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Bushaltestelle St. Chrischona
 (mit Bus 32A von Bettingen aus)
 Leitung Chrischona Sendeturm
 Kosten Fr. 16.–
 Anmeldung bis 6. April

Kostümfabrik

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50 000 Kostüme für verkleidungswillige KundInnen bereit. Sie besichtigen die Bestände, erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Kostüm- und Fahnenfabrik und zu ihren Geschäftsabläufen.

Datum **27. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.45 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt Tram Nr. 11 Endhaltestelle in
 Aesch (danach ca. 10 Gehminuten zur Fabrik)
 Leitung Kostüm Kaiser
 Kosten Fr. 10.–
 Anmeldung bis 13. April

Feng Shui

Feng Shui ist eine alte chinesische Lehre, die sich mit Energieströmen befasst, deren Gesetzmässigkeiten beim Bau und der Gestaltung von Landschaft, Gebäuden und Räumen berücksichtigt werden. Der Vortrag informiert

Sie über Hintergründe, Sinn und Zweck dieser aktuellen «ökologischen Kunst».

Datum **28. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Bill Retsch
 Kosten Fr. 10.–
 Anmeldung bis 13. April

Crossair

Nach einer kurzen Filmvorführung werden Sie durch das Konferenz- und Trainingscenter geführt, besichtigen Simulatoren, Hangar und Werkstätten und evtl. auch ein Cockpit.

Datum **4. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.55 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt Bushaltestelle (Nr. 50 Flughafen)
 Leitung Crossair
 Kosten Fr. 10.–
 Anmeldung bis 20. April

Musikautomatenmuseum

Besuchen Sie mit uns das Musikautomatenmuseum in Seewen. Sie erfahren dabei Wissenswertes zur Geschichte der Musikautomaten und erhalten einige musikalische Kostproben. Zum Auftakt laden wir Sie zu Kaffee und Kuchen ein.

Datum **6. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – ca. 17.30 Uhr
 Treffpunkt Bahnhof SBB, Perron
 (Zug nach Grellingen: 13.38 Uhr)
 Leitung Musikautomatenmuseum
 Kosten Fr. 22.– inkl. Eintritt,
 Kaffee und Kuchen
 Besonderes Billett bitte selber lösen. Nur für
 gute FussgängerInnen geeignet
 Anmeldung bis 20. April

IMAX im Verkehrshaus Luzern

Sie werden hinter die Kulissen, sprich: in die Projektionsräume des IMAX-Filmtheaters geführt. Dabei erfahren Sie etwas über den technischen Aufwand, die Geschichte und Entwicklung des IMAX. Anschliessend tauchen Sie mit einem Film in die «kosmische Kinowelt» ein. (Bei schönem Wetter besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen im Gartenrestaurant RIGI; Rückreise ist dann entsprechend später.)

Datum **18. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 9.05 Uhr – 14.20 Uhr
 Treffpunkt Bahnhof SBB, Perron
 (Abfahrt nach Luzern 09.14 Uhr)
 Leitung Verkehrshaus Luzern
 Kosten Fr. 42.– inkl. Imax Eintritt und
 Führung.
 Besonderes Billett bitte selber lösen
 Anmeldung bis 4. Mai

Bally Schuhmuseum

Sie werden durch das Schuhmuseum geführt und über die Geschichte und Herstellung des

Schuhs informiert. Zu besichtigen sind Schuhe aus verschiedensten Ländern und Epochen. Anschliessend besteht die Möglichkeit, den BALLY Fabrikladen zu besuchen. Zum Abschluss laden wir Sie zu einer gemeinsamen Tasse Kaffee ein.

Datum **26. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 12.55– 18.00 Uhr
 Treffpunkt Bahnhof SBB, Perron
 (Zug nach Olten:13.02 Uhr)
 Leitung Schuhmuseum
 Kosten Fr. 14.–
 Besonderes Billett bitte selber lösen.
 Anmeldung bis 6. Mai

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Info und Daten siehe unter Sport und Wellness.

Schönheitspflege – Vortrag und Kurs

Info und Daten siehe unter Sport und Wellness.

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 9.30 – 11.00 Uhr

Nassmalen, Mittwoch, 9.30 – 11.30 Uhr

Aquarellieren, Dienstag, 9.00 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 8.30 – 09.30 Uhr

Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr

Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 9.30 – 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

Musikgeschichte hören

Hören Sie gerne Musik? Interessiert es Sie aus welcher Zeit sie kommt, wie sie entstanden ist und welche Bedeutung sie in ihrer Zeit einnahm? Der Grundkurs Musikgeschichte soll Ihnen helfen, gehörte Musik der entsprechenden Zeitepoche zuzuordnen und sich im Dschungel der Begriffe «Renaissance, Barock, Klassik» etc. ein wenig zurecht zu finden.

Daten **14. April – 2. Juni (8x)**

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 9.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elisabeth Buess

Kosten Fr. 55.–

Anmeldung bis 22. März

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 über fünfzig Sprachkurse an, in den vier **Hauptsprachen:**

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Stufen

- Anfängerinnen und Anfänger
- Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger
- Leichtere Mittelstufe
- Mittelstufe
- Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger:
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

- Montag, 8.30 Uhr (2)
- Montag, 10.40 Uhr
- Montag, 14.00 Uhr
- Dienstag, 8.20 Uhr
- Mittwoch, 8.15 Uhr
- Mittwoch, 10.30 Uhr
- Mittwoch, 16.00 Uhr
- Donnerstag, 10.30 Uhr
- Donnerstag, 16.30 Uhr
- Donnerstag, 17.30 Uhr
- Freitag, 9.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

- Montag, 9.15 Uhr
- Montag, 9.35 Uhr
- Montag, 10.15 Uhr
- Dienstag, 10.30 Uhr
- Mittwoch, 8.15 Uhr
- Donnerstag, 9.15 Uhr
- Freitag, 8.30 Uhr

Mittelstufe:

- Montag, 9.30 Uhr
- Montag, 15.00 Uhr
- Dienstag, 8.30 Uhr
- Dienstag, 9.30 Uhr

- Mittwoch, 09.30 Uhr (2)
- Mittwoch, 15.00 Uhr
- Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

- Mittwoch, 10.30 Uhr
- Donnerstag, 8.30 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

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 und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 10.20 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe:

Donnerstag, 11.00 Uhr



Oberstufe/Konversation/Lektüre:

- Montag, 9.20 Uhr
- Dienstag, 8.45 Uhr
- Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Freitag, 10.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

- Donnerstag, 9.40 Uhr
- Freitag, 9.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.40 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

English Conversation Club

Informationen auf Anfrage

Club de Conversation française

Informationen auf Anfrage

Latein für Fortgeschrittene

Informationen auf Anfrage

Neue Kurse für Anfängerinnen und Anfänger

Sprache	Englisch
Datum	ab 15. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 8.45 – 9.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Chris Gerber
Kosten	Fr. 105.– pro Trimester
Anmeldung	bis 30. März

Sprache	Italienisch
Datum	ab 14. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 8.30 – 9.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Inès Stoeckli
Kosten	Fr. 105.– pro Trimester
Anmeldung	bis 30. März

Sprache Spanisch
Datum ab 14. April
Tag/Zeit Mittwoch, 9.30 – 10.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Erica Chavez-Künzle
Kosten Fr. 105.– pro Trimester
Anmeldung bis 30. März

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Ihren Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe zugeschnitten ist.
 Preis auf Anfrage

Baaseldytsch-Dichter

Mer wegge d Erinnerungig an Baaseldytsch-Dichteren und Dichter wie Emma Kron, Th. Baerwart, Dom. Müller, F. Liebrich, Blasius und anderi. Mer leeren iir Lääben und Wärgg kenne.

Daten 13. April – 4. Mai (4x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Carl Miville
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung bis 30. März

Sport und Wellness

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Gym 60-Turnen

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassistiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
 Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45
 Montag, 16.30 Uhr (Frauen)

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, 9.00 Uhr und 10.00 Uhr
 Donnerstag, 9.00 Uhr und 10.00 Uhr

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7
 Dienstag, 08.30, 09.30 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. Das Ziel unserer Gruppenstunden ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Gleichgewicht zu schulen. Spiel, Spass und Musik sind ebenso enthalten wie Atmung und Entspannung. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

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

Eglise française

Holbeinplatz 7
 Groupe de langue française
 Vendredi, 14.30 h
 Freitag, 9.00 Uhr (nur Frauen)

Nuovo Centro Pro Senectute

St. Alban-Vorstadt 93
 corso tenuto in lingua italiana
 lunedì, ore 10.30
 giovedì, ore 9.00

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
 Donnerstag, 9.00 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

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
 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

Weierweg 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, 14.00 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

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7

Dienstag, 10.30 Uhr

Dienstag, 14.15 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 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

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 Senec-

tute-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.

Schwimmen mit Wassergymnastik

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten.

Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:**Fr. 125.–, inkl. Eintritt****Grossbasel****Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr

Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr

14.00 Uhr, 14.45 Uhr

15.30 Uhr, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Aquafitness

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit ohne die Gelenke zu belasten. Die Aquafitness-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).

Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

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

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Spezielle Westen, die Sie beim Aquafit tragen, ermöglichen eine schonende und leichte Art der Bewegung. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen jeden Alters.

Daten **13. April – 15. Juni (10x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
 Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
 Leitung Ursula Zoller
 Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt;
 Einzeleintritt: Fr. 7.–, 12er-Abo: Fr. 70.–)
 Anmeldung bis 16. März

Volkstanz

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–

Grossbase

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
 Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
 Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Kraysenrain 24
 Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagenzentrum und Pflegeheim
 Giornicostrasse 144
 Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
 Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbase

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

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **14. April – 16. Juni (10x)**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
 Ort Tanzschule Fromm,
 Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm
 Kosten Fr. 85.–
 Anmeldung bis 29. März

Mittelstufe

Daten **15. April – 24. Juni (10x)**
 (ohne 13.5.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Ort Tanzschule Fromm,
 Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer
 Kosten Fr. 85.–
 Anmeldung bis 29. März

Minitennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr
 und 10.00 – 11.00 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 Einteilung der Gruppen nimmt die Kursleiterin vor.

Daten **14. April – 16. Juni (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. 211.– bei 4 TeilnehmerInnen
 Fr. 290.– bei 3 TeilnehmerInnen
 Fr. 420.– bei 2 TeilnehmerInnen

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.

Anmeldung bis 29. März

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf vergnügliche Art. Diverse Anregungen, Tips und Memoriertechniken erleichtern Ihnen das Umsetzen in Ihrem Alltag.

Grundkurs

Daten **11. März – 6. Mai**
 (8x, ohne 8. April)
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort Luftgässlein 3
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 138.–
 Anmeldung bis 23. Februar

Fortsetzungskurse

Sie erhalten Tips für Namens-, Personen- und Zahlengedächtnis und lernen Assoziations-techniken sowie Mind-Mapping kennen. Spiel, Spass und Phantasie werden nicht zu kurz kommen. Voraussetzung: Besuch des Grundkurses. Termine laufend; auf Anfrage

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. April – 21. Juni (9x)**
 (ohne 10.5. und 24.5.)

Tag/Zeit Montag, 09.20 – 10.20 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eva Däppen
 Kosten Fr. 81.–
 Anmeldung bis 29. März

Ganzheitliches Sehtraining

Mit Hilfe von gezielten Sehspielen, Entspannungs- und Bewegungsübungen fördern Sie die Sehkraft, entdecken neue Sichtweisen und lernen «augenfreundliches» Verhalten im Alltag.

Daten **12. April – 10. Mai (5x)**
 Tag/Zeit Montag, 15.45 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anna Hirt, Sehlehrerin
 Kosten Fr. 58.–
 Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige
 Anmeldung bis 29. März

Jazz-Gymnastik

Ein Kurs für alle, die sich gerne bewegen und moderne Musik mögen. Auch für AnfängerInnen!

Daten **13. April – 15. Juni (10x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Gymnastikraum der
 Eglise française, Holbeinplatz 7
 Leitung Franziska Thomke
 Kosten Fr. 90.–
 Anmeldung bis 30. März

Atemkurs

Einfache Atem-, Entspannungs- und Körperübungen helfen, das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Durch eine volle, fließende Atmung können Sie Verspannungen, Gelenksbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen vorbeugen.

AnfängerInnen

Daten **13. April – 15. Juni (10x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortgeschrittene

Daten **15. April – 24. Juni**
 (10x, ohne 13.5.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 und 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und
 Bewegungsschulung,
 Blotzheimerstrasse 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 140.–
 Anmeldung bis 30. März

Selbstverteidigung

Sie lernen, sich selbst zu behaupten und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken: Sie trainieren Abwehrstrategien und entdecken dabei Ihre eigene Kraft und Energie.

Schnuppern

Datum **30. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 9.45 – 10.45 Uhr
 Kosten Fr. 10.–

Grundkurs

Daten **13. April – 1. Juni (8x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 8.30 – 9.30 Uhr
 Kosten Fr. 130.–

Aufbaukurs

Für TeilnehmerInnen, die bereits einen Grundkurs besucht haben.

Daten **13. April – 1. Juni (8x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 8.30 – 9.30 Uhr
 Kosten Fr. 90.– für Aufbaukurs
 Ort St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mädi Hauert
 Anmeldung bis 16. März für Schnuppertermin
 bis 30. März für die Kurse

**Schönheitspflege – Vortrag und Kurs**

Sie erhalten eine theoretische Einführung zur Pflege und Gesunderhaltung der Haut. In drei weiteren praktischen Kurssequenzen beschäftigen Sie sich mit einer auf Ihren individuellen Hauttyp abgestimmten Pflege, den Möglichkeiten eines dezenten Make-Ups und einer gepflegten Maniküre.

Daten **13. April – 4. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Doris Hediger, dipl. Kosmetikerin
 Kosten Fr. 115.– inkl. Material
 Besonderes Der Vortrag kann auch separat
 besucht werden (Fr. 14.–)
 Anmeldung bis 29. 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 **15. April – 17. Juni (9x)**
 (ohne 13.5.)
 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 26. März

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

Daten **16. April – 21. Mai (5x)**
 (ohne 30.4.)
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **16. April – 21. Mai (5x)**
 (ohne 30.4.)
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Beatrice Meier-Keller,
 Physiotherapeutin
 Kosten Grundkurs: Fr. 68.– und Fr. 5.–
 Kursunterlagen,
 Aufbaukurs: Fr. 45.–
 Anmeldung bis 23. März

Qi-Gong – der fliegende Kranich

Qi-Gong harmonisiert den Energiefluss im Körper und führt zu seelischem und körperlichem Gleichgewicht. Der Kranich ist das Symbol für langes Leben. Seine Bewegungen sind ruhig, kraftvoll, gelassen und leicht. Sie dienen als Vorbild für die Qi-Gong-Übungen dieses Kurses.

Daten **20. April – 15. Juni (9x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dieter Raake
 Kosten Fr. 126.–
 Anmeldung bis 6. April

Tai-Ji

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

AnfängerInnen

Daten **20. April – 15. Juni (9x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Fortgeschrittene

Daten **20. April – 15. Juni (9x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr
 Ort Bürgerliches Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel
 Leitung Dieter Raake
 Kosten Fr. 126.–
 Anmeldung bis 6. April

Feldenkrais

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

Daten **21. April – 16. Juni (8x)**
 (ohne 12. 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. 95.–
 Anmeldung bis 6. April

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässige Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer Bundes (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.–

Anforderungsstufen

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

Mo 19. April Bushaltestelle 31 (Rankstrasse)
 13.30 Uhr Grenzach – Wyhlen – Lärgen – Kraftwerk – **Augst** (Zvieri) – Pratteln – Muttenz – St. Jakob.
 Stufe 1, ca. 30 km.

Leitung Walter Grünblatt

Do 29. April Hüniger Zoll (Novartis)
 13.30 Uhr Hünigue – Kanal – Rosenau – **Kembs** (Zvieri) – Loechle – Schleuse – Märkt – Friedlingen – Lange Erlen (Resslirytty).
 Stufe 1, ca. 35 km.

Leitung Hugo Düblin

Mo 10. Mai Lange Erlen (Resslirytty)
 09.00 Uhr Friedlingen – Haltingen – **Eimeldingen** (Znüni) – Binzen – Rümelingen – **Kandern** (Rest. Ochsen) – Riedlingen – Egringen – Märkt – Lange Erlen (Resslirytty).
 Stufe 1–2, ca. 60 km.

Leitung Hans Soder

Do 20. Mai St. Jakob (Gartenbad)
 09.00 Uhr Münchenstein – Aesch – Zwingen – **Dittingen** (Znüni) – Laufen – Wahlen – **Büsserach** (Rest. Reh) – Zwingen – Grellingen – Aesch – Reinach – Münchenstein (Spengler).
 Stufe 1–2, ca. 60 km.
 Leitung Hans Soder

Di 25. Mai Hegenheimerstr. (Alter Zoll)
 08.30 Uhr Hegenheim – Blotzheim – Michelbach le Bas – **Hellfrantz** evtl. Do. 27.5. **kirch** (Znüni) – Tagsdorf – Luemschwiler – Didenheim – **Mulhouse** (Café de Mulhouse) – Riedisheim – Niffer – Kembs – Hünigue (Zoll).
 Stufe 1–2, ca. 85 km
 Leitung Hugo Düblin

Mo 31. Mai St. Jakob (Gartenbad)
 13.30 Uhr Münchenstein – Reinach – Ettlingen – Flüh – Leymen (Zvieri) – Biel-Benken – Therwil – Oberwil – Binningen (Schulhaus).
 Stufe 1, ca. 30 km
 Leitung Rosmarie Wittenbach

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).

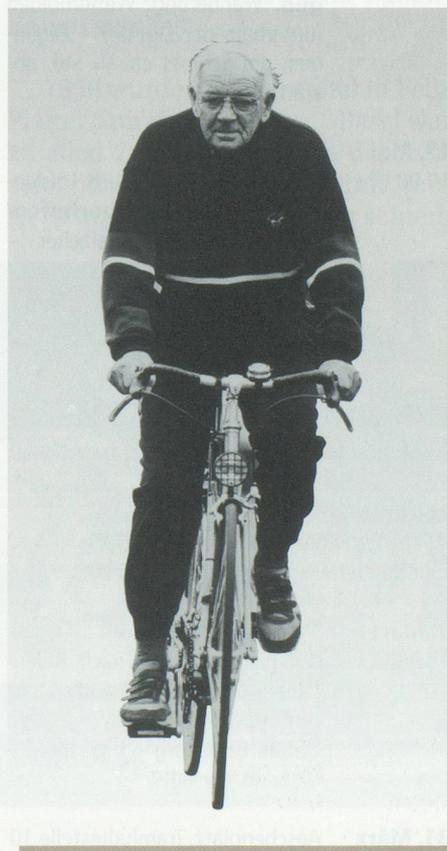
Mitzunehmen: Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnemente (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt

Montag

2 1/2 – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

Rita Waech Telefon 281 33 94
 Heidi Gunti Telefon 421 03 74



1. März Aeschenplatz Tram 10
12.10 Uhr Abfahrt 12.16 Uhr nach **Arlesheim-Dorf**. Wanderung: zur Eremitage – Schloss Reichenstein – Asphof – Hofmatt.

20. März Schalterhalle SBB
09.55 Uhr Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinder. Mit Bus nach **Rothenfluh**. Wanderung: Rothenfluh – Anwiler Weiher – Wenslingen – Ruine Odenburg – Ormalingen.

26. April Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg. Mit Bus bis **Etzgen**. Wanderung: Etzgen – Mettau – Schwarzrain – Rheinsulz – Laufenburg.

31. Mai Schalterhalle SBB
09.35 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick. Mit Bus bis **Effingen**. Wanderung: Effingen – auf den Spuren der Römer nach Stalden – Linn – Sägemühletäli – Effingen.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

23. März Schalterhalle SBB
11.40 Uhr Abfahrt 11.53 Uhr nach Liestal. Mit Bus nach **Titterten**. Wanderung: Titterten – Gugger – Niederdorf.

20. April Schalterhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach. Mit Bus auf **Wintersinger Höchi**. Wanderung: Wintersinger Höchi auf Umwegen nach Wintersingen.

11. Mai Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg. Mit Bus nach **Oberhofen**. Wanderung: Oberhofen – Rheinsulz.

Dienstag 2

3 – 4 Stunden

Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

16. März Schalterhalle SBB
09.20 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelterkinder. Mit PTT nach **Rünen-**

berg. Wanderung: Rünenberg – Hofmatt – Weid – Mapprach – Wisen – Hupp – Läuelfingen.

13. April Allschwil Endstation Tram 6
12.20 Uhr Abfahrt 12.29 mit Bus nach **Schönenbuch**. Wanderung: Schönenbuch – Hagenthal – Neuwiller – Allschwil. ID und für Elsässer-Zvieri FF oder SFr. mitnehmen.

18. Mai Schalterhalle SBB
09.10 Uhr Abfahrt 09.22 nach Laufen. Mit PTT nach **Nunningen**. Wanderung: Nunningen – Dietel – Bretzwil – Balsberg – Bärsberg – Eichen – Reigoldswil.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

10. März Schalterhalle SBB
10.20 Uhr Abfahrt 10.38 Uhr nach Grellingen, Bus Nr. 116 bis **Welschhans**. Wanderung: Herrenmatt – Hochwald.

14. April Schalterhalle SBB
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinder. Bus Nr. 103 nach **Oltingen**. Wanderung: Winterholden (unterhalb der Zigfluh) – Zeglingen, am Schluss ca. 1/4 Std. abwärts.

12. Mai Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg, Postauto bis **Oberhofen/AG**. Wanderung: Maiacher – Maihalden – Rheinsulz. Viel Wald, Grillplatz.

Mittwoch 2

2 – 3 Stunden

Leitung

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

3. März Schalterhalle SBB
10.35 Uhr Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfeld, mit dem Postauto 11.12 Uhr nach **Buus**. Wanderung: Untere Farnsburg – Chienberg – Magden.

31. März Aeschenplatz, Tramhaltestelle 10

10.30 Uhr Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach. Mit dem Postauto 11.15 Uhr nach **Hochwald**. Wanderung: Seewen – Baslerweiher – Bretzwil.

28. April Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg. Mit dem Postauto 11.05 Uhr nach **Oberbüren**. Wanderung: Laubberg – Wil AG, Steigungen ca. 230 m.

26. Mai Schalterhalle SBB
09.35 Uhr Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal. Mit der Waldenburgerbahn 10.05 nach **Langenbruck**. Wanderung: Bärenwil – Holderbank. Einkehr im Restaurant Chilchli in Bärenwil.

Freitag

ca. 2 Stunden

Leitung

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

19. März Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach **Mumpf**. Wanderung: dem Rhein entlang – evtl. Abstecher zum Säckinger Münster – Sisseln. ID mitnehmen.

23. April Aeschenplatz Tram 10
10.35 Uhr Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, Bus 67 nach **Gempen**. Wanderung: nach Büren, evtl. Lupsingen.

21. Mai Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinder, Bus 102 bis **Anwil**. Wanderung: über die Fluh – Wegenstetten.

