

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1999)
Heft: 3

Rubrik: Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

SPORTFEST R2

SCHNUPPERZYT R3

TREFFPUNKTE R4

FREIZEIT R4

KURSANGEBOTE

FÜHRUNGEN R5

Kunst und Kultur R5

Betriebe R6

Natur, Gesundheit R7

AUSFLÜGE, VORTRÄGE R8

UND AUSSERDEM ... R9

COMPUTER R9

SPRACHEN R10

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R12

SPORT UND WELLNESS R12

Gym60-Turnen R12

Turnen, Gymnastik R13

Schwimmen mit Wassergymnastik R14
Aquafit, Tanzen

Laufpass mit dem Laufpass R15
Tischtennis, Minitennis, Tennis

Selbstverteidigung
Atemkurs
Tai-Ji, Qi-Gong, Rückentraining
Velofahren R16

Gemütliches Velofahren R17

WANDERN R18

RegionalAkzent

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

In eigener Sache

Eine Turnhalle in der Kartause für Jung und Alt

Man erinnert sich: In den frühen Siebzigerjahren schossen hierzulande die Hallenbäder wie Pilze aus dem Boden. So auch im Waisenhaus, wo grosszügige Sponser den Bau einer Schwimmhalle möglich gemacht hatten. Die Eröffnung war ein Riesenfest. Der Architekt warf, zur Feier des Tages, den Waisenvater ins Wasser und jedermann freute sich über das wunderschöne Mosaik zum Thema Dschungel an der Ostwand, das der Zeichnungslehrer Chiquet mit den Kindern des Heimes entworfen und realisiert hatte.

Es gehörte zum Geist des Hauses, dass man das Bad auch anderen öffnete: Schulklassen kamen, Pro Senectute Schwimmgruppen und sogar die Nonnen aus dem benachbarten Katholischen Waisenhaus tummelten sich im kühlen Nass. Unter Ausschluss der Öffentlichkeit, versteht sich.

Tempi passati. Die Hallenbad-Euphorie, die bis weit in die Achtzigerjahre das ganze Land erfasst hatte, liess nach. Andere Sportarten überholten das Schwimmen auf der Beliebtheitskala: Basketball und Volleyball bei den Jungen, Gymnastik und Jogging bei den Älteren. Und mit der rückläufigen Nutzung von Hallenbädern rückten vermehrt die Kosten ins Licht. Allein die Waisenhaus-Schwimmhalle kostete so viel, dass der Waisenvater eines Tages seufzte, es wäre billiger, jede Woche einmal mit dem ganzen Heim nach Pfäffikon ins Alpamare zu fahren. Als dann, nach fast 30-jähriger Betriebsdauer, Renovationskosten in sechsstelliger Höhe anstanden, musste man ernsthaft die Frage stellen, ob sich – angesichts der schlechten Nutzung – die Weiterführung eines Hallenbades überhaupt rechtfertigen lasse.

Vor diesem Hintergrund entstand das gemeinsame Projekt von Pro Senectute und dem Waisenhaus, das Bad in eine Turnhalle umzubauen. Das Kinderheim stellte die Gebäudehülle zur Verfügung, Pro Senectute übernahm den Löwenanteil der Baukosten und darf dafür die Turnhalle während 25 Jahren gratis benutzen. Der Vertrag zwischen den beiden Institutionen dient allen Beteiligten. Die Kinder und Jugendlichen des Waisenhauses verfügen über eine Sporthalle, in der sie an zwei schulfreien Nachmittagen und jeden Abend Spiel und Sport frönen dürfen, Pro Senectute Basel-Stadt, mit ihren weit über 2000 Seniorensportlerinnen und -sportlern hat – endlich – eine eigene zweckmässige Halle.

Sicher, jenen, die sich vor 30 Jahren für die Schwimmhalle einsetzten, tut die «Trockenlegung» weh. Andererseits, wenn heute täglich rund 100 ältere Menschen in fröhlicher Gemeinschaft etwas für ihre Fitness tun und daneben Kinderlärm die neue Halle erfüllt, ist das doch ein Stück jener generationenübergreifenden Gesellschaft, die immer wieder gefordert wird.

Werner Ryser

P.S. Neue Zeiten, neue Aufgaben: Auch die Nonnen vom Lindenberg kommen nicht mehr. Das Katholische Waisenhaus ist vor kurzem geschlossen worden.



Sportfest am 4. September 1999

Wir feiern 30 Jahre Alter + Sport...

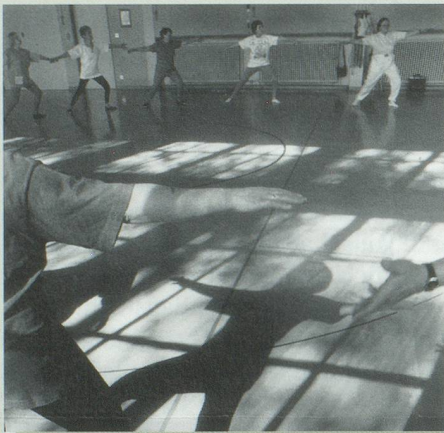
...und weihen unsere neue Turnhalle ein.

Wann Samstag, 4. September 1999
Wo in und um unsere neue Turnhalle auf dem Areal des Bürgerlichen Waisenhauses Theodorskirchplatz 7
Von 14.00 – 18.30 Uhr
Mit Sport, Spiel und Spass Vorführungen und aktivem Mitmachen Musik und Verpflegung

Programm

- | | |
|----------------|---|
| 14 – 16 Uhr | OL-Stempelsprint
Velo-Fitness-Test
Minitenis
Turnen
Jazz-Gymnastik
Volkstanzen |
| 16 – 17 Uhr | Einmarsch und Vorstellen der Sportarten Velofahren, Wandern, Tennis, Schwimmen, Jogging-Walking |
| 17 – 18 Uhr | Rhönrad, Jazztanz |
| 14 – 18 Uhr | Robispielaktionen – Spiel und Spass für Gross und Klein
Offene Tür der Musikwerkstatt |
| 18 – 18.30 Uhr | Fussball-/Handballmatch
Grossräte treten gegen Bürgerräte an |

Eine sympathische Idee: Für Jung und Alt – eine gemeinsame Turnhalle für Sport, Spiel und Spass!



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.

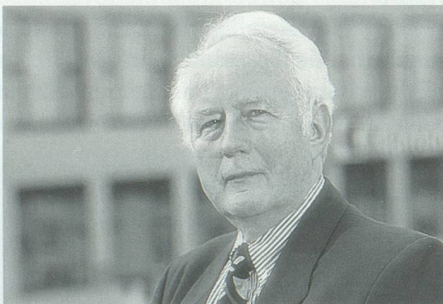
Sind Sie im Jahr 1922 geboren und haben Lust, mit uns im November mit einem kleinen Fest Ihren Geburtstag zu feiern? Dann schicken Sie eine Karte an:

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 definitive Anmeldung erhalten.

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

BKB-Forum: Was erwarten Seniorinnen und Senioren von ihrer Bank?



Die Palette der Bankprodukte ist in den vergangenen Jahren um ein Vielfaches angewachsen: In den Medien werden laufend neue Produkte vorgestellt und neue Möglichkeiten aufgezeigt. Vielen fällt es schwer sich in dieser Produktvielfalt zurechtzufinden.

Wir pensionierten «Bänkler» der BKB wollen mit unserer jahrzehntelangen Berufserfahrung (die wir durch laufende Schulungen auch immer aktuell halten!) Seniorinnen und Senioren in den zunehmend schwie-

riger werdenden Finanzentscheidungen unterstützen.

Unser Pensioniertenteam stellt dabei die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden in den Mittelpunkt:

- Wir haben auch in der heutigen Hektik Zeit, mit Ihnen ein ruhiges Gespräch über Bankgeschäfte zu führen.
- Wir wollen Sie kennen lernen, um gemeinsam mit Ihnen den für Sie richtigen Weg in anstehenden Geldgeschäften zu finden.
- Wir helfen Ihnen, jetzt die Fragen anzugehen, die Sie schon lange erledigen wollten.
- Wir hören Ihnen zu und wollen zusammen mit Ihnen die beste Lösung für Ihre Anliegen finden. Konkret kann das beispielsweise heissen
 - die richtigen Konti für Ihre Bedürfnisse auswählen;

- Ihr Wertschriftendepot fachgerecht aufbauen;
- den besten und sichersten Weg für die Bezahlung Ihrer Rechnungen aufzeigen.

Das BKB-Pensioniertenteam steht Ihnen natürlich auch bei allen anderen Finanzfragen mit Rat und Tat zur Seite!

Um ein Mehrfaches könnte vorerwähnte Auflistung erweitert werden. Zögern Sie nicht, verlangen Sie einen Beratungstermin. Über Tel. 206 44 44 der Pro Senectute Basel-Stadt können Sie uns erreichen. Das Beratungsteam steht Ihnen ohne Verpflichtung und kostenlos zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Willi Brändli
Mitglied des Beratungsteams
Pro Senectute/Basler Kantonalbank

Schnupperzyt

Kennen Sie unser grosses Sport- und Wellnessangebot? Wissen Sie, dass wir seit Anfang September über eine eigene Turnhalle verfügen? Alle, die Lust haben, uns und unsere Kurse kennen zu lernen, laden wir herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

Datum: 20. – 24. September

Ort: Turnhalle oder Horst, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:



In der Turnhalle

Montag, 20.9.99	Dienstag, 21.9.99	Mittwoch, 22.9.99	Donnerstag, 23.9.99	Freitag, 24.9.99
Gym60-Turnen 8.30 – 9.30 Uhr	Gym60-Turnen 8.30 – 9.30 Uhr	Qi-Gong 8.30 – 9.30 Uhr	Gym60-Turnen 8.30 – 9.30 Uhr	Beckenboden 8.30 – 9.30 Uhr (nur Frauen)
Gym60-Turnen 9.30 – 10.30 Uhr	Gym60-Turnen 9.30 – 10.30 Uhr	Tai-Ji 9.45 – 10.45 Uhr	Gym60-Turnen 9.30 – 10.30 Uhr	
Gym60 Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	Senioren-Turnen 10.30 – 11.30 Uhr		Gym60 Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr	Senioren-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr		Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr	
Senioren-Turnen 15.00 – 16.00 Uhr	Gym60-Turnen 15.00 – 16.00 Uhr		Gym60-Turnen 15.00 – 16.00 Uhr	
Gym60-Turnen (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	Fitgymnastik 16.00 – 17.00 Uhr		Gym60-Turnen 16.00 – 17.00 Uhr	

Im Horst

Montag, 20.9.99	Dienstag, 21.9.99	Mittwoch, 22.9.99	Donnerstag, 23.9.99	Freitag, 24.9.99
Rhythmische Gymnastik 8.30 – 9.30 Uhr			Body and Mind 8.30 – 9.30 Uhr	
	Atmen 9.00 – 10.00 Uhr			Rückentraining 9.00 – 10.00 Uhr
Sehtraining 10.30 – 11.30 Uhr	Selbstverteidigung 10.15 – 11.15 Uhr	Feldenkrais 10.30 – 11.30 Uhr		

Wie wird's gemacht? – einfach und unkompliziert: Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit in die Turnhalle oder in den Horst. Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe oder Gymnastikschläppli.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schnupperzyt im Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei Hannelore Fornaro oder Judith Rayot.

Telefon 206 44 44

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag 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. 6.–

Freizeit

Orchester

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

Tag/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

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr
Daten:	September: 1. und 15. Oktober: 13. und 27. November: 10. und 24.

Ort	Rankhof 8
Leitung	Helen Wehrli

Kurzentrum Rheinfelden

Ein Geschenk von Club 65:

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

Leitung	
Helen Ehrsam	461 39 15
Heidi Kressebuch	
Silvia Meier	

Daten	jeweils am Dienstag
Treffpunkt	Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage
Kosten	Fr. 11.50 Eintritt
pro Mal:	Fr. 10.50 Carfahrt

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

Freud mache – Freud haa

Ort	Theodorskirche (Wettsteinplatz)
Datum	Samstag, 20. November
Zeit	16.00 – 17.30 Uhr

Programm

- Lieder aus der Deutschen Messe von Franz Schubert
- Lieder aus der Schwarzwälder Bauernmesse von Hermann X. Egner und Gerhard Jung
- weitere Lieder von verschiedenen Komponisten
- Flötenmusik von Georg Friedrich Händel, W. A. Mozart und J. H. Bach, Tänze aus dem Barock
- Texte über «Freud mache und Freud haa»
- Lieder zum Mitsingen

Mitwirkende	Chor und Flötengruppe von Pro Senectute Basel-Stadt
-------------	---

Kollekte	Ferienwoche für körperlich behinderte Betagte
----------	---

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.



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.

Führungen

Kunst und Kultur

Thomas und Felix Platter wirken in Basel

Zu den Geschlechtern, die Basel im Verlauf der letzten Jahrhunderte prägten und deren intensives Wirken noch heute spürbar ist, gehört die Familie Platter aus dem Wallis. In diesem Zyklus folgen Sie den Basler Spuren von Thomas und Felix Platter.

Daten **6. Sept. – 25. Okt. (6x)**,
(ohne 27.9. und 4.10.99)
Tag/Zeit Montag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt 6. September, Kreuzgang vom Münster
Leitung Dr. Markus Fürstenberger
Kosten Fr. 56.–
Anmeldung bis 23. August

Gefängnis Schällemätteli

Mitten in der Stadt liegt das 1864 erbaute Gefängnis Schällemätteli. Das Gefängnis – seine Geschichte und sein Alltag – ist Thema des Referates. Anschliessend werden Sie durch das Gebäude und den Hof geführt.

Datum **12. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt Spitalstr. 41, beim Haupteingang
Leitung Rene Novet
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss, Treppenlaufen!
Anmeldung bis 22. September

Öffentliche Kunst in Basel

Vom Tinguely-Brunnen am Theaterplatz über die «Liebespaare» von N. Stöcklin zum «Lällekönig» bis hin zur Helvetia von B. Eichin.

Datum **14. September**
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Theaterplatz beim Brunnen
Leitung Basler Tourismus

Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 1. September

Das Waisenhaus einst und jetzt

Wo heute frohes Kinderlachen ertönt, haben früher Kartäusermönche ein frommes und sehr stilles Leben geführt.

Sie betrachten die verschiedenen interessanten Räumlichkeiten und hören aus der langen und bewegten Geschichte dieses besondern Ortes im Kleinbasel.

Datum **16. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Waisenhaus, Tram 2 und 15 bis Wettsteinplatz
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 1. September

Bern – eine Stadtführung

Auf einem Rundgang mit einer Stadtführerin und einer Schauspielerinnen erleben Sie die Geschichte der Stadt Bern hautnah. Dabei steht die Rolle der Frauen in den vergangenen Jahrhunderten im Mittelpunkt. Die Führung ist für Frauen und Männer interessant.

Datum **23. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt 7.50 Uhr auf dem Perron nach Bern. Abfahrt um 8.02 Uhr
Leitung Stadt Bern
Kosten Fr. 35.–
Zugbillette bitte selber lösen
Besonderes Gutes Schuhwerk, der Rundgang dauert 2 Std.
Anmeldung bis 8. September

Der Teufelhof – das Kunsthof

Die neun Hotelzimmer des Kunst- und Kulturhotels Teufelhof wurden mit dem Thema «Zeit» im August 98 neu gestaltet. Das Kultur-gasthaus bietet aber auch Theater- und Gastronomieerlebnisse. Sie werden durch die Zimmer geführt und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum **21. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)
Leitung Teufelhof
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 6. Oktober

Basler Münster-Bilder

Beim Besuch der Sonderausstellung (Eröffnung am 14. Okt.) in den wunderschönen Räumen des Klingentalmuseums erfahren Sie, wie das Basler Münster sich im Laufe der Jahrhunderte gewandelt hat.

Datum **27. Oktober**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr
Treffpunkt Eingang Klingentalmuseum, Unt. Rheinweg 26
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.–, exkl. Eintritt
Anmeldung bis 11. Oktober

Das Theater Basel

Ein Blick hinter die Theater-Kulissen: In das Bühnenbildlager, auf die Hinter- und Seitenbühne, auf die Unterbühne und den Malsaal.

Datum **2. November**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Bühneneingang bei den Pyramiden, Elisabethenstr. 16
Leitung Theater
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 18. 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 Werke von seiner Frau Niki de Saint-Phalle sind im Museum ausgestellt.

Datum **11. November**
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 25. Oktober

Joseph Beuys im Zyklus

Das Ende der Kunst oder ein erweiterter Kunstbegriff? Die zeitgenössische Kunst erfordert eine immer stärkere Auseinandersetzung mit diesem Fragenkomplex.

Daten **16. Nov. – 14. Dez. (5x)**
Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Museum für Gegenwartskunst
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 49.–, exkl. Eintritt
Anmeldung bis 1. November

Puppenhausmuseum

Eine Führung durch die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeit.

Datum **17. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Museum am Barfüsserplatz
Leitung Puppenhausmuseum
Kosten Fr. 15.–, exkl. Eintritt, Museumspass ist nicht gültig.
Anmeldung bis 3. November

Synagoge in Basel

Führung in der Synagoge.

Datum **26. November**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt Leimenstrasse 24
 Leitung Synagoge organisiert
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 10. November

Krippenausstellung

Das Museum der Kulturen zeigt wunderschöne Krippen aus ganz Europa.

Datum **2. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Haupteingang, Augustinergasse 2
 Leitung Museum der Kulturen
 Kosten Fr. 15.–, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 17. November

Adventsbesuch in der Peterskirche

Unser Adventsbesuch gilt in diesem Jahr der stimmungsvollen Peterskirche. Unter anderem «treffen» Sie dort den schönsten Verkündigungengel von Basel und hören als Ausklang ein vorweihnachtliches Orgelkonzert.

Datum **7. Dezember**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Haupteingang
 Leitung Helen Liebendörfer
 An der Orgel Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 22. November

Betriebe**Besuch der Markthalle**

Besuchen Sie die Markthalle während ihrer lebhaftesten Zeit – frühmorgens. Während des Rundganges erhalten Sie Informationen zu Geschichte und «Innenleben» der Markthalle. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Gipfeli eingeladen.

Datum **3. September**
 Tag/Zeit Freitag, 05.30 – ca. 07.30 Uhr
 Treffpunkt Viaduktstrasse 10 (grosses Tor)
 Leitung Markthalle
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 18. August

Wie im Krimi?

Schauen Sie einer Strafverfolgungsbehörde auf die Finger! Wie vollzieht sich eine Spurensicherung? Welche kriminaltechnischen Vorrichtungen braucht es? Wie sieht ein Verhörraum aus? Und was hat das alles mit einem Fernsehkrimi zu tun?!

Datum **26. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt Staatsanwaltschaft, Binningerstr. 21
 Leitung Staatsanwaltschaft
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 11. Oktober

Das Salzmuseum

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

Datum **26. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag von 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Saline/ Bus 70 ab Aeschenplatz
 Leitung Salzmuseum
 Kosten Fr. 15.–, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 11. Oktober

Migros Betriebszentrale

In der Betriebszentrale in Münchenstein ist die gute Logistik zentral, denn sie garantiert frische Produkte rund um die Uhr. Zudem hilft

eine moderne Infrastruktur, Energie zu sparen.

Datum **28. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag von 9.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 8.50 Uhr Tramstation Tunnelweg, Tram 11 Richtung Aesch.
 Leitung Herr Casari
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 13. Oktober

Zu Besuch bei Hoffmann-La Roche

Sie erhalten per Video, Vortrag und Laborbesichtigung Einblick in die ersten 100 Jahre Firmengeschichte, die aktuelle Bio- und Gentechnologie und die Herstellung pharmazeutischer Spezialitäten. Im Anschluss offeriert Ihnen Hoffmann-La Roche ein Menü.

Datum **3. November**
 Tag/Zeit Mittwoch von 9.00 – 14.00 Uhr
 Ort Hoffmann-La Roche, Grenzacherstrasse 124, 4058 Basel
 Treffpunkt Firmeneingang
 Leitung Hoffmann-La Roche
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 18. Oktober



Die Schweizerischen Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Wussten Sie, dass die Rheinsalinen die Schweiz mit über 30 Sorten Salz, vom Speisesalz, Regeneriersalz, Pharmasalz bis zu technischen Salzen, versorgen? Eine Tonbildschau und die anschliessende Führung durch das Gelände zeigen Ihnen die Gewinnung, Veredelung, Verpackung und Vertrieb des Salzes.

Datum 9. November
Tag/Zeit Dienstag von 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.40 Aeschenplatz bei Bus 30.
Abfahrt 13.48 Uhr. Rückfahrt 16.06 Uhr
Leitung Rheinsalinen
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Schautöpferei

Besuch der Schautöpferei in Rheinfelden: vom Formen des Tons, zum Malen, Glasieren und Brennen sehen Sie Schritt für Schritt, was Töpferei heisst. Sie können Keramikartikel vor Ort erstellen.

Datum 11. November
Tag/Zeit Donnerstag, 14.05 – 16.45 Uhr
Treffpunkt Bahnhof SBB, Perron Zug nach Rheinfelden (ab: 14.15 Uhr)
Leitung Töpferei
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Elco Papier AG

Ein Video gibt Ihnen einen ersten Einblick in das Unternehmen, das jährlich 15 000 t Papier verarbeitet. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt und lernen den Produktionsablauf verschiedener Papier- und Büroartikel kennen. Zum Abschied erhalten Sie ein «ELCO-Bhaltis».

Datum 16. November
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Eingang Elco (erreichbar mit Tram Nr. 6 bis «Merkurstrasse»)
Leitung Elco Papier
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 1. November

Coop Bäckerei

Nach einem Frühstückskaffee werden Sie durch den Backbetrieb geführt und verfolgen sämtliche Arbeitsabläufe bis hin zur Verpackung der frischen Backwaren. In einer Diaschau lernen Sie weitere Handelswaren kennen.

Datum 23. November
Tag/Zeit Dienstag von 8.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Tramhaltestelle der Nr. 11: Hünigerstrasse
Leitung Coop Bäckerei
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 8. November

Weleda

Nach Kaffee und Gipfeli informiert Sie ein Dia-Vortrag über die Herstellung 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. November
Tag/Zeit Mittwoch von 9 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 8.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram 10 → Dornach)
Leitung Weleda
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 12. November

Feuerwehr

Führung durch die Räumlichkeiten und den Fahrzeugpark der Basler Feuerwehr, von den Werkstätten, der Einsatzzentrale bis hin zur berühmten «Stange». Im Museum entdecken Sie alte Löschgeräte sowie «gerettetes Gut». Anhand einer Tonbildschau verfolgen Sie den Feuerwehr-Einsatz bei einem Grossbrand.

Datum 25. November
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Kornhausgasse 18, Basel
Leitung Feuerwehr
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 8. November

Natur

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen, die Ähnlichkeit ist unübersehbar und faszinierend. Das Verhalten von Menschenaffen wird Ihnen im Zolli anschaulich gezeigt.

Datum 2. September
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung Dr. Jörg Hess
Kosten Fr. 15.–, inkl. Eintritt
Anmeldung bis 23. August

Sternwarte

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

Datum 21. September
Tag/Zeit Dienstag von 20.00 – 22.00 Uhr
Treffpunkt 20.00 vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen.
Leitung Lukas Labhardt
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 6. September

Grün 99

Der «Drei-Länder-Garten», die 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 24. September
Tag/Zeit Freitag von 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.30 Uhr beim Claraplatz Brunnen, 13.45 Abfahrt mit Bus
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 8. September

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Führung durch die drei Tropenhäuser mit ihren Tropenpflanzen – Wüstenpflanzen – Wasserpflanzen.

Datum 13. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch von 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung Bruno Erny
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 22. September

Die Käfer sind da

Mit über drei Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfersammlung der Welt. Die Führung durch die Sammlung, die nicht öffentlich zugänglich ist, macht Sie mit dieser faszinierenden Welt bekannt.

Datum 4. November
Tag/Zeit Donnerstag von 9.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt Eingangshalle des Museums
Leitung Michel Brancucci
Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt
Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung bis 20. Oktober

Gesundheit

Heilpflanzen in unserer Region

Sie bestimmen bis zu 40 Heilpflanzen: Ihre Wirkstoffe und Anwendung in Form von Salben, Tinkturen, Tropfen, Wickeln usw.

Datum 15. September
Tag/Zeit Mittwoch von 9.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang des Restaurant Seegarten (Grün 80). Findet bei jedem Wetter statt.
Leitung Sacha Biener, staatl. dipl. Naturarzt
Kosten Fr. 26.–
Anmeldung bis 1. September

Heiltee

Der Tee als Mittel zum Heilen, Beruhigen, Entkrampfen und Schlafen. Welche Pflanzen eignen sich für die verschiedenen Teemischungen und wie werden sie verarbeitet?

Datum	29. September
Tag/Zeit	Mittwoch von 9.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Eingang des Restaurant Seegarten (Grün 80). Findet bei jeder Witterung statt.
Leitung	Sacha Biener, staatl. dipl. Naturarzt
Kosten	Fr. 26.–
Anmeldung	bis 15. September

Die Mistel

In den Laboratorien der Hiscia wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt. Der Rundgang zeigt Ihnen die Geschichte der Pflanze und den Weg von der Mistel zum Iscador.

Datum	20. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch von 9.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	9.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf / Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Laboratorium
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung	bis 6. Oktober

Hildegard Drogerie

Beim Besuch der Hildegard Drogerie erfahren Sie Interessantes über gesunde Ernährung und Aufbaumittel gemäss der Lehre von Hildegard von Bingen. Gleichzeitig gewinnen Sie Einblick ins Berufsleben eines Drogisten.

Datum	4. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Hildegard Drogerie, Aeschenvorstadt 25, 4051 Basel
Leitung	Hildegard Drogerie
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 13. Oktober

Ita Wegman Klinik

Die Klinik in Arlesheim ist das erste anthroposophische Krankenhaus, das noch von Ita Wegman und Rudolf Steiner gegründet wurde. Die Führung gibt Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung.

Datum	16. November
Tag/Zeit	Dienstag von 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf / Tram 10
Leitung	Ruth Slama
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 1. November

Ausflüge

Das neue Europaparlament**in Strassburg**

Das neue Europaparlament wird 1999 eröffnet. Am Morgen werden Ihnen das neue Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags führt Sie Herr Dr. Friedrich Meyer an die schönsten Plätze in der wunderschönen Altstadt von Strassburg.

Datum	14. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	8.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	Dr. Fritz Meyer
Kosten	Fr. 70.–, inkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 22. September

Kirche Meiringen und Meringues

Am Morgen werden Sie die alte Kirche von Meiringen besichtigen. Den Spuren von Sherlock Holmes folgend, gelangen Sie zur Meringues-Versandbäckerei. Dort erwartet Sie eine Führung mit anschliessendem Meringues-Z'Vieri im Tea-Room Lüthi.

Datum	29. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	7.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	79.–, inkl. Eintritt und Kaffee mit Meringues
Anmeldung	13. Oktober

Kultur- und Kongresszentrum Luzern

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

Datum	12. November
Tag/Zeit	Freitag, 13.30 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	11.40 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 11.53 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
Leitung	Kongresszentrum
Kosten	Fr. 36.–, inkl. Apéro (ohne Alkohol)
Anmeldung	bis 25. Oktober

Donaueschingen

Nach einer Fahrt durchs Wiesental zum Feldberg nach Donaueschingen, verbunden mit einem Besuch der Donauquelle, besichtigen Sie nach dem Mittagessen die Fürstliche Sammlung am Karlplatz. Dort sind Werke von Grünwald, H. Holbein dem Älteren und eine

Anzahl Bilder vom Meister aus Messkirch ausgestellt. Die Rückfahrt führt über den Titisee, das Höllental und Freiburg nach Basel.

Datum	25. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	8.20 Uhr Gartenstrasse / Achermann-Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 78.–, inkl. Eintritt / exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 8. November

Basler Studientage

In Zusammenarbeit mit der Seniorenuniversität Basel führen wir im Winterhalbjahr 1999/2000 zwei Wochenendkurse durch, an denen Sie Lernen und Freizeit miteinander verbinden können.

Voranzeige**Geschichte und Kultur im Elsass**

7.–9. April 2000 auf dem Mont Saint Odile mit Gérard Leser, Historiker und Volkskundler. Nähere Details erfahren Sie in der nächsten Ausgabe unseres Akzents oder direkt bei der Seniorenuniversität Basel, Freie Strasse 39.

Vorträge

Einheimische Schmetterlinge

Vom Ei über die Raupe und Puppe zum ausgewachsenen Falter: Eine Diashow zeigt Ihnen diese faszinierenden Entwicklungsschritte.

Datum	3. November
Tag/Zeit	Mittwoch von 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Peter Frei
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 17. November

Aus meinem Leben erzählt

Jugendjahre einer Schweizerin in Ägypten zur Zeit des Königs Farouk (1934 – 50). Als Ehefrau eines britischen Berufsoffiziers in Berlin und auf Jamaika. 1991 Besuch in der ägyptischen Heimat. Mit Dias führt Sie Frau Hardman durch ihr aufregendes Leben.

Datum	9. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag von 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Esther Hardman Zimmerli
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 26. November

Beschwerden im Alter?

Mit zunehmendem Alter ist es nicht mehr selbstverständlich, gesund zu sein, Einschränkungen und Beschwerden machen sich manch-

mal bemerkbar. In seinem Vortrag erläutert Professor Kummer, Ordinarius für Innere Medizin der Universität Basel und ehemaliger Chefarzt am Kantonsspital Bruderholz, ob und wann ein Arzt aufgesucht werden muss, welche Beschwerden harmlos sind und hinter welchen eine ernsthafte Erkrankung stecken könnte.

Datum 16. Dezember
Tag/Zeit Donnerstag von 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Prof. Dr. Hans Kummer
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 29. November

Basler Studientage

In Zusammenarbeit mit der Seniorenuniversität Basel führen wir im Winterhalbjahr 1999/2000 zwei Wochenendkurse durch, an denen Sie Lernen und Freizeit miteinander verbinden können.

Voranzeige

Geschichte und Kultur im Elsass

7.–9. April 2000 auf dem Mont Saint Odile mit Gérard Leser, Historiker und Volkskundler. Nähere Details erfahren Sie in der nächsten Ausgabe unseres Akzents oder direkt bei der Seniorenuniversität Basel, Freie Strasse 39.

Und ausserdem ...

Träume besser verstehen

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

Schnuppern

Datum 14. September
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Annette Wildi
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 30. August

Kurs

Datum 12. Okt. – 30. Nov. (8x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, 4052 Basel
Leitung Annette Wildi
Kosten Fr. 170.–
Anmeldung bis 27. September

Jassen

In 8 Doppellektionen werden Sie in die Geheimnisse des schweizerischen Nationalsports eingeführt.

Datum 13. Okt. – 1. Dez. (8x)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b, 4057 Basel

Leitung A. Winzenried
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 29. September

Biografiearbeit

Biografiearbeit ist eine Möglichkeit, sich und andere besser verstehen zu lernen. Sie setzen sich schreibend, malend und erzählend mit Ihrer eigenen Biografie auseinander.

Schnupperlektion

Datum 14. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Judith Handschin
Kosten Fr. 12.–
Anmeldung bis 29. September

Kurs

Datum 28. Okt. – 2. Dez. (6x)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Judith Handschin
Kosten Fr. 195.–
Anmeldung bis 14. Oktober

Computer

In unseren Kleingruppen mit vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs Doppellektionen 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.

Textverarbeitung

Aufbaukurs

Anhand der Version Word 97 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Textdokumente. Ab-

satzzeile, 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.

Arbeiten mit Datenbank und Text

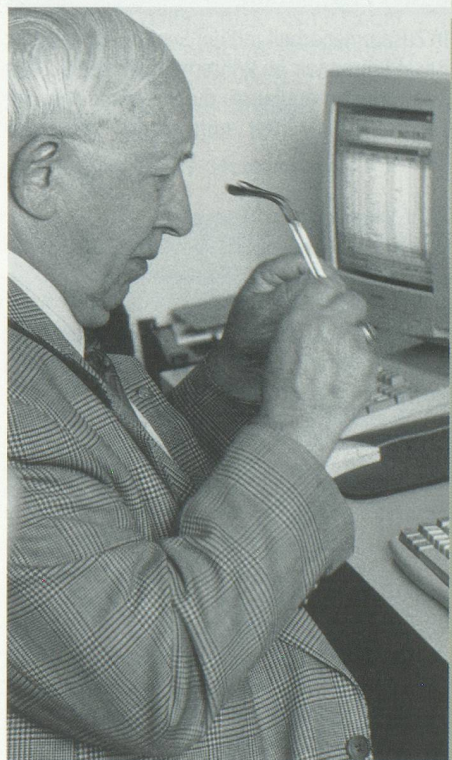
Aufbaukurs

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 schreiben.

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

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

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



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. 265.–, inkl. Kursmaterial.

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

Semesterkurs

Gemeinsam mit anderen AnwenderInnen, die wie Sie schon längere Zeit mit dem Computer arbeiten, vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Sie erhalten Tipps und lernen, mit dem Betriebssystem Windows, diversen Anwendungsprogrammen und dem Internet effizient zu arbeiten. Sie erfahren, wie Bild- und Tonbearbeitung funktionieren und wie neue Programme oder Hardware installiert werden.

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse von Windows und Anwendungsprogrammen bzw. Besuch von mehreren Kursen.

Daten: **15. Oktober – 4. Februar**
(9x; vierzehntägig)
Tag/Zeit: Freitag, 8.00 – 9.50 Uhr
Leitung: Georg Borer
Kosten: Fr. 220.–
Anmeldung: bis 30. September

Basler Studententage

In Zusammenarbeit mit der Seniorenuniversität Basel führen wir im Winterhalbjahr 1999/2000 zwei Wochenendkurse durch, an denen Sie Lernen und Freizeit miteinander verbinden können.

EDV-Weekend in Tramelan

Datum: Freitag, 19. November bis
Sonntag, 21. November

In Gruppen haben Sie die Möglichkeit, die Welt des Computers kennen zu lernen, resp. zu vertiefen. Sie können dabei zwischen den folgenden Varianten wählen:

Variante 1

Ein Einführungskurs für AnfängerInnen: Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen des PC und in den Umgang mit der Windows 95-Oberfläche. Sie erlernen die Bedienung von Maus und Tastatur sowie Grundlagen der Textverarbeitung wie etwa Texterfassung und Textkorrektur. Ebenfalls nehmen Sie Einblick in die Welt des Internet und erfahren, welche Möglichkeiten es Ihnen bietet.

Variante 2

Ein Aufbaukurs für fortgeschrittene AnfängerInnen: Sie erweitern Ihre Grundlagen bezüglich Windows 95 und erlernen den versierten Umgang mit Dateien. Ebenfalls erfahren Sie, wie einfache Programme installiert werden. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse der Textformatierung und lernen Serienbriefe zu erstellen. Welche Möglichkeiten Ihnen das Internet bietet und wie Sie gezielt nach Informationen suchen können, erfahren Sie ebenfalls in diesem Kurs.

Erholung und geselliges Beisammensein kommen dabei nicht zu kurz. So werden Sie Gelegenheit haben, das imposante Solarkraftwerk Mont Soleil, das Windkraftwerk Mont Crosin und das Longines Uhrenmuseum zu besuchen.

Abfahrt	Freitag 19.11.99, ab Basel, Gartenstrasse, 13.00 Uhr
Rückkehr	Sonntag, 21.11.99 in Basel, Gartenstrasse, ca. 18.00 Uhr
Kursleitung	EDV-KursleiterInnen der Pro Senectute BS
Begleitung	Dr. med. Rudolf Schmidt
Kosten	Fr. 580.–
Anmeldung	bis 11. Oktober

Im Preis inbegriffen sind die folgenden Leistungen:
■ Unterkunft (DZ) im ***Hotel «CIP» in Tramelan

- Begrüssungsapéro
- Vollpension
- Reise mit Achermann-Car
- 10 Lektionen EDV inkl. Kursunterlagen
- Miete der Kursräume in Tramelan
- Museumsführung

Im Preis nicht enthalten:

- obligatorische Reiseannulationsversicherung
- Zuschlag für Einzelzimmer: Fr. 40.–
- Führung und Besichtigung Wasser- und Solarkraftwerk: Fr. 10.–

Bitte verlangen Sie unser Detailprogramm

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 ■ Italienisch
■ Französisch ■ 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, 08.30 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Dienstag, 17.30 Uhr
Mittwoch, 08.15 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 16.30 Uhr
Donnerstag, 17.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.15 Uhr
Montag, 09.35 Uhr
Montag, 10.15 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.15 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.20 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.15 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Neuer Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:

Datum **Kursbeginn am**
15. Oktober (Langzeitkurs,
1 Lektion pro Woche)

Tag/Zeit Freitag von 14.00 – 14.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Gabrielle Kägi
Kosten Fr. 81.– für 10 Lektionen
Anmeldung bis 24. September

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr

Mittelstufe:

Donnerstag, 08.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 15.00 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 10.20 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger:
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Freitag, 10.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 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» schnupern können.

Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten

Fr. 105.– pro Trimester

Sprachkurse für Kleingruppen

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

Preis auf Anfrage.

English Conversation Club

Informationen auf Anfrage.

Club de Conversation française

Informationen auf Anfrage.

Latein für AnfängerInnen

In einer **Kleingruppe von 4–6 Personen** erhalten Sie eine erste Einführung in die lateinische Sprache und Kultur.

Daten **11. Oktober – 31. Januar**
(15x, ohne 20.12. und 27.12.)

Tag/Zeit Montag, 9.30 – 10.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Friedrich Meyer
Kosten Fr. 420.–
Anmeldung bis 21. September

Latein für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir die kulturgeschichtlichen Kapitel aus «Germania» von Tacitus sowie andere Texte zum gleichen Thema lesen und besprechen.

Daten **15. Oktober – 4. Februar**
(15x, ohne 24.12. und 31.12.)

Tag/Zeit Freitag, 10.00 bis 11.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Friedrich Meyer
Kosten Fr. 235.–
Anmeldung bis 23. September

English Refresher Course

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon einmal mit Englischlernen angefangen haben und nun einen Neustart wagen und ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Daten **12. Oktober – 1. Februar**
(15x, ohne 21.12.99 und 28.12.)

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 12.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ruth Keller
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 22. September
Besonderes für Personen, die bisher **1–2 Semester** Englischunterricht besucht haben (nicht für komplette AnfängerInnen)

Englisch Reisekofferkurs**für AnfängerInnen**

Eine erste Einführung in die englische Sprache mit speziellem Blick auf Wortschatz, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten	14. Oktober – 9. März (20x, ohne 23.12. und 30.12.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.45 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Katrin Aegler
Kosten	Fr. 268.–
Anmeldung	bis 23. September

Russisch für AnfängerInnen

In einer **Kleingruppe** von 4 – 6 Personen erhalten Sie eine erste Einführung in die russische Sprache.

Daten	4. November – 24. Februar (15x, ohne 23.12. und 30.12.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.30 – 18.45 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Inna Belotti-Moros
Kosten	Fr. 420.–
Anmeldung	bis 19. Oktober

Kursdauer

1 Trimester: 13 Lektionen

Kalligraphie

Einführung in die schwungvolle Anglaise. Diese alte Schrift eignet sich gut zum Schreiben von Einladungen, Tischkärtli, Menü- und Glückwunschkarten.

Für AnfängerInnen

Daten	14. Sept. – 19. Okt. (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.– Material)
Anmeldung	bis 30. August

Für Fortgeschrittene

Die schwungvolle Anglaise-Schrift wird in diesem Kurs weiter geübt und vertieft.

Daten	7. September – 26. Oktober (ohne 28.9. und 5.10.99)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Claire Mäder
Kosten	Fr. 110.– (plus Fr. 20.– Material)
Anmeldung	bis 23. August

Neu: Malen und Zeichnen

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Sie lernen den Umgang mit den von Ihnen gewählten Farbmaterialien und Vorlagen.

Daten	15. Okt. – 17. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Freitag von 9.30 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzanne Senn
Kosten	Fr. 185.–, inkl. Material
Anmeldung	bis 22. September

Altblockflötenkurs für AnfängerInnen

Möchten Sie in einer Gruppe das Altblockflötenspiel von Grund auf lernen? Schon bald werden Sie einfache Stücke mehrstimmig spielen können.

Daten	13. Oktober – 1. März (20x)
Tag/Zeit	Mittwoch von 8.30 – 9.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elisabeth Buess
Kosten	Fr. 160.–
Besonderes	Eine Altblockflöte mitzubringen ist erwünscht, aber nicht Bedingung.
Anmeldung	bis 29. September

Glück- und Weihnachtskarten

Viele Tipps und Ideen werden Sie erfahren, um Ihre ganz persönlichen Kunstkarten gestalten zu können. Ob Sie mit Fotos, Papier- und Stoffresten, Federchen, Pailletten, Glasperlen etc. arbeiten wollen, alles ist möglich. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Datum	6. und 13. Dezember
Tag/Zeit	Montag von 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Studer
Kosten	Fr. 55.– (plus Fr. 18.– Material) Materialkosten direkt im Kurs bezahlen.
Anmeldung	bis 24. November

Sport und Wellness

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Gym60-Turnen

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

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.–

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstr. 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr
Montag 16.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 und 15.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 und 16.00 Uhr
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

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.

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. 90.–

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 (seulement des femmes)

Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen),

10.00 Uhr (nur 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

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 (wegen Umbau bis ca.

Ende Jahr im **St. Johannes Gemeindehaus**, Am Krayenrain 7)

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

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100

Donnerstag, 14.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag, 14.45 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 und 14.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

Rhythmische Gymnastik

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

Daten **11. Okt. – 13. Dez. (10x)**
Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler
Kosten Fr. 90.–

Besonderes Besuchen Sie unverbindlich die Schnupperlektion am 20.9. von 8.30 – 9.30 Uhr

Anmeldung bis 27. September

Fitgymnastik

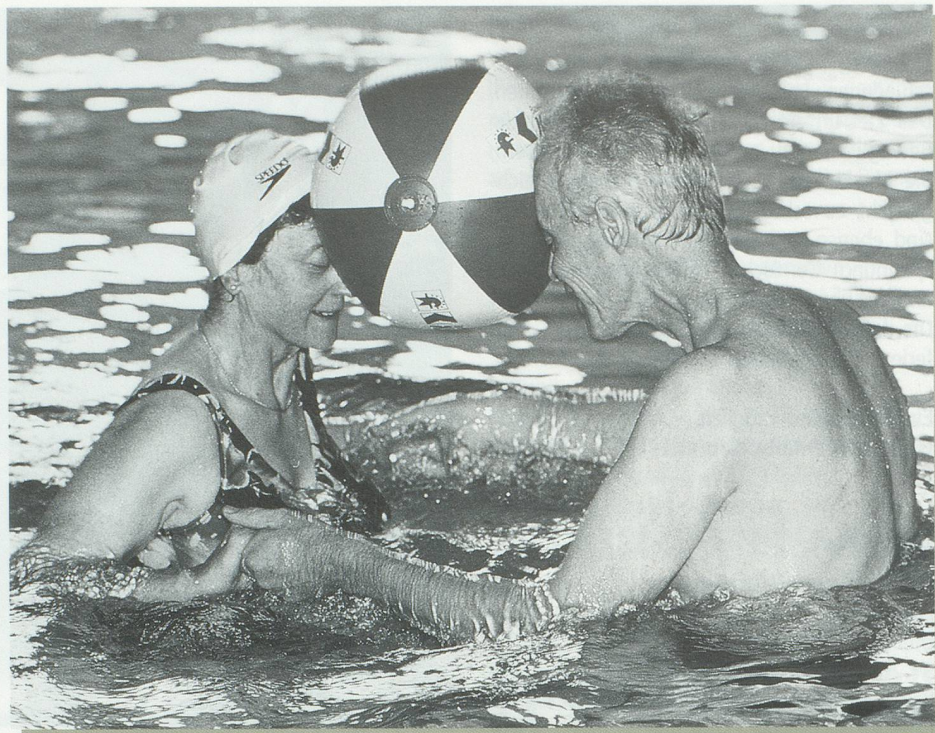
Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden in diesem Kurs trainiert. Bekannte, rassige Musikrhythmen begleiten dabei die abwechslungsreichen Übungen.

Daten **12. Okt. – 14. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
 Kosten Fr. 90.–
 Besonderes Turnschuhe und lockere Bekleidung
 Schnuppern Sie unverbindlich am 21.9.
 Anmeldung bis 28. September

Jazz-Gymnastik

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

Daten **12. Okt. – 14. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
 Leitung Franziska Thomke
 Kosten Fr. 90.–
 Anmeldung bis 28. September



nastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).
 Eintritt jederzeit möglich.

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

Halbjahres-Abonnement: Fr. 130.–, inkl. Eintritt

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. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen jeden Alters.

Daten **12. Okt. – 14. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
 Ort Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89
 Leitung Ursula Zoller
 Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt; Einzeleintritt: Fr. 7.–, 12er-Abo: Fr. 70.–)
 Anmeldung bis 28. September

Tanzen – die schönste Art fit zu bleiben

Die Pro Senectute der Kantone Basel-Stadt und Baselland fordern zum Tanz auf unter dem Motto: **Alle Generationen – eine Gesellschaft.** Deshalb sind Interessierte aller Generationen herzlich eingeladen, zwischen 15 und 16 Uhr aktiv mitzutanzten.

Datum Samstag, 23. Oktober 1999
 Zeit 14.00 – 20.00 Uhr
 Jekami **15.00 – 16.00 Uhr**
 Ort Kultur- und Sportzentrum Münchenstein KUSPO, Tram Nr. 10 Haltestelle Hofmatt, dann 5 Minuten Beschilderung folgen
 Mitbringen Turnschuhe oder Gymnastikschlappi, **die Halle darf nicht mit Schuhen – auch Tanzschuhen – mit Absätzen betreten werden.**
 Kosten Für Interessierte gratis
 Für Gruppenmitglieder 15 Franken inklusive Nachtessen
 Anmeldung Für Interessierte nicht nötig
 Für Gruppen durch die Leiterin
 Auskunft Susanne Bolliger-Heuss (Tel. 421 84 37)

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. 90.–

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. 130.–, 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

Fit im Wasser

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit-im-Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergym-

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Schnuppertag, 27. August, 24. September,
12. November, 21. Januar

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

Schnuppertag, 29. Oktober, 31. März

St. Johannes Gemeindehaus

Am Kräyenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Schnuppertage, 5. November, 3. Dezember,
7. Januar

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Schnuppertage, 5. und 12. November

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

Schnuppertage, 19. November, 26. November

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 29. September

Mittelstufe

Daten **14. Okt. – 16. Dez.** (10x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 29. September

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** (ab Okt. Fr. 90.–) 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

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.

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

Minitennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr

und 10.00 – 11.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle

Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 170.– pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

Tennis

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

Daten **13. Okt. – 15. Dez.** (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. 248.– bei 4 TeilnehmerInnen

Fr. 335.– bei 3 TeilnehmerInnen

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Gespielt wird auf Sandplätzen.

Anmeldung bis 29. September

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf vernünftige Art, basierend auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung. Diverse Anregungen, Tipps und Memoriertechniken erleichtern Ihnen das Umsetzen in Ihrem Alltag.

Grundkurs

Daten **14. Okt. – 9. Dez.** (8x)

(ohne 21.11.)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Daten **11. Okt. – 6. Dez.** (8x)

(ohne 15.11.)

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 17.00 Uhr oder

Daten **13. Okt. – 1. Dez.** (8x)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Theres Weigel-Gysel

Kosten Fr. 138.–

Anmeldung bis 27. September

Ganzheitliches Sehtraining

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

Daten **11. Okt. – 8. Nov.** (5x)
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.15 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus,
 Theodorskirchplatz 7
 Leitung Anna Hirt, Sehlehrerin
 Kosten Fr. 58.–
 Besonderes geeignet für Normal-
 und Fehlsichtige.
 Anmeldung bis 27. September

Selbstverteidigung

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

Grundkurs

Daten **12. Okt. – 30. Nov.** (8x)
 Tag/Zeit Dienstag, 9.45 – 11.15 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus,
 Theodorskirchplatz 7
 Leitung Mädi Hauert
 Kosten Fr. 130.–
 Anmeldung bis 28. September

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 willkommen

Daten **12. Okt. – 14. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurse

Daten **14. Okt. – 16. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr
 oder Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und
 Bewegungsschulung,
 Blotzheimerstrasse 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 150.–
 Anmeldung bis 29. September

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 **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 9.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute,
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 140.–
 Anmeldung bis 29. September

Qi-Gong

Qi-Gong harmonisiert den Energiefluss im Körper und führt zu seelischem und körperlichem Gleichgewicht. Die Übungen verbinden Bewegung, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration.

Datum: **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute,
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 140.–
 Anmeldung bis 29. September

Feldenkrais

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

Daten **13. Okt. – 1. Dez.** (8x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus,
 Theodorskirchplatz 7
 Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-
 Lehrerin, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 95.–
 Anmeldung bis 28. September

Body and Mind

Wellness vereint Wohlgefühl und Fitness. In diesem Kurs bringen Sie Ihren Körper und Geist durch ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Training in Schwung.

Daten **14. Okt. – 25. Nov.** (7x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus,
 Theodorskirchplatz 7
 Leitung Silvia Kessler, Wellness-Trainerin
 Kosten Fr. 65.–
 Anmeldung bis 30. September

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.

Grundkurs

Daten **15. Okt. – 10. Dez.** (9x)
 Tag/Zeit Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs

Daten **15. Okt. – 10. Dez.** (9x)

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus,
 Theodorskirchplatz 7,
 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.

Grundkurs

Daten **29. Okt. – 26. Nov.** (5x)
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **29. Okt. – 26. Nov.** (5x)
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute,
 Waisenhaus,
 Theodorskirchplatz 7
 Leitung Beatrice Meier-Keller,
 Physiotherapeutin
 Kosten Grundkurs: Fr. 73.–
 (inkl. Kursmaterial)
 Aufbaukurs: Fr. 45.–
 Anmeldung bis 15. Oktober

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig 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

Tourenleiter Hugo Dublin, Tel. 311 14 04
 Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53
 Hans Soder, Tel. 601 07 77
 Georg Uecker, Tel. 381 03 92
 Rosmarie Wyttenbach, Tel. 311 23 20

Immer mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz und für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Geld in fremder Währung.

Ausrüstung des Velos

Licht und Rückstrahler nach vorne und hinten, intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

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

Montag, 23. August, 09.00 Uhr

(ganztags), ca. 60 km Stufe 1-2-3

St. Jakob (Gartenbad) – Muttenz – Pratteln – Liestal – **Büren (Znüni)** – Seewen – **Bretzwil (Rest. Sonne)** – Nunningen – Grellingen – Aesch – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 2. September

13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1-2-3

Hegenheimerstrasse (Alter Zoll) – Hegenheim – Hagenthal – Bettlach – **Cäsarhof (Zvieri)** – Folgensburg – Haesingen – Hegenheim – Allschwil (Zoll)

Tourenleiter: Georg Uecker

Dienstag, 7. Sept. oder Do., 9. Sept.

Tagestour, ca. 68 km Stufe 1

Gemüsetour Bielersee
Hin- und Rückfahrt mit der Bahn nach Biel

Auskunft: Hugo Dublin (Tel. 311 14 04)

Montag, 13. September, 09.00 Uhr

(ganztags), ca. 65 km Stufe 1-2-3

Lange Erlen (Resslirytty) – Friedlingen – Märkt – **Efringen (Znüni)** – Egfringen – Feuerbach – Liel – **Schliengen (Rest. Holzschopf)** – Bellingen – Istein – Efringen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

Donnerstag, 23. September, 08.30 Uhr

(ganztags), ca. 70 km Stufe 1-2-3

Dorenbachcenter Binningen – Oberwil – Therwil – Leymen – **Wollschwiller (Znüni)** – Hipoltskirch – Blochmont – **Kiffis (Mitagessen)** – Rückfahrtsroute nach Absprache

Tourenleiter: Georg Uecker

Montag, 4. Oktober

13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2

Lange Erlen (Resslirytty) – Friedlingen – Märkt – Eimeldingen – Egringen – **Schallbach (Zvieri)** – Rümplingen – Binzen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

Donnerstag, 14. Oktober, 09.00 Uhr

(ganztags), ca. 65 km Stufe 1-2-3

St. Jakob (Gartenbad) – Muttenz – Pratteln – Liestal – **Sissach (Znüni)** – Diegten – **Bennwil (Rest. Ochsen)** – Hölstein – Liestal – Augst – Pratteln – St. Jakob

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 25. Oktober

13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2

St. Jakob (Gartenbad) – Münchenstein – Reinach – Ettingen – Witterswil – Benken – **Oberwil (Zvieri)** – Bottmingen – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerInnen, die gerne 20 – 30 km weit fahren, sich aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahrgeschwindigkeit ca. 13 – 15 km/h).

Bei schlechter Witterung geben die entsprechenden Tourenleiter oder die Organisatorin über die Durchführung der Tour telefonisch Auskunft.

Organisation Arlette Winzenried,
Tel. 331 86 27

Tourenleiter Werner Vogel, Tel. 702 23 03
Hugo Dublin, Tel. 311 14 04
Hans Soder, Tel. 601 07 77
Georg Uecker, Tel. 381 03 92

Mittwoch, 18. August

13.30 Uhr St. Jakob Gartenbad – Muttenz – Pratteln – **Frenkendorf** – St. Jakob, ca. 23 km

Leitung: Hans Soder

Mittwoch, 1. Sept.

13.30 Uhr Dorenbachcenter Binningen – Oberwil – Therwil – **Flüh** – Witterswil – Ettingen – Binningen, ca. 26 km

Leitung: Hans Dublin

Mittwoch, 15. Sept.

13.30 Uhr Schorenmaten – Friedlingen – Märkt – Binzen – **Haltingen** – Weil – Lange Erlen, ca. 23 km

Leitung: Werner Vogel

Mittwoch, 29. Sept.

13.30 Uhr St. Jakob Gartenbad – der Birs entlang nach Dornach – **Grellingen** – Aesch – Münchenstein – St. Jakob, ca. 23 km

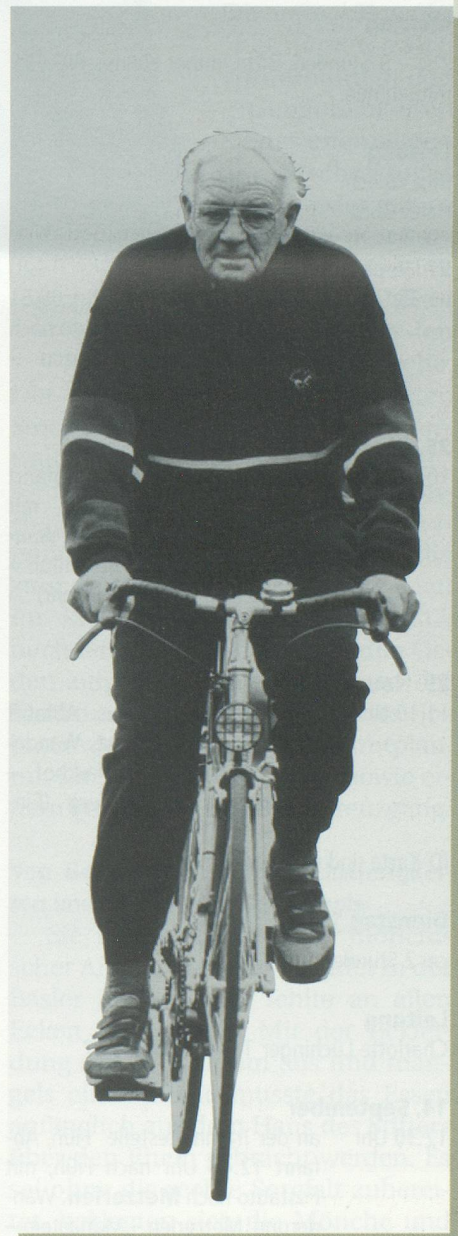
Leitung: Georg Uecker

In den Ortschaften, welche fett gedruckt sind, wird jeweils ein Restaurant aufgesucht!

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	8. – 15. Januar 2000
Ort	Seefeld/Tirol
Leitung	LeiterInnen der Pro Senectute Basel-Stadt
Kosten	Fr. 820.– bis Fr. 880.–, je nach Teilnehmerzahl
Besonderes	Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm
Anmeldung	bis 29. Oktober



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. 90.–

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. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

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

27. September

09.35 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick, mit Postauto nach **Bözen**. Wanderung: Bözen – Eichhof – Wolfstel – Frick.

25. Oktober

10.40 Uhr Aeschenplatz Tram 10, Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach **Hochwald**. Wanderung: Hochwald – Bürenfluh – Wacht – Gempen (Einkehr) – Arlesheim.

29. November

11.10 Uhr Aeschenplatz 70er-Bus, Abfahrt 11.18 Uhr nach **Augst**. Wanderung: Kraftwerk – Markhof – Volkertsberg – Ruhrberg (Einkehr) – St. Chrischona.

ID-Karte und evtl. DM mitnehmen.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

14. September

12.30 Uhr an der Tramhaltestelle Flüh, Abfahrt 12.45 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Metzerlen**. Wanderung: Metzerlen – Mariastein –

Flüh – Bättwil mit Besichtigung des Kräutergartens.

12. Oktober

12.15 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.30 Uhr nach Sissach. Wanderung: auf den Leuenberg bei Hölstein.

2. November

12.45 Uhr am Theaterplatz, Abfahrt 13.01 Uhr mit dem 6er-Tram Richtung Riehen. Wanderung: Bettingen – evtl. Chrischona – Riehen.

Dienstag 2

3 – 4 Stunden
Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

21. September

10.30 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.38 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Liesberg Dorf**. Wanderung: Huggerwald, Röschenzer Allmend und um den Bueberg nach Laufen.

26. Oktober

09.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 9.53 Uhr nach Liestal und Waldenburg, mit Postauto nach **Langenbruck**. Wanderung: Langenbruck, Bärenwil, Schlosshöchi, Egg, Tiefmatt, Alp (Einkehr), Oberbuchsiten.

23. November

11.40 Uhr Aeschenplatz Reigoldswiler Bus, Abfahrt 11.48 Uhr nach Augst und **Giebenach**. Wanderung: Giebenach, Ramschberg, Rankhof, Arisdorf (Einkehr), Sennweid, Dorn, Magden.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

8. September

11.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach **Rünenberg**. Wanderung: nach Thürnen, evtl. Sissach, ca. 2½ Std., viel Wald.

13. Oktober

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Sissach, mit Postauto nach **Oberdiegten**. Wanderung: Dietisberg – Buckten, ca. 2½ bis 3 Std.

10. November

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.35 Uhr nach Stein, mit Postauto nach **Kaisten**. Wanderung: Kaisten – Oeschgen – Frick, ca. 2½ Std., über viel offenes Feld.

Mittwoch 2

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

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

25. August

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.22 Uhr nach **Laufen**. Wanderung: Challpass – Burg. Ca. 3 Std.

29. September

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.35 Uhr nach Stein-Säckingen, mit Postauto nach **Sisseln**. Wanderung: von Sisseln dem Rhein entlang nach Rheinsulz. Ca. 3 Std., wenig Steigungen.

27. Oktober

11.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.30 Uhr nach **Lausen**. Wanderung: von Lausen durchs Ergolztal nach Rothenfluh. Ca. 3 Std., wenig Steigungen.

24. November

11.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38 Uhr nach Grellingen, mit Postauto nach **Himmelried**. Wanderung: Himmelried – Duggingen – Aesch. Ca. 3 Std., Steigungen ca. 150 m.

Freitag

ca. 2 Stunden

Leitung

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

24. September

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach – **Sommerau**. Wanderung: nach Rünenberg – Ruine Scheideck – Gelterkinden, ca. 2¼ Std.

22. Oktober

10.35 Uhr Aeschenplatz Tram Nr. 10 Richtung Dornach. Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach **Gempen**. Wanderung: über Sichern nach Liestal, ca. 2 Std.

19. November

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.35 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung: dem Rhein entlang nach Riburg – Möhlin, ca. 2¼ Std.