

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2000)
Heft: 2

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: 15.03.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

TREFFPUNKTE R3

FREIZEIT R3

KURSANGEBOTE R4

FÜHRUNGEN R4

Kultur R4
 Betriebe R4
 Natur R4

AUSFLÜGE R5

EDV R6

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R7

SPRACHEN R7

SPORT UND WELLNESS R8

Gym60-Turnen und Turnen,
 Gymnastik R8

Schwimmen mit Wassergymnastik, R9

Aquafit, Tanzen
 Laufspass mit dem Laufpass, R10

Tischtennis, Minitennis,
 Tennis, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong,
 Feldenkrais, Rückentraining R11

Velofahren R12

WANDERN R13



BASEL-STADT

In eigener Sache

Jetzt sind wir auch auf dem Netz:

www.bs-pro-senectute.ch

heisst unsere neue Anschrift. Von Grönland bis zu den Fidschi-Inseln kann man die Homepage von Pro Senectute Basel-Stadt lesen, kann sich über unsere Programme und Dienstleistungen informieren, kann, wenn man will, sich unsere Statistiken zu Gemüte führen und aus aller Welt per E-Mail mit uns in Kontakt treten. Die Adresse lautet

info@bs.pro-senectute.ch

Manchmal stelle ich mir einen jungen Mann vor, der anno 1940 seine kaufmännische Lehre beendete. Was er gelernt hatte, reichte aus, um den Anforderungen der Firma, der er während der nächsten Jahrzehnte treu bleiben würde, zu genügen. Er wusste eine Schreibmaschine zu bedienen, eine Rechenmaschine, den Buchungshalbautomaten und wenn es einmal etwas zu kopieren gab, verwendete er Wachsmatrizen. Natürlich kamen neue Büromaschinen auf den Markt. Sie brachten aber keine revolutionären Neuerungen. Erst nach seiner Pensionierung um 1985 hielt der Computer auch in kleineren und mittleren Betrieben Einzug und machte vielen älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die sich mit der neuen Technologie auseinandersetzen mussten, das Leben sauer. Manch eine und manch einer schwindelte sich die letzten Jahre vor dem Ruhestand durch den Büroalltag, um das Teufelszeug nicht mehr erlernen zu müssen.

Als ich vor zehn Jahren meine Tätigkeit bei Pro Senectute Basel-Stadt aufnahm, verfügten wir über drei Computer. Einer stand in der Buchhaltung, einer in den Sozialen Diensten und der dritte auf meinem Schreibtisch. *Tempi passati*. Heute ist auch bei uns in jedem Büro ein PC oder mehrere. Wir sind untereinander vernetzt und gucken einander über die Schultern. Über fünf Stockwerke hinweg und über mehrere Strassenzüge. Und nicht nur das. Wir tauschen Daten aus mit Pro Senectute Schweiz in Zürich oder Pro Senectute Graubünden in Chur. Und die Zeilen, die ich gerade schreibe, gehen via E-Mail direkt auf den Computer der Druckerei Plüss in Dornach. Und wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, auch am Netz sind, so können Sie mir – von wo auch immer, beispielsweise von den Malediven, einen Gruss direkt in meinen PC schicken und ich werde Sie zurückgrüssen und wir beide bezahlen nicht mehr als für ein Ortsgespräch in Basel. Aber vielleicht möchten Sie ja lieber auf unserer Homepage (siehe oben) herumblättern und es tauchen Fragen auf, die wir Ihnen beantworten werden – von PC zu PC.

Wo bin ich stehen geblieben? Ach ja, beim jungen Mann oder bei der jungen Frau, die um 1940 ihre Lehre abgeschlossen haben. Sie sind heute beide pensioniert und haben nur noch den Beginn der technologischen Revolution im Beruf erlebt. Aber vielleicht sind sie neugierig geblieben und möchten genauer wissen, wie die Geschichte weitergeht. Für Sie haben wir nicht nur unsere Homepage eingerichtet, sondern bieten in unserem neuen EDV-Raum im Kurszentrum in der Dalbe eine Vielzahl von Kursen an, in denen man sich in vergnügter Gesellschaft mit der Computerwelt auseinandersetzen kann. Wir haben Ihnen ganz vieles anzubieten: Vom ersten Mausklick über die Bedienung von Standardprogrammen bis hin zum Internet-Surfen und dem Bearbeiten von alten Fotos mit neuer Technik. Bei uns können Sie auch lernen, wie man aus einer guten alten Schallplatte eine CD macht. Haben Sie Lust? Rufen Sie uns doch einfach an.

Werner Ryser



Kurse



Sport



Service à la carte



Soziale Dienste



Akzént



In eigener Sache

BKB-Forum: Erfahrungen aus der Sicht des BKB-Senioren-Teams

Vorweg möchten wir feststellen, dass unser Einsatz für ältere Menschen nur positive Aspekte hat. Diese Dienstleistung wird im Allgemeinen von allen, die sie in Anspruch nehmen, sehr geschätzt. Vor allem wird immer wieder festgehalten, dass wir für diese Gespräche Zeit aufwenden können. Weiter ist zu erwähnen, dass wir, selbst in die Jahre gekommen, uns in die Situation der Ansprechpartner/innen einfühlen können. Für uns als Mitglieder des BKB-Senioren-Teams (eine Dame und sieben Herren), ist es immer wieder eine Herausforderung, das Beste für unsere Ratsuchenden zu geben. Für weitergehende Abklärungen stehen uns auch kompetente Mitarbeiter/innen der Basler Kantonalbank zur Verfügung. Die Zahl der Anfragen hat erfreulicherweise eine ansteigende Tendenz.

Nicht unerwähnt möchten wir einen Mann lassen, der im Hintergrund für uns tätig ist. Unser Kollege Willy Hotz ist Koordinator zwischen der Pro Senectute und unserem Team. Er leitet unsere Einsätze. Unsere regelmässigen Zusammenkünfte dienen dem Erfahrungsaustausch, der Information durch die Geschäftsleitung der BKB, vertreten durch Herrn A. Wäspi, sowie der Weiterbildung, was unsere Beratertätigkeit betrifft. In der nächsten Ausgabe werden die Erfahrungen aus der Sicht einer Kundin folgen.

Das BKB-Team 60+



Praktisches für zu Hause

Haben Sie gewusst, dass es spezielle Putzbesen für Leute gibt, die sich nicht mehr gut bücken können? Oder, dass es Greifzangen gibt, mit denen sich auch die kleinsten Sachen bequem vom Boden aufheben lassen? Und kennen Sie die Waschlappen mit Verlängerungshaltern, die das Waschen der Zehenzwischenräume im Sitzen ermöglichen oder die WC-Aufsätze, die das Aufstehen erleichtern?

Mit der Abnahme der Muskelmasse, der Abnahme der Knochendichte und der Knochenabnutzung stellen sich Einschränkungen in der Beweglichkeit ein. Diese Einschränkungen sind keineswegs lebensbedrohlich. An viele Erschwernisse gewöhnt man sich im Laufe der Zeit und nimmt sie als naturgegeben hin. Oft wird auch versucht, die nur mühsam ausführbaren Tätigkeiten zu vermeiden. Die Zehennägel werden nicht mehr selber geschnitten, Putzarbeiten wer-

den jemand anderem überlassen. «Ich leiste mir einen gewissen Komfort. Schliesslich habe ich das ganze Leben hindurch nichts anderes gemacht, als zu arbeiten.» Das leuchtet ein. Doch ist es nicht so, dass Sie, je mehr Sie sich von anderen machen lassen, auch unselbständiger und abhängiger werden?

Unsere Produkte für den Alltag, das Leben zu Hause, sollen helfen, selbständig zu bleiben oder selbständiger zu werden. Wir haben dafür vor allem Produkte für die Körperpflege, das Haushalten, das An- und Ausziehen und den gesamten Badezimmerbereich (WC-Dusche-Bad).

Möchten Sie gern mehr darüber erfahren?

Wir beraten Sie gerne und geben Ihnen gerne Auskunft über die vielen Möglichkeiten und Hilfsmittel.



*Myrta Hügin
Rehabilitations-Systeme AG*

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 14.00 – 16.00 Uhr. Programm auf Anfrage, Telefon 206 44 44. Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen.

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

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.

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 oder Sabine Wittmann verlangen.

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.

Zeit Montag, 9.15 – 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

Nähen und Stricken

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider, nähen und/oder stricken.

Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr
Ort Rankhof 8
Leitung Beatrice Hug, Tel. 331 06 78

Kurzentrum Rheinfelden

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

Leitung

Helen Ehrsam Tel. 461 39 15
Heidi Kressebuch
Silvia Meier

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



Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen.

Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde, Bekannten und Angehörigen ein.

Nächste Daten **Mittwoch, 24. Mai**

Mittwoch, 28. Juni

Zeit **jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr**

Das Team des Seniorentreffpunktes Kaserne freut sich auf Ihren Besuch und wünscht Ihnen schon jetzt viel Vergnügen!

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 206 44 44
Persönlich Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden
Daten geschlossen
31. Mai (ab 12 Uhr) – 4. Juni Auffahrt
3. Juli – 4. August Sommerferien

Führungen

Kultur

Frauen im und am Münster

Eine Entdeckungsreise durch einzelne Frauen-
leben: so findet man am und im Münster eine
Kaiserin, eine Königin, viele Heilige, aber auch
Adelige und Bürgerinnen.

Datum **14. Juni**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt Münster Haupteingang
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 29. Mai

Frauenstadtrundgang

Womit beschäftigten sich Frauen, als die
Männer den schweizerischen Nationalstaat
gründeten? Dieser Frage gehen wir anhand
verschiedener Frauenbiographien nach, die
deutlich machen, wie Frauen in unterschied-
lichsten Gebieten wirkten.

Datum **16. Juni**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt wird in Bestätigung angegeben
Leitung Frauen
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 5. Juni

Erlebnis Basel

Überraschungen und Entdeckungen: Dieser Tag
ist ganz der Stadt Basel gewidmet. Für Kenner
und solche, die es werden wollen

Datum **13. Juli**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr beim Rathaus
Leitung Dr. Markus Fürstenberger
Kosten Fr. 43.– exkl. Mittagessen und
Getränke
Anmeldung bis 23. Juni

Betriebe

Die Post – PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof
mit Paketen und Briefen so alles geschieht,
können Sie bei diesem Besuch erfahren.

Datum **15. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr, Personaleingang
(bei der Peter Merian-Brücke)
Leitung PTT
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 29. Mai

Hotel Hilton

Die Hotelreihe ist auf der ganzen Welt bekannt.
Lassen Sie sich durchs Hilton führen, von der
Küche bis zur Suite. Anschliessend wird Ihnen
noch ein Kaffee mit Gipfel serviert.

Datum **29. August**
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt vor dem Eingang,
Aeschengraben 31
Leitung Hotel Hilton
Kosten Fr. 15.– inkl. Kaffee und Gipfel
Anmeldung bis 14. August

Brauerei Fischerstube

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine
Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-
Bier» hergestellt wird. Im Anschluss laden wir
Sie zu einem Glas Bier in der Fischerstube ein.

Datum **12. September**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Fischerstube, Rheingasse 45
Leitung Brauerei Fischerstube
Kosten Fr. 15.–
Besonderes gut zu Fuss!
Anmeldung bis 28. August

SBB Lokdepot

Sie bekommen einen Einblick in das Lokdepot.
Es wird Ihnen gezeigt, wie die Züge wieder
fahrbereit gemacht und sauber auf die Schiene
gebracht werden.

Datum **19. September**
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation
Dreispietz (Tram 10 / 11)
Leitung SBB
Kosten Fr. 15.–
Besonderes gut zu Fuss!
Anmeldung bis 4. September

Natur

Sternwarte

Ein Querschnitt durch das Universum. Anhand
eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unend-
lichkeit des Weltraumes und die moderne
Astronomie eingeführt. Sie hören von Plane-

ten, Galaxien und der Milchstrasse. Bei guter
Witterung ist ein Blick durch das grosse Fern-
rohr eingepplant.

Datum **28. Juni**
Tag/Zeit Mittwoch, 19.45 – 21.30 Uhr
Treffpunkt 19.40 Uhr vor dem Eingang des
Astronomischen Instituts BS,
Venusstrasse 7 in Binningen
Leitung Lukas Labhardt
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 14. Juni

Käppeligraben – Wasser für Basel

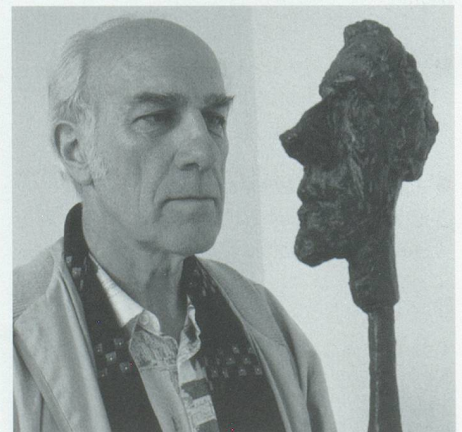
Bei einem Spaziergang durch den Käppeli-
graben über das Bruderholz und durch den
Chänelgraben zurück zum Ausgangspunkt er-
fahren Sie wenig Bekanntes über die Wasser-
versorgung der Stadt Basel im 19. Jahrhundert.

Datum **29. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Station Bottmingen beim
Ortsplan / Tram 10 / Bus 37
Leitung Werner Betz
Kosten Fr. 15.–
Besonderes gutes Schuhwerk,
findet bei jedem Wetter statt
Anmeldung bis 14. Juni

Die Schweizer Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im
Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer
Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. In
den Salinen werden ungefähr 30 verschiedene
Salzsorten gewonnen – vom Speisesalz bis hin
zu technischen Salzen, was Sie in einer Tonbil-
dschau mitverfolgen können. Anschliessend be-
sichtigen Sie das Gelände sowie die Veredlung
und Verpackung.

Datum **14. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70.
Abfahrt 13.48 Uhr.
Rückfahrt 16.06 Uhr
Leitung Rheinsalinen
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 30. August



Ausflüge

Ricola Kräutergarten

Mit Zug und Postauto geht es nach Nenzlingen zum Ricola Kräutergarten. Nach der Führung wird im Garten ein Znüni serviert. Dieses Angebot findet nur bei schönem Wetter statt.

Datum 6. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 08.10 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt 08.10 Uhr auf dem Perron nach Laufen-Delémont (Abfahrt 08.22 Uhr), Billette bitte selber lösen.
Leitung Ricola
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Bei unsicherer Witterung gibt Tel. Nr. 1600 Auskunft. Gut zu Fuss! 20 Minuten vom Bahnhof entfernt.
Anmeldung bis 22. Mai

Rheinfelden–Säckingen–Herznach

Barock im Fricktal. Die kleine Kunstreise führt uns im Autocar zuerst nach Rheinfelden und Bad Säckingen, wo bedeutende Künstler bestehende Kirchenbauten in ein barockes Gewand gehüllt haben. Den Abschluss bildet die Dorfkirche von Herznach – ein kleines, durch und durch barockes Juwel.

Datum 7. Juni
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung Dr. Max Wehrli
Kosten Fr. 69.– exkl. Mittagessen
Besonderes Pass oder ID erforderlich
Anmeldung bis 22. Mai

Schloss Waldegg

Das Schloss Waldegg, erbaut 1682, ein Landsitz der einstigen Patrizier, ist eine stolze, barocke Perle in der Umgebung von Solothurn. Nach der Führung servieren wir Ihnen im Schloss Kaffee und Kuchen.

Datum 8. Juni
Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt 13.20 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung Schloss Waldegg
Kosten Fr. 62.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 22. Mai

Das Seleger Moor

Das Seleger Moor in Rifferswil ist ein Werk des Gestalters, Gärtners und Botanikers Robert Seleger, der während Jahrzehnten alle Kontinente durchwanderte und Wildstandorte von Rhododendren suchte und besuchte. In Rifferswil, in einem Hochmoor, hat er auf einer Fläche von 14 000 m² eine einmalige Anlage mit über 200 verschiedenen Arten von Rhododendren und

Azaleen angepflanzt, die im Juni in Hochblüte stehen.

Datum 9. Juni
Tag/Zeit Freitag, 13.00 Uhr – ca. 20.00 Uhr
Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Sägesser-Bus
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten Fr. 65.– (exkl. Kaffee)
Besonderes gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. Mai

Die Stadt Freiburg

In der Zähringerstadt Freiburg im Breisgau besuchen wir am Vormittag das Münster mit seiner reichen Innenausstattung und spazieren am Nachmittag durch die schönsten Quartiere der Altstadt.

Datum 20. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt kann wegen Fahrplanänderung erst im Mai in der Bestätigung genau angegeben werden
Leitung Dr. Max Wehrli
Kosten Fr. 59.– (inkl. Reise, exkl. Mittagessen)
Besonderes Pass oder ID erforderlich
Anmeldung bis 5. Juni

Zoo Zürich

Die Zoologischen Gärten in der Schweiz gehen neue Wege in der Gestaltung der Tiergehege und der Tierhaltung. Bei Ihrem Besuch im Zürcher Zoo werden Sie unter kundiger Führung mit den dortigen Anlagen und den neuen Konzepten vertraut gemacht.

Datum 21. Juni
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 08.55 Uhr auf dem Perron nach Zürich (Abfahrt 09.08 Uhr), Billette bitte selber lösen
Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe
Kosten Fr. 43.– (exkl. Eintritt Zoo und exkl. Mittagessen)
Besonderes bei zweifelhafter Witterung bitte Tel. Nr. 1600 anrufen. Alternativdatum 28. Juni.
Anmeldung bis 5. Juni

Schautöpferei

Besuch der Schautöpferei in Rheinfelden: vom Formen des Tons, zum Malen, Glasieren und Brennen, sehen Sie Schritt für Schritt, was Töpfern heisst. Sie können auch Töpferware vor Ort kaufen.

Datum 27. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.05 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Rheinfelden. Abfahrt 14.15 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung Töpferei

Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 13. Juni

Alpengarten Schynige Platte

Alpenpflanzen sind faszinierend. In den 30er-Jahren wurde von Gärtnern und Botanikern der Alpengarten gegründet und gestaltet. Auf 2100 m Höhe ist ob Wilderswil in vielen Jahren ein botanisches Bijou entstanden. Rudolf Zaugg, Vorsteher des Alpengartens und Oscar Frey führen Sie durch den Alpengarten.

Datum 4. Juli
Tag/Zeit Dienstag, 07.50 – ca. 20.00 Uhr
Treffpunkt 07.50 Uhr auf dem Perron nach Interlaken – Wilderswil. Abfahrt 08.04 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten Fr. 58.– exkl. Mittagessen
Besonderes Gut zu Fuss! Bei zweifelhafter Witterung 1600 anrufen. Bei Regen Alternativdatum 18. Juli.
Anmeldung bis 14. Juni

Schweizer Fernsehen/Generalprobe

Sie besichtigen die Studioräume des Schweizer Fernsehens. Nach einem Imbiss erleben Sie «live» als ZuschauerInnen im Studio eine Generalprobe der Sendung «Megaherz» mit.

Datum 4. September
Tag/Zeit Montag, 13.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung Schweizer Fernsehen
Kosten Fr. 67.– inkl. Reise und Führung
Anmeldung bis 14. August

Flughafen Kloten

Von 10.00 – ca. 12.00 Uhr werden die Bereiche Check-In, Transit, Spezialbetreuung, Nurseries, Gepäckkeller, Flugzeugbeladung sowie Ankunft besichtigt. Nach einer Mittagspause werden Ihnen von 14.00 – 16.00 Uhr das Flugvorfeld, der Notfallabflug und die Pistenkreuzung gezeigt.

Datum 7. September
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt 08.35 Uhr auf dem Perron nach Zürich. Abfahrt 08.46 Uhr / direkter Zug nach Kloten. Billette bitte selber lösen.
Leitung Flughafen
Kosten 35.– exkl. Mittagessen
Besonderes Abfahrtszeit wird in der Bestätigung nochmals genau angegeben!
Anmeldung bis 21. August

Aarau und das Schloss Lenzburg

Am Morgen führt Sie Herr Hans Paul Müller durch die Stadt Aarau. Sie lernen die Geschich-

te dieser kleinen Stadt kennen mit ihrer Verbindung zur grossen weiten Welt. Am Nachmittag werden Sie durch eine der ältesten und bedeutendsten Höhenburgen der Schweiz geführt, welche im 11. Jh. von den Grafen von Lenzburg erbaut wurde. Ob die Hohenstaufen oder die Habsburger, ob Barbarossa oder der Dichter Frank Wedekind (Frühlingserwachen), ob Ritterzeit oder Moderne, die Lenzburg hat viel erlebt.

Datum **21. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 17.00 Uhr
 Treffpunkt 08.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
 Leitung HP. Müller und Schloss Lenzburg
 Kosten Fr. 76.– exkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 4. September

EDV

In unseren **Kleingruppen** erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppelstunden das Arbeiten mit dem PC.

Es werden Einführungs-, Aufbau- und Vertiefungskurse mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten.

Kursdaten laufend auf Anfrage

Kursort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93

Einführungskurs

Sie werden in die Welt des Computers eingeführt. Mit dem Betriebssystem Windows 98 und dem Anwendungsprogramm Word 2000 lernen Sie die Textverarbeitung kennen.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen
 Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Aufbaukurse

Textverarbeitung

Anhand des Programms Word 2000 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Dokumente. Explorer, Absatzformatierung, Tabulator und Wordart sind für Sie nach dem Kurs keine Fremdwörter mehr. Sie lernen mit Vorlagen zu arbeiten und eigene zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, nach dem Besuch eines Aufbaukurses einen Folgekurs zu besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
 Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Listenverwaltung

Die Grundkenntnisse der Textverarbeitung werden erweitert. Sie arbeiten mit einer Adressdatenbank und lernen, Listen nach verschiedenen Kriterien zu sortieren und mit dem Datenmaterial Etiketten zu drucken. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Serienbriefe zu erstellen. Sie arbeiten mit den Programmen Word und Excel 2000.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
 Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Tabellenkalkulation

Das Programm «Microsoft Excel» bietet die Möglichkeit, Kalkulationen, Budgets, Statistiken und Rechnungen zu erstellen. Nach dem Kurs wissen Sie nicht nur über die wichtigsten Funktionen dieses Programms Bescheid, sondern Sie sind in der Lage, selber Daten einzugeben, mit Excel zu rechnen, Tabellen übersichtlich zu gestalten und Ihre Zahlenwerte in Graphiken umzusetzen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
 Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Installationskurs

Frühlingsputz auf der Festplatte? Haben Sie auch schon aus Versehen wichtige Programme gelöscht? Nach diesem Kurs können Sie die Software wieder fachgerecht installieren und müssen keinen teuren Supporter zahlen.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch eines Aufbaukurses.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:
 Fr. 240.– (inkl. Unterlagen)

Surfen im Internet

In einer kleinen Gruppe mit 4 TeilnehmerInnen lernen Sie die Welt des Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach dem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per Mail kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

Kosten für Internetkurs à 8 Lektionen:
 Fr. 265.– (inkl. Unterlagen)

Kreative Computerkurse

Ihre persönliche Musik-CD

Sie wählen zu Hause Ihre Lieblingsstücke aus und nehmen die CDs, Langspielplatten oder Kassetten mit in den Kurs. Dort brennen Sie zusammen mit einer Fachperson Ihre individuelle Musik-CD. Mit Hilfe eines Grafikprogramms gestalten Sie ausserdem den Umschlag Ihrer Compact Disc selber.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
 Fr. 360.– (inkl. Material)

Ein persönliches Geschenk

Sie erstellen eine farbige Weinetikette mit der Fotografie einer Freundin, eines Verwandten... Die Etikette gestalten Sie selber mit Hilfe eines speziellen Grafikprogramms unter Anleitung einer Fachperson. Auf die Etikette kommt dann ein Bild der beschenkten Person. Wie das alles gemacht wird, erfahren Sie während dem Kurs.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:
 Fr. 240.– (inkl. Material ohne Weinflasche)
 Besonderes: eine Flasche Wein mitbringen

Alte Fotos in neuem Licht

Bestimmt haben Sie zu Hause alte Fotografien, an denen die Zeit nicht spurlos vorbeigegangen ist. Mit Hilfe eines speziellen Computerprogramms verbessern Sie die Bildqualität und befreien die Fotos von unerwünschten Flecken. Wir brennen die Bilder entweder auf CD oder drucken sie auf Papier.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:
 Fr. 240.– (inkl. Material)

Voraussetzung für die kreativen Computerkurse: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.
 Kursdaten: laufend auf Anfrage

Vortrag

Moderne Vereinsarbeit

Engagieren Sie sich in einem Verein? Möchten Sie neue Mitglieder gewinnen? Möchten Sie, dass Ihre Ideen und Leistungen wahrgenommen werden? Dann haben Sie vor, etwas zu verkaufen. Das kann eine Idee oder ein Produkt sein. Nach diesem Vortrag können Sie Ihr Angebot gezielter verkaufen, zum Beispiel in einem Quartierverein oder bei bestimmten Zielgruppen. Sie können die Arbeit in Ihrem Verein besser organisieren und wissen, wie man mit Hilfe des Computers Werbung machen kann.

Datum **29. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr
 Ort Treffpunkt Kaserne
 Leitung Sonja Winter, Axel Ernst
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 9. Juni

Besonderes Ab August können Sie in einem EDV-Kurs lernen, wie man eine Webpage (Homepage) erstellt. Kursleiter ist Herr Axel Ernst, den Sie beim Vortrag kennen lernen.

Homepage (Website)

Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine Homepage für Ihren Verein oder Ihr Geschäft. Sie arbeiten mit Bildern, Links und einfachen Animationen. Zudem erfahren Sie etwas über die Internet-Programmiersprache.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch eines Aufbaukurses.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen: Fr. 240.– (inkl. Unterlagen)

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, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr

Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kursdauer

1 Trimester à 13 Lektionen

Gartenkurs

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

Datum April – Oktober

Tag/Zeit Montag, 09.00 Uhr – 11.00 Uhr

Ort Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)
Leitung Jürgen Blume
Kosten Fr. 190.– pro Saison
Anmeldung jederzeit möglich

Sprachen

Langzeitkurse

Wollen Sie schon lange Englisch lernen, weil Sie sich auf Ihren Reisen mit dieser Sprache 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:

Daten ab 4. September
Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten Fr. 115.– pro Trimester
Anmeldung bis 15. August

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
 Montag, 10.40 Uhr
 Montag, 14.00 Uhr
 Montag, 15.00 Uhr
 Montag, 16.00 Uhr
 Dienstag, 08.20 Uhr
 Mittwoch, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 08.45 Uhr
 Donnerstag, 09.45 Uhr
 Donnerstag, 10.30 Uhr
 Donnerstag, 10.45 Uhr
 Donnerstag, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 17.00 Uhr
 Freitag, 08.30 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, 08.00 Uhr
 Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr
 Montag, 15.00 Uhr
 Dienstag, 08.30 Uhr
 Dienstag, 09.20 Uhr
 Dienstag, 09.30 Uhr
 Dienstag, 15.15 Uhr
 Mittwoch, 09.00 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 15.00 Uhr
 Donnerstag, 09.15 Uhr
 Donnerstag, 09.30 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.00 Uhr
 Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Donnerstag, 09.45 Uhr
 Freitag, 14.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr
 Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe:

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe

Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 10.20 Uhr
 Dienstag, 14.00 Uhr
 Mittwoch, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 15.00 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
 Montag, 9.30 Uhr
 Montag, 10.00 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 11.10 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. Bei uns finden Sie bestimmt einen Kurs, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen nach Absprache auch eine Gratislektion in einem der Langzeitkurse, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten

Fr. 115.– pro Trimester

Aadie

Wenn Ussländer en ainzig Wort Schwyzerdütsch kenne, so isch s «Grüezi». Wo men anekunnt, rief si aim «Grüezi» zue und maine, das syg dr Gruess in alle Dail vo dr Schwyz. Dasch aber nit esoo. Wär rächt Baaseldytsch schwätzt, sait nit «Grüezi», au nit «Griezi». Mir saage «Guete Daag» und im Lauf vom Noomidaag drno mee und mee «Gueten Oobe». Und eben au «Aadie». Esoo sait me z Baasel nit numme bim Abschiidnä, nai, au zer Begriessig, am ehntschte vyllicht bim gschwind anenander Durelaufe. S Wort kunnt nadyrlyg vom franzeesische Adieu = Gott befoole.

Das maine jo vyl Gruessweerter. S bäärndytsch «Grüessech» und s ziiridytsch «Grüezi» sinn Abkiirzige vo Gruessforme, won emool «Gott grüess Euch» und «Gott grüess Si» ghaisse hänn. Wemmer eme Nit-Baasler als Begriessig «Aadie» saage, ka s passiere, ass aim dä frogt «Geen Si scho»? Drbyy hämmer em numme welle «Guete Daag» saage. Mängmool saage mer au «Also aadie»! Dasch drno e Zaiche, ass mer maine, d Underhaltig syg lang gnueg gange, s syg Zyt zem Abschiidnä, ebe: zem Aadie saage. Aber wenn is an dr Fasnacht e Mässgli gsait het: «Aadie, gäll De kennsch mi nit», drno isch das nit Abschiid, nai, s isch e Begriessig und hoffetlig dr Aafang vom enen Intrigierspreech.

C. M.-S.

Sprachkurse für Kleingruppen

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

English Conversation Club

Literary and/or topical texts (such as travel, nature, health...) will be read and discussed. Emphasis will be on fluency and accuracy. Problems of grammar and vocabulary will be treated as they arise.

Daten **14. August – 4. Dezember**

(ohne 2.10. und 9.10.)

15 x 1 1/2 Lektionen

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.45 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eliane Flach

Kosten Fr. 225.–

Anmeldung bis 2. August

Club de conversation

Nous abordons toutes sortes de thèmes (voyages, vie sociale, nature etc.) et nous lisons des extraits d'articles de journaux pour en discuter ...

Daten **7. August – 20. November**

(ausser 2.10.)

15 x 1 1/2 Lektionen

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Francine Hanselmann

Kosten Fr. 225.–

Anmeldung bis 23. Juni

Konversationsclub**auf Italienisch oder Spanisch**

Möchten Sie gerne in einer Gruppe interessante Gespräche führen? Nach diesem Kurs können Sie besser diskutieren, argumentieren und erzählen.

Informationen auf Anfrage

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).

Das Gym60-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten 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 Heiligeist

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 und 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00 und 16.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Gymnastik und Spiel

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben

Datum Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Agnes Voltz

Kosten Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.–

Anmeldung nicht erforderlich,
 Eintritt jederzeit möglich.

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 Turnstunden finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten 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

Ökolampad 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

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

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, 14.30 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

Fit in den Sommer

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen)

Datum **3. Juli – 10. August**

Tag/Zeit Montag und Donnerstag
jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

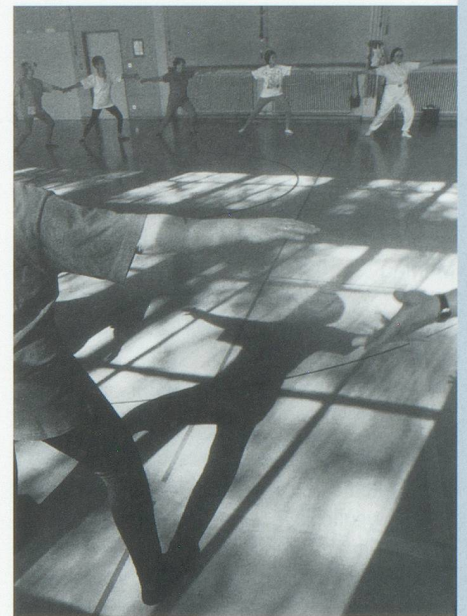
Ort Turnplatz Schützenmatte
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Eingang Brennerstrasse 1, vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram 8)

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder
Turnabonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Gymnastik für Sehbehinderte

Vielfältige, rhythmische Übungen abgestimmt auf bewegungsfreudige Menschen mit einer Sehbehinderung. In einer kleinen Gruppe turnen Sie zu Musik, kräftigen die Muskeln, fördern Ihr Körpergefühl und verbessern so Ihre Mobilität.



Dieser Kurs entsteht in Zusammenarbeit mit dem Beratungs- und Rehaszentrum der Sehbehindertenhilfe BS/BL.

Daten	14. August – 25. September (7x)
Tag/Zeit	Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 67.–
Anmeldung	bis 2. August

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	14. August – 25. September (7x)
Tag/Zeit	Montag, 08.45 – 09.45 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 67.–
Anmeldung	bis 2. August

Schwimmen mit Wassergymnastik

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Unsere Schwimmkurse mit Gymnastik finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten 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

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

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 Wassergymnastik (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 **13. Juni – 27. Juni** und
15. August – 26. September
(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 30. Mai

Tauchen (Gerätetauchen)

Erleben Sie die Faszination der Unterwasserwelt. An einer Orientierungsveranstaltung erhalten Sie kostenlos und unverbindlich erste Informationen über den Tauchsport. Sie haben Gelegenheit, alle Sie interessierenden Fragen zu stellen. Tauchen kann von fitnessbewussten Menschen jeden Alters erlernt und praktiziert werden.

Im Hallenbad werden Sie, betreut durch einen brevetierten Tauchlehrer, in kleinen Gruppen (3 Teilnehmer) einen ersten Tauchgang und das schwerelose Schweben im warmen Wasser erleben. Tauchen bereichert Ihre Freizeit, fördert Ihr Wohlbefinden und ist ein attraktives Hobby für Körper und Geist.

Orientierungsveranstaltung:Datum **16. Juni**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Franz Betschart, Tauchlehrer

Kosten gratis

Anmeldung bis 2. Juni

Schnuppertauchen:Datum **30. Juni**

Tag/Zeit Freitag, 12.00 – 15.00 Uhr

Ort Hallenbad Spiegelfeld, Binningen

Leitung Franz Betschart, Tauchlehrer

Kosten 85.–

Anmeldung bis 16. Juni

Besonderes ärztliches Attest

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.–**Grossbasel****Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

Schnuppertag, 31. März

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen**Freizeitanlage Landauer**

Blutrainweg 12

Montag, 15.00 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.30 Uhr

Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanz: Alt und Jung können mitmachen.

Daten **6. Juli – 10. August (6x)**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Grün 80 beim

Restaurant Seegarten

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder

Volkstanzabonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Laufspass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 90.– pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr/

Laufträff Lange Erlen

Freitag 09.30 – 10.30 Uhr/

Laufträff Lange Erlen

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr/

Exercise-Walking**(sportliches Gehen)****in Brüglingen**

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr/

Exercise-Walking**(sportliches Gehen)****in Brüglingen**

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglinger-

strasse 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.

Walken Sie in den Sommer

Daten 5. Juli – 11. August (12x)
Tag/Zeit Mittwoch und Freitag jeweils 09.00 – 10.00 Uhr
Ort 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 benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.
Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Laufpass
Anmeldung nicht erforderlich

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedenzunft
 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 angelernt.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 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 16. August – 27. September (7x)
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. 155.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 200.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung bis 2. August

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.

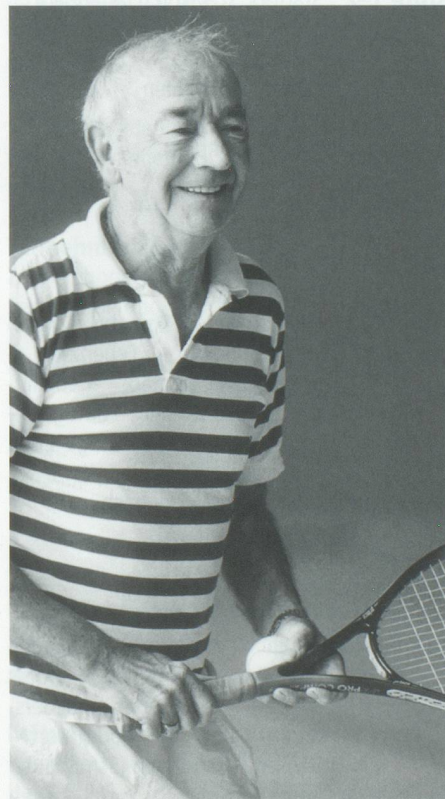
AnfängerInnen willkommen

Daten 15. August – 19. September (6x)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurse

Daten 17. August – 21. September (6x)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 2. August



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 16. August – 27. September (7x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten 16. August – 27. September (7x)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 100.–
Anmeldung bis 2. August

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.

Daten 16. August – 27. September (7x)
Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 100.–
Anmeldung bis 2. August

Feldenkrais

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

Daten 16. August – 13. September (5x)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 60.–
Anmeldung bis 2. August

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.

Fortsetzungskurs

Daten	18. August – 29. September (7x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7,
Leitung	Rita Schrämml-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 67.–
Anmeldung	bis 4. August

Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich.

Organisation Ursula Weber,
Tel. 601 68 49 (für Touren)
Arlette Winzenried,
Tel. 331 86 27
(für «Gemütliches Velofahren»)

Tourenleiter Hugo Düblin, Tel. 311 14 04
Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53
Georg Uecker, Tel. 381 03 92
Rosmarie Wytenbach,
Tel. 311 23 20
Jean-Pierre Périsset,
Tel. 681 51 05
Ursula Weber, Tel. 601 68 49
Ernst Wirz, Tel. 312 28 70
Werner Vogel, Tel. 702 23 03

Immer mitnehmen

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

Ausrüstung des Velos

Vorschriftsgemässe Ausrüstung. Wichtig sind gepumpte Reifen und intakte Bremsen. Ein gut eingestellter Sattel und Lenker erleichtern das Fahren.

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober	Fr. 55.–
Zehnerabonnement	Fr. 60.–

Touren

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

Donnerstag, 18. Mai

13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1–2 Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)
Hegenheim – Hagenthal – Eichwald – Leymen (Zvieri) – Benken – Oberwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

Dienstag, 23. Mai oder Donnerstag, 25. Mai

08.30 Uhr, ca. 80 km

Stufe 1–2 Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)
Hegenheim – Blotzheim – Bartenheim – Kappelen – Magstatt – Steinbrunn – Bruebach – Mulhouse (Auberge du Vieux Mulhouse) – Riedisheim – Kanal – Niffer – Kembs – Hüningen (Zoll)

Tourenleiter: Hugo Düblin

Montag, 29. Mai,

09.00 Uhr, ca. 70 km

Stufe 1–2 Startort: Dorenbachcenter Binningen
Oberwil – Benken – Wolschwiller – Lutter (Znüni) – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Moernach – Feldbach (Mittag) – Ferrette – Bouxwiller – Oltingue – Rodersdorf – Benken – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Donnerstag, 8. Juni

13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1–2 Startort: St. Jakob (Gartenbad)
MuttENZ – Pratteln – Frenkendorf – Augst (Zvieri) – Kraftwerk – Lägern – Wyhlen – Grenzach (Zoll)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 19. Juni

09.00 Uhr, ca. 65 km

Stufe 1–2–3 Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti)
Friedlingen – Efringen (Znüni) – Riedlingen – Feuerbach – Schliengen (Mittag) – Bellingen – Rheinweiler – Efringen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

Donnerstag, 29. Juni

09.00 Uhr, ca. 65 km

Stufe 1–2–3 Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Aesch – Grellingen – Laufen (Znüni) – Kleinlützel – Kiffis (Mittag) – Blochmont – Raedersdorf – Oltingue – Rodersdorf – Benken – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Georg Ueker

Montag, 10. Juli

13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1–3 Startort: Dorenbachcenter Binningen
Oberwil – Therwil – Flüh – Hofstetten (Zvieri) – Ettingen – Reinach – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 20. Juli

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1–2 Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Pratteln – Augst – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Wallbach (Picknick) – Rheinfelden – Augst – Pratteln – MuttENZ – St. Jakob

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 31. Juli

08.30 Uhr, ca. 78 km

Stufe 1–2 (mit Tram: 08.50 Uhr ab Dorenbach)
Startort: Dorenbachcenter Binningen
Oberwil – Benken – Rodersdorf – Wolschwiller – Lutter (Znüni) – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Seppois (Mittag) – Danne-marie – Rhein-Rhonekanal – Mulhouse – per Bahn zurück nach Basel

Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Donnerstag, 10. August

13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1 Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti)
Friedlingen – Rheinweg (Naturbelag) – Kleinkembs (Zvieri) – Efringen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Ursula Weber

Montag, 21. August

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1–2–3 Startort: St. Jakob (Gartenbad)
MuttENZ – Liestal – Büren (Znüni) – Seewen – Bretzwil (Mittag) – Nunningen – Grellingen – Aesch – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 31. August

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1–2 Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti)
Friedlingen – Efringen – Rheinweiler (Znüni) – Bellingen – Schliengen – Neuenburg (Mittag) – Batzenheim – Niffer – Kembs – Hüningen (Zoll)

Tourenleiter: Georg Ueker



Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerInnen, die gerne 20 bis 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.

Versicherung: Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Tourenleiter: siehe Velofahren

Mittwoch, 24. Mai, 13.30 Uhr

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Britschen Hof** – Märkt – Lange Erlen (ca. 28 km)

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 7. Juni, 13.30 Uhr

Zoll Otterbach – Kleinkembs – **Cementklause** – Kleinhünigen (evtl. Rheinroute) (ca. 30 km)

Tourenleiter: Ernst Wirz

Mittwoch, 21. Juni, 13.30 Uhr

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – **Steinen** – Brombach – Lange Erlen (ca. 30 km)

Tourenleiter: Georg Ueker

Dienstag, 4. Juli, 10.00 Uhr

Hüniger Zoll – Kembs Loechle – Kraftwerk **Märkt** (D) – Palmrainbrücke – Hüniger Zoll

Variante: Kraftwerk **Märkt** – Haltingen – Lange Erlen (ca. 30 km, Variante ca. 37 km)

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 16. August, 13.30 Uhr

St. Jakob Gartenbad – Muttenz – Pratteln – Frenkendorf – St. Jakob Gartenbad (ca. 28 km)

Tourenleiterin: Ursula Weber

In den fettgedruckten Orten wird ein Restaurant aufgesucht (z.B. **Aesch**).

Weitere empfehlenswerte Touren sind alle Fahrten der sportlicheren Velogruppe mit dem Schwierigkeitsgrad 1 und einer Fahrstrecke von bis zu 30 km.

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

Zehnerabonnement	Fr. 60.–
Semesterbeitrag	Fr. 90.–

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

29. Mai

09.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.15 Uhr nach Laufenburg, mit Bus bis **Bürersteig-Höhe**. Höhenwanderung über Mandach – Wil.

26. Juni

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr über Liestal – Waldenburg – Langenbruck, **Holderbank**. Wanderung: Holderbank – Tiefmatt – Bärenwil – Langenbruck.

31. Juli

08.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr über Laufen – Delémont – Biel – St. Imier, mit Bähnli auf **Mont Soleil**. Wanderung: Mont Soleil – Mont Crosin – Montagne du Droit – Tramelan.
Wanderzeit: 4 Stunden!

28. August

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus auf **Salhöhe**. Wanderung: Salhöhe – Benkerloch – Wölflinswil.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Charlotte Lüchinger Tel. 361 88 87
Natel: 079 286 82 60
Marie Claire Grob Tel. 401 42 86

20. Juni

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach, mit Bus auf die **Sissacherflue**. Wanderung: Wintersinger Höhe nach Buus bzw. Rickenbach, je nach Witterung.

11. Juli

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Hersberg**. Wanderung: von Hersberg nach Olsberg.

15. August

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus Magden und **Olsberg**. Wanderung: Olsberg – Rheinfelden. Besuch der Stiftskirche in Olsberg.

Dienstag 2

3 – 4 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

13. Juni

09.10 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 09.22 Uhr nach Laufen, mit dem Postauto nach **Grindel**. Wanderung: Grindel – Bärschwil – Landsbergwald – Roti Flue – Löffelberg – Spitzenbüel – Teufels Chuchi – Niederer Riederwald.

4. Juli

09.40 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, **Lampenberg**. Wanderung: Lampenberg-Station – Lampenberg – Weid – Schloss Wildenstein – Tannenboden – Schlif – Gugger – Titterten.

15. August

09.20 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 09.30 Uhr nach **Sissach**. Wanderung: Sommerau – Grindeltälchen – Stierengraben – Wasserfall Giessen – Rünenberg – Berg – Thürner Flue – Thürnen.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

7. Juni

12.20 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 12.35 Uhr nach Mumpf, mit Bus nach **Obermumpf**. Wanderung nach Zeiningen.

12. Juli

10.20 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach Laufen, mit Bus nach **Bärschwil**. Wanderung um den Wasserberg nach Bärschwil.

9. August

10.15 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Wenslingen**. Wanderung durch den Wald nach Ormalingen.

Mittwoch 2

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

Leitung

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

31. Mai

10.20 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 10.35 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung: Rheinfelden CH – Rheinfelden D – Schloss Beuggen – Tschamber Höhle – Riburg Möhlin. Pass oder ID mitnehmen.

28. Juni

09.40 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach **Liestal**. Wanderung: Liestal – Tierpark – Bienenberg – Pratteln.

26. Juli

09.15 Uhr Turmhaus Aeschenplatz. Abfahrt 09.24 Uhr nach **Rodersdorf**. Wanderung: Rodersdorf – St. Brice – Leimen.

30. August

09.40 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Windentalhöhe**. Wanderung: Windentalhöhe – Hersberg – Halmet – Rheinfelden.

Donnerstag

Für trainierte Seniorinnen und Senioren, die 4 – 5 Stunden sportlich wandern wollen. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Christa Kuster Telefon 401 35 86

Die Juniwanderung fällt aus**20. Juli**

08.40 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 08.53 Uhr nach Liestal, Waldenburg, **Langenbruck**. Wanderung: Langenbruck – Bärenwil – Tiefmatt – Roggenflue – Balsthal.

17. August

08.10 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr nach Laufen, **Liesberg Station**. Wanderung: Liesberg Station – Vorder Rohrberg – Vadry – Pierreberg – Vögeli – Fringeli – Grindel.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

19. Mai

10.00 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach Möhlin. Bus nach **Hellikon**. Wanderung nach Schupfart – Eiken.

23. Juni

09.40 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick, mit Bus nach **Stalden**. Wanderung: Linn – Zeihen – Herznach.

21. Juli

10.00 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach **Möhlin**. Wanderung: Wallbach – Mumpf.

25. August

10.35 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 10. Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Gempfen**. Wanderung: über Chanzel nach Büren.

Freitag 2

Ca. 2 Stunden gemütliches Wandern am Nachmittag

Leitung

Käthi Barberis Telefon 331 71 32
Veronika Leuenberger Telefon 313 70 85

9. Juni

12.30 Uhr Riehen, Bettingerstrasse. Abfahrt mit Bus nach **St. Chrischona**. Wanderung: St. Chrischona – Riehen.

14. Juli

11.55 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 12.10 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Waldegg**. Wanderung: Waldegg – Magden

11. August

12.00 Uhr Schaltherhalle SBB. Abfahrt 12.15 Uhr nach **Möhlin**. Wanderung: Möhlin – Rheinfelden.

8. September

12.40 Uhr Haltestelle Theater. Abfahrt 12.50 Uhr nach **Rodersdorf**. Wanderung: Rodersdorf – St. Brice.