

Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2000)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

SCHNUPPERZYT R3

TREFFPUNKTE R4

FREIZEIT R4

KURSANGEBOTE R5

FÜHRUNGEN R5

Kultur R5

Betriebe R6

Natur, Gesundheit R8

AUSFLÜGE R8

VORTRÄGE R10

UND AUSSERDEM... R11

EDV R11

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R12

SPRACHEN R13

SPORT UND WELLNESS R14

Gym60-Turnen und Turnen,
Gymnastik R14

Schwimmen mit Wassergymnastik R15

Aquafit, Tanzen
Laufspass mit dem Laufpass R16

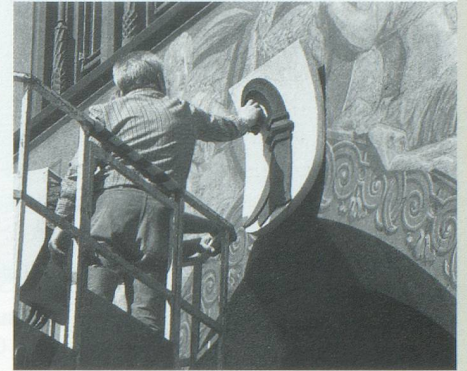
Tischtennis, Minitennis,
Tennis, Selbstverteidigung,
Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong R17

Feldenkrais, Rückentraining,
Velofahren R18

WANDERN R19

In eigener Sache

Sind Sie, liebe Leserin, lieber Leser, auch schon ins Grübeln geraten, wenn die Zahlungsleinladung – Einladung! – der baselstädtischen Steuerverwaltung im Briefkasten lag? Natürlich weiss man, dass der Obolus, den man leistet, dem Gemeinwesen, mithin uns allen, zu Gute kommt. Aber muss es denn tatsächlich so viel sein? In Zug, wo es viele Millionäre gibt, bezahlt man weniger, ebenso in Freienbach SZ. Vielleicht haben Sie sich ja auch schon gefragt, mit dem notwendigen Respekt, versteht sich, ob diese oder jene Staatsausgabe denn tatsächlich nötig sei oder ob man gewisse Kosten wenigstens nicht senken könnte. Man kann:



Pro Senectute erspart dem Steuerzahler pro Jahr Fr. 4 000 000.–

Es gehört zur Tradition unseres Gemeinwesens, dass Aufgaben, die andernorts der Staat erfüllt, gerade im sozialen Bereich, von privaten Trägerschaften in der Regel unbürokratisch und vor allem deutlich billiger erledigt werden. Das gilt für Kinder-, Jugend- und Altersheime ebenso wie für Sozialdienste, die sich um benachteiligte Menschen jeden Alters kümmern. Gerade Pro Senectute Basel-Stadt ist ein Beispiel dafür, dass gemeinnützige Organisationen ein Aktivposten für ein Gemeinwesen sind. Jahr für Jahr stellen wir Dienstleistungen für rund 15 000 ältere Menschen bereit und leisten damit einen wichtigen Beitrag für das Soziale Basel.

Wieviel sind aber diese Dienstleistungen wert? Und was kosten sie den baselstädtischen Steuerzahler? Ein Blick in unsere Jahresrechnung zeigt, dass der Kanton an die gesamten Kosten von 7,5 Millionen Franken einen Beitrag von Fr. 550 000.– erbringt, also rund 7%. Mit anderen Worten: Für Altersarbeit – Sozialberatung, Hilfen zu Hause, Alterssport und Kurse – muss das Gemeinwesen lediglich einen Vierzehntel des effektiven Wertes bezahlen. Der Bund leistet einen Beitrag von 3 Millionen Franken, während Pro Senectute selber aus Tarifen, Spenden und stiftungseigenen Mitteln den Löwenanteil von deutlich mehr als 50% oder rund 4 Millionen Franken übernimmt. Keine Frage: Für den Kanton ist Gemeinnützigkeit ein gutes Geschäft. Nicht nur in der Altersarbeit (siehe oben).

Warum ich das so betone? Der Staat, das ist eben mehr als die gewählten Behörden und die Kantonale Verwaltung. Das ist mehr als Polizei, Kantonsspital und IWB. Im gesellschaftlichen Auftrag handeln auch Kinder- und Jugendheime, Fürsorgestellen, Pro Senectute, kurz jene Organisationen, die mit einer privaten Trägerschaft Aufgaben wahrnehmen, ohne die keine Gemeinschaft funktionieren kann. Dazu braucht es Menschen, die sich ausserhalb ihrer Erwerbstätigkeit für Aufgaben engagieren, die der ganzen Gesellschaft zu Gute kommen. Gemeinnützigkeit bedeutet freiwilliges Engagement für die Gesellschaft. Pro Senectute Basel-Stadt beschäftigt 300 freitägige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Viele von ihnen leisten weit über die Aufgabe hinaus, für die sie ein bescheidenes Entgelt erhalten, einen grossen freiwilligen Beitrag zu Gunsten älterer Menschen. Auch der Stiftungsrat, das leitende Organ von Pro Senectute Basel-Stadt, arbeitet ehrenamtlich. Ihnen allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Werner Ryser

BKB-Forum: Interview mit einer Kundin des BKB-Senioren-Teams

Wie wurden Sie auf die Dienstleistung Pro Senectute/BKB Senioren Team aufmerksam?

Es war während meiner schwersten und ausweglosen Phase, kurz vor dem Hinschied meines Gatten. Es türmten sich neue, schwierig zu bewältigende Probleme auf. Als Abonnentin der Zeitschrift Akzént las ich von der Gratisdienstleistung der BKB durch kompetente, pensionierte Bankangestellte.

Wurde der Kontakt zu Ihnen schnell hergestellt?

Zu meiner grossen Erleichterung war gleich eine Beratung möglich. Mit der Kopie der letzten Steuererklärung betrat ich das Neuland Bank. Mein Interesse galt vorwiegend Bank-, Anlage- und Erbschaftsangelegenheiten.

Wie verlief das Gespräch mit dem Mitglied des BKB-Senioren-Teams?

Das Gespräch fand in einem Sprechzimmer in der Bank statt. Nicht nur reiches Fachwissen, auch viel Lebenserfahrung, Verständnis, Takt und Diskretion sind gefragt.

Führte dieses Gespräch zu einem Vertrauensverhältnis?

Die Gewissheit und Beruhigung, jederzeit wieder anfragen zu können, bewirkten bald ein Vertrauensverhältnis. Wenn man bedenkt, was sich alles durch hervorragenden, fachlichen Beistand an Mühe, Last, Ärger und Reue vermeiden lässt!

Bewerten Sie die Hilfe des BKB-Senioren-Teams als positiv?

Ich denke oft dankbar an meine gemachten Erfahrungen und an die

grosse Hilfe, die mir, einer Hochbetagten, zuteil wurde.

Wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Ihr BKB Team 60+



Wenn das Gehen schwer fällt

Muskelkater in den Waden haben Sie, geschätzte Leserinnen und Leser, sicher auch schon gehabt. Die Beine schmerzen bei jeder Bewegung. Man ist gezwungen, mit steifem «Cowboy-Gang» zu gehen und sucht nach Möglichkeiten, die Beine zu entlasten.

Doch Muskelkater ist zum Glück vorübergehend. Menschen, die unter chronischen Gelenkentzündungen oder Gelenkversteifungen leiden sowie Menschen, deren Muskelkraft reduziert ist und die unsicher beim Gehen sind, müssen sich jedoch mit der Bewegungseinschränkung arrangieren. Ob jetzt eher ein Stock, eine Unterarmstütze oder ein Rollator geeignet ist, hängt von vielen Faktoren ab. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder auch Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin beraten.

Für die definitive Wahl des Hilfsmittels müssen Sie unbedingt Ihre individuelle Situation berücksichtigen. Fragen wie die folgenden sind zu klären:

Welchen Zweck soll das Hilfsmittel erfüllen?

Einseitige Entlastung / Stolpern vermeiden / unterwegs ausruhen können / Verstärkung der Restmuskulatur / Sicherheit beim Gehen

Für welche Situationen wird das Hilfsmittel hauptsächlich gebraucht?

Fortbewegung generell / nur zu Hause / Strasse / öff. Verkehrsmittel

Wie ist die persönliche Konstitution?

Muskelkraft / Handfertigkeit / Gehfähigkeit / weitere Einschränkungen

Danach muss getestet werden, ob auch die Umgebung dafür geeignet ist. Ob z.B. die Treppen damit wirklich gefahrenlos überwunden werden können, alle Wohnungstüren breit genug sind, um sicher durchgehen zu können oder ob Schwellen Hindernisse bilden.

Schliesslich ist das gewählte Hilfsmittel den persönlichen Anforderungen anzupassen. Sowohl die Höhenein-

stellungen, die Griff- und allfällige Bremsausstattung und die Farbe als Grundausrüstung als auch praktisches Zubehör wie rutschfeste Handschoner, Eisdornaufsatz für winterliche Verhältnisse, Stockhalter, Einkaufskorb etc. können nun bestimmt werden.

Sie sehen, vieles kommt zusammen, bis Sie das Ihren Bedürfnissen entsprechende Hilfsmittel haben. Möchten Sie gerne Unterstützung dabei, gebe ich sie Ihnen gerne. Rufen Sie mich einfach an.

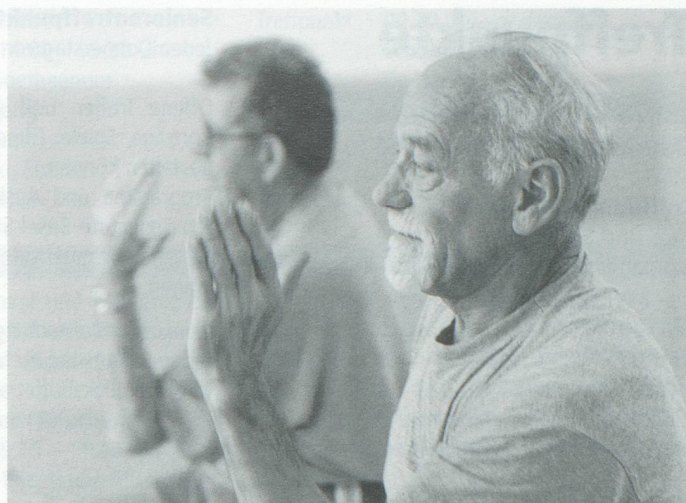


*Ihre Myrta Hügin
Rehabilitations-Systeme AG
Telefon 061 487 94 42*

Schnupperzyt

Kennen Sie unser grosses Sport- und Wellnessangebot? Und wissen Sie, dass wir 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: 25. – 29. September
 Ort: Turnhalle oder Horst, Waisenhaus
 Theodorskirchplatz 7



In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

In der Turnhalle

Montag, 25.9.2000	Dienstag, 26.9.2000	Mittwoch, 27.9.2000	Donnerstag, 28.9.2000	Freitag, 29.9.2000
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	Rückentraining Grundkurs 9.00 – 10.00 Uhr
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	Rückentraining Fortsetzungskurs 10.15 – 11.15 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	Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr		Gym60-Turnen 14.00 – 15.00 Uhr	
Senioren-Turnen 15.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik und Spiel 15.00 – 16.00 Uhr		Gymnastik und Spiel 15.00 – 16.00 Uhr	
Gym60-Turnen (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	Senioren-Aerobic 16.00 – 17.00 Uhr		Gym60-Turnen 16.00 – 17.00 Uhr	

Im Horst

Montag, 25.9.2000	Dienstag, 26.9.2000	Mittwoch, 27.9.2000	Donnerstag, 28.9.2000	Freitag, 29.9.2000
Rhythmische Gymnastik 8.45 – 9.45 Uhr				
			Vortrag Wellness 9.00 – 10.00 Uhr	Atem 9.15 – 10.15 Uhr
Gymnastik für Sehbehinderte 10.15 – 11.15 Uhr	Sehtraining 10.30 – 11.30 Uhr		Gymnastik für grosse Grössen 10.30 – 11.30 Uhr	Beckenboden (nur Frauen) 10.30 – 11.30 Uhr
		Feldenkrais 11.00 – 12.00 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 14.00 – 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

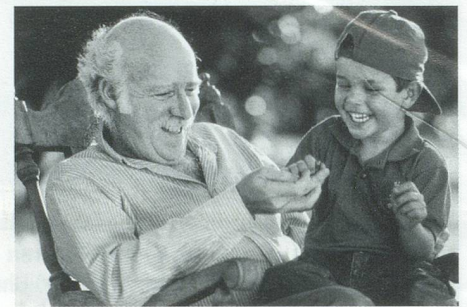
Kurzentrums Rheinfelden

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

Leitung

Helen 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



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 1923 geboren und haben Sie 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.

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, 6. September
Mittwoch, 11. Oktober
Mittwoch, 15. November
Mittwoch, 13. Dezember

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

Führungen

Kultur

Mythologische Stätte Münsterhügel

Basel besitzt seit frühester Zeit eine interessante Landschaftsmythologie, die sich von der vor-keltischen Periode bis ins Mittelalter erstreckt. Besonders reizvoll war und ist die zentrale Lage des Münsterhügels, der einst eine sakrale Stätte im überregionalen Landschaftssystem von Basel war. Dieses Landschaftssystem bilden u.a. die Wasserquelle Rhein und die heiligen Hügel Chrischona, Margaretha und Tüllingen (= Odilie). In diesem Rundgang werden einige Spuren der Landschaftsmythologie von Basel kulturgeschichtlich erklärt.

Datum **15. September**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Münsterportal
Leitung Dr. Kurt Derungs,
Ethnologe und Germanist
Kosten Fr. 37.– inkl. Kaffee
Anmeldung 4. September

Arlesheim und Riehen

Die Führungen durch diese beiden schmucken Dörfer geben einen Einblick in ihre Kulturgeschichte.

Datum **18. September (Arlesheim)**
Tag/Zeit Montag, 09.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Station Arlesheim Dorf
mit Tram 10

Datum **25. September (Riehen)**
Tag/Zeit Montag, 09.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Station Riehen Dorf
mit Tram 6
Leitung Dr. Markus Fürstenberger
Kosten Fr. 28.– inkl. Kaffee
Anmeldung 6. September

Das Goetheanum

Von weitem schon ist es sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie. Das Goetheanum gilt vor allem als Kongresszentrum mit öffentlichen Veranstaltungen und Aufführungen. Nach dem Rundgang sind Sie zu einer Eurythmie-Probe eingeladen.

Datum **26. September**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt Vor dem Goetheanum
Haupteingang
Leitung Goetheanum
Kosten Fr. 24.– inkl. Eintritt
Anmeldung 13. September

Allschwil und Muttenz

Führungen durch Allschwil und Muttenz, bei denen Sie kulturgeschichtlich Interessantes über die beiden Dörfer erfahren.

Datum **2. Oktober (Allschwil)**
Tag/Zeit Montag, 09.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Allschwil,
Tram 6

Datum **9. Oktober (Muttenz)**
Tag/Zeit Montag, 09.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Station Schützenhaus-
strasse, Tram 14 Richtung Muttenz
Leitung Dr. Markus Fürstenberger
Kosten Fr. 28.– inkl. Kaffee
Anmeldung bis 18. September

Die Skulpturenhalle Basel

Mit Goethe und Hölderlin durch die Skulpturenhalle – eine Geschichte der griechisch-römischen Antike im 18. Jahrhundert.

Daten **17. Okt. – 7. Nov. (4x)**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr beim Eingang
Skulpturenhalle, Mittlere Strasse
(beim Bernoullianum vis-à-vis)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 54.–
Anmeldung bis 27. September

Die romanischen Kapitelle

Zu den besonderen Kostbarkeiten des Basler Münsters gehören die romanischen Kapitelle im Chor und im Hauptschiff.

Datum **20. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang
Münster
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 6. Oktober

Führung im Lohnhof

Als Gefängnis jahrzehntelang für die Öffentlichkeit unzugänglich, präsentiert sich der Lohnhof jetzt in neuem Kleid: Sie werden durch die Räume im Bereich der Wohnungen mit Funden aus romanischer Zeit geführt (Stadtmauern, Gründungsbau des Stifts St. Leonhard).

Datum **24. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.30 Uhr vor der
Leonhardskirche
Leitung Dr. Daniel Reicke,
Wiss. Leiter der Bauforschung,
Basler Denkmalpflege
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 9. Oktober

Büchsen-Museum im Lächerli-Huus

Die Ausstellung im Lächerli-Huus wird alle zwei Monate geändert, denn alle Büchsen (2000 Stück) haben einfach keinen Platz. Sie sehen Büchsen in allen Formen und Farben: als Weltkugel, Lampe, Standuhr, Damentasche etc. Anschliessend können Sie Lächerliwein degustieren.

Datum **27. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Eingang,
Gerbergasse 57
Leitung Herr Melzel
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 11. Oktober

Geheime Kunstschätze?

Die Basler Wirtschaft kauft Kunst und lässt sie – nein nicht im Tresor verschwinden – sondern in ihren Gebäuden und an den Arbeitsplätzen ausstellen. Die Führungen zeigen Ihnen diese wertvollen Kunstsammlungen am Arbeitsplatz.

Daten **30. Okt. – 20. Nov. (4x)**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Bankverein bei
Buchhandlung Tanner
Leitung Dr. Markus Fürstenberger
Kosten Fr. 55.–
Anmeldung bis 16. Oktober

Musikautomaten-Museum in Seewen

Seit März 2000 zeigt sich das Museum in neuem Kleide. Die Sammlung der heiteren mechanisch-musikalischen Objekte wurde grosszügig erweitert. Von den wunderschön-kitschigen Jahrmarktsorgeln bis zu den kleinförmigen Musikdosen finden Sie in Seewen einen wertvollen, kulturhistorischen Schatz.

Datum **2. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 12.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr auf dem Perron nach
Laufen-Delémont. Abfahrt 09.38
Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung Museum
Kosten Fr. 25.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 16. Oktober

Anatomisches Museum

Im Mai wurde unter dem Titel: «Das Wunder des Lebens. Von der Befruchtung bis zur Geburt.» die neue Ausstellung eröffnet. Neben der Ausstellung sehen Sie auch viele historisch wertvolle Präparate.

Datum **3. November**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johannis-Tor
 Leitung Dr. med. Rudolf Schmidt
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 18. Oktober

Uni-Bibliothek

Die Uni-Bibliothek und ihre Geschichte. Sie besuchen den Lesesaal, erfahren etwas über die Katalogisierung und werden kurz informiert, wie Sie ein Buch finden können. In der Handschriften-Abteilung können Sie einige Handschriften, Inkunabeln und andere Raritäten bewundern.

Datum **6. November**
 Tag/Zeit Montag von 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang, Schönbeinstrasse 18/20
 Leitung Alice Spinnler
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung 23. Oktober

Glashüttli Riehen

Der Glasbläser und Kunsthandwerker Peter Keil entführt Sie in seine Glas-Welt. Von der Blastechnik zum Spitzenziehen über das Arbeiten mit Hohlglas und Glasstäbchen zeigt er die Herstellung von Gefässen, Vasen, kleinen Tieren, Kugeln etc. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, unter genauer Anleitung selbst Hand oder Mund anzulegen.

Datum **7. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr Tram 6 / Riehen-Dorf
 Leitung Peter Keil
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung 23. Oktober

Das Kulturzentrum Scala Basel

Basel hat wieder ein neues Theater, das ehemalige Kino Scala. Durch Einbau einer volltechnischen Bühne und mit 400 Sitzplätzen gehört es somit zu den wenigen mittleren Bühnen in der Stadt. Das Scala ist auch das Zentrum der Anthroposophischen Gesellschaft, Paracelsus-Zweig Basel, die als Kulturveranstalter seit über 90 Jahren in Basel tätig ist.

Datum **13. November**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Freie Strasse 89
 Leitung R. Harrer und D. Vollen
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Viel Treppensteigen.
 Anmeldung bis 30. Oktober

Kennen Sie Joseph Beuys?

Eine Einführung in den erweiterten Kunstbegriff von Joseph Beuys.

Daten **21. Nov. – 12. Dez.** (4x)
 Tag/Zeit Dienstag von 11.00 – ca. 12.00 Uhr
 Treffpunkt 10.55 Uhr, Eingang Museum für Gegenwartskunst, St. Alban-Tal
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 54.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 6. November

Kunstmuseum

Landschaften – Porträts – Stilleben: An jeweils drei bis vier markanten Beispielen aus den Schätzen unseres Kunstmuseums können Sie die Entwicklung der genannten Bildgattungen von ihren Anfängen bis in die Moderne verfolgen.

Daten **22. Nov. – 6. Dez.** (3x)
 Tag/Zeit Mittwoch von 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt Eingang Kunstmuseum
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 40.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 6. November

Wer liegt im Münster begraben?

Sie hören die Geschichten einiger der zahlreichen bedeutenden Persönlichkeiten, die im Innern des Basler Münsters begraben liegen.

Datum **24. November**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang Münster
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 8. November

Synagoge in Basel

Führung in der Synagoge.

Datum **27. November**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Leimenstrasse 24
 Leitung Synagoge
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 13. November

Das Theater Basel

Ein Blick hinter die Kulissen. Sie werden in das Bühnenbildlager, die Hinter- und Seitenbühne, Unterbühne und Malsaal etc. geführt.

Datum **29. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Bühneneingang bei den Pyramiden, Elisabethenstrasse
 Leitung Theater
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung 13. November

Weihnachtsausstellung

Eine wunderschöne vorweihnachtliche Ausstellung von Adventskalendern aus dem ganzen europäischen Raum.

Datum **1. Dezember**
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt Haupteingang Museum der Kulturen, Augustinergasse 2
 Leitung Museum der Kulturen
 Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt, Fr. 4.– oder Museumspass)
 Anmeldung bis 15. November

Architekturrundgang

über den Aeschenplatz

Auf und um den Aeschenplatz finden Sie Bauten bekanntester Architekten: von Mario Botta (BIZ) zu Diener und Diener (Bâloise Picassoplatz), von Burckhardt und Partner (Bâloise) über Bürgin, Nissen und Wentzlauff (Pax) bis zu Herzog und de Meuron (Suva).

Datum **5. Dezember**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Botta-Gebäude
 Leitung Basler Tourismus
 Kosten 15.–
 Anmeldung 20. November

Adventsbesuch in der Pauluskirche

Der traditionelle Adventsbesuch gilt in diesem Jahr der Pauluskirche (erbaut von Karl Moser Anfang 20. Jh.). Unter den Sehenswürdigkeiten befindet sich auch eine wunderschöne Scheibe mit der Weihnachtsbotschaft: Ehre sei Gott in der Höhe.
 An der Orgel: Frieder Liebendörfer.

Datum **11. Dezember**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr vor dem Haupteingang der Pauluskirche
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 27. November

Atelier-Besuch

Sie besuchen das Atelier der Basler Künstlerin Claudia Eichenberger. Anhand ihrer Bilder und im Gespräch mit der Künstlerin erhalten Sie einen Einblick in ihren persönlichen Werdegang als Malerin.

Datum **14. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang Müllheimerstr. 39, mit Tram 8 bis Kaserne
 Leitung Claudia Eichenberger
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 29. November

Betriebe

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 Tramstation Dreispitz (Tram 10 /11)
 Leitung SBB
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 4. September

Migros Betriebe Birsfelden

Sie besuchen drei Betriebe der Migros. Ein Logistikunternehmen, eine auf Verpackungen spezialisierte Firma und den Lebensmittelbereich mit einer Kaffeerösterei. Rund um den Erdball werden täglich Waren verladen, die später per Schiff, Bahn oder Camion in Birsfelden ankommen. All dies wird verzollt, kontrolliert, weiter transportiert, gelagert, veredelt, verpackt.

Datum **26. September**
 Tag/Zeit Dienstag von 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.05 Aeschenplatz, Bus 70, Abfahrt 08.18 Uhr
 Leitung Migros
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.
 Anmeldung bis 13. September

Hotel Victoria

Das Hotel Victoria, neu renoviert, ist einen Besuch wert. Von den Zimmern zu den Banketträumen, Restaurant und öffentlichen Räumlichkeiten wird Ihnen das Hotel im neuen Kleide vorgestellt. Anschliessend wird Ihnen ein Kaffee und ein Gipfeli serviert.

Datum **16. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 vor dem Hoteleingang, beim Bahnhof
 Leitung Hotel Victoria
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 27. September

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 **17. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt Staatsanwaltschaft, Binningerstr. 21
 Leitung Staatsanwaltschaft
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 2. Oktober

Hoffmann-La Roche

Sie erhalten mit einem Video, einem Vortrag und einer Laborbesichtigung Einblick in die ersten 100 Jahre Firmengeschichte, die aktuelle Bio- und Gentechnologie und die Herstellung pharmazeutischer Produkte. Im Anschluss offeriert Hoffmann-La Roche ein Mittagessen.

Datum **25. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 14.00 Uhr
 Treffpunkt 08.55 Uhr Grenzachstrasse 124, beim Eingang
 Leitung Hoffmann-La Roche
 Kosten Fr. 21.– inkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 9. Oktober

Feuerwehr

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

Datum **26. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt Kornhausgasse 18
 Leitung Feuerwehr
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 9. Oktober

Juwelier Kurz

Nach einem Einführungsreferat zum Thema «Perlen und Edelsteine» wird Ihnen ein Atelierbesuch ermöglicht. Goldschmiedearbeiten, Reparaturen, Perlenaufreihen, Prüfung der Edelsteine und alles Wissenswerte über das Berufsbild des Goldschmiedes wird Ihnen gezeigt und erklärt. Anschliessend sind Sie zu einem Apéro eingeladen.

Datum **7. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
 Treffpunkt 17.00 Uhr im Ladengeschäft, Freie Strasse 39
 Leitung Herbert Pfammatter, Geschäftsführer
 Kosten Fr. 15.– inkl. Apéro
 Anmeldung bis 23. Oktober

BVB Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen

die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum **1. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt BVB, Claragraben 55
 Leitung BVB
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 16. Oktober

Migros BZ und ihr Umweltmanagement

Die Migros Betriebszentrale in Münchenstein wird uns über folgende Themen informieren: Die Entwicklung unter dem Einfluss neuer Logistik. – Im Dienste der Frische rund um die Uhr. – Eine moderne Infrastruktur benötigt weniger Energie. Anschliessend Führung durch den Betrieb.

Datum **9. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 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 25. Oktober

Grauwiler Fleisch AG

Sie werden durch die Fleischproduktion der Metzgerei Grauwiler geführt. Von der Wursterstellung über die Fleischzubereitung und Zerlegung bis zur Auslieferung für Hotels, Spitäler, Heime und Kantinen. Anschliessend wird Ihnen ein kleiner Imbiss angeboten.

Datum **15. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Hagenastr. 25
 Leitung Kurt Wick, Geschäftsführer
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 1. November

Gefängnis Schällemätteli

Mitten in der Stadt liegt das 1864 erbaute Gefängnis Schällemätteli. Anhand eines Referates wird Ihnen die Geschichte und der Alltag im Gefängnis vorgestellt. Anschliessend werden Sie durch das Gebäude und den Hof geführt.

Datum **16. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr
 Treffpunkt Spitalstr. 41, beim Haupteingang
 Leitung René Novet
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss, Treppenlaufen!
 Anmeldung bis 1. November

Swisshôtel Basel

Sie werden durch das Swisshôtel Basel geführt. Über die Küche, Seminarräume, Zimmer, Suiten, Restaurants bis zum Wellness-Bereich. Anschliessend werden Ihnen Kuchen und Kaffee angeboten.

Datum 28. November
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt Im Haupteingang des Hotels am Messeplatz
Leitung Swisshôtel
Kosten Fr. 15.– inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 13. November

Natur

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 Tonbildschau mitverfolgen können. Anschliessend besichtigen 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

Birsigtunnel

Kommen Sie mit in Basels Untergrund. Sie begehen unter fachkundiger Leitung den Birsigtunnel, der Sie unterirdisch von der Heuwaage bis zur Schiffflände führt. Dabei erfahren Sie Hintergründe zur Geschichte dieses einmaligen Bauwerkes.

Datum 28. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr, Lohweg (Heuwaage)
Leitung Tiefbauamt Basel-Stadt
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Bei zweifelhafter Witterung Tel. 1600. Nur für gute Fussgänger geeignet.
Anmeldung bis 13. September

Die Käfer sind da

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

Datum 17. November
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt In der Eingangshalle des Museums
Leitung Michel Brancucci
Kosten Fr. 20.– inkl. Eintritt
Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung bis 1. November

Gesundheit

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 30. Oktober
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Hildegard Drogerie, Aeschenvorstadt 25
Leitung Hildegard Drogerie
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 16. Oktober

Weleda

Nach Kaffee und Gipfeli informiert Sie ein Dia-Vortrag über die Entstehung der Heilmittel und Kosmetik der Weleda. Eine Führung durch den Betrieb und die Degustation der ganz besonderen Weleda-Elixiere runden den Besuch ab.

Datum 7. November
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 8.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach)
Leitung Weleda
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Die Mistel

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

Datum 14. November
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf/Tram 10 Richtung Dornach
Leitung Laboratorium
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung bis 30. Oktober

Ita Wegman Klinik

Die Klinik 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 22. November
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10
Leitung Ruth Slama
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 8. November

Ausflüge

Flughafen Kloten

Von 10.00 – ca. 12.00 Uhr besichtigen Sie die Bereiche Check-In, Transit, Spezialbetreuung, Nurseries, Gepäckkeller, Flugzeugbeladung und Ankunft. Nach einer Mittagspause werden Ihnen von 14.00 – 16.00 Uhr das Flug-Vorfeld, 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 Fr. 35.– exkl. Mittagessen
Besonderes Abfahrtszeit wird in der Bestätigung nochmals genau angegeben!
Anmeldung bis 21. August

Aarau und das Schloss Lenzburg

Bei einer Führung durch die Stadt Aarau lernen Sie deren Geschichte kennen. Am Nachmittag besuchen Sie eine der ältesten und bedeutendsten Höhenburgen der Schweiz, welche im 11. Jahrhundert 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 H.P. Müller und Schloss Lenzburg
Kosten Fr. 76.– exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 4. September

Hölderlin in Hauptwil

Am Morgen fahren Sie nach Winterthur zu einem kurzen Besuch in die Stiftung Oskar Reinhardt. Weiterfahrt nach Hauptwil zum Mittagessen. Anschliessend folgen Sie den Spuren Hölderlins.

Datum 22. September
Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt mit Achermann Bus, Gartenstrasse
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 85.– exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 11. September

Soja, Hirse, Gerste, Erbsen und Müesli

Bei der E. Zwicky AG in Müllheim-Wigoltingen erhalten Sie Einblick in die Verarbeitung verschiedener Produkte sowie deren Verpackung. Ein Video zeigt die Herstellung von Getreideprodukten. Anschliessend wird Ihnen Kaffee und Kuchen serviert.

Datum 27. September

Tag/Zeit Mittwoch, 12.30 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 12.30 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Achermann-Bus
 Leitung E. Zwicky AG
 Kosten Fr. 44.–
 Anmeldung bis 13. September

Neues Europaparlament in Strassburg

Am Morgen werden Ihnen in einer guten Stunde das neue 1999 eröffnete Gebäude und der parlamentarische Betrieb gezeigt. Nachmittags führt Sie Max Wehrli an die schönsten Plätze in der wunderschönen Altstadt von Strassburg.

Datum **28. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Achermann-Bus
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 78.– inkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 13. September

Schwarzwald – Vogtsbauernhof –

Uhrenstrasse

Über Elztal, Waldkirch, Hausach fahren Sie zum Freilichtmuseum Vogtsbauernhof. Ein zweiter Halt in Ober-Wolfach gibt Ihnen die Möglichkeit, in einem gepflegten Gasthaus zu essen. Die Rückfahrt auf der Uhrenstrasse führt Sie nach Triberg, St. Georg und Furtwangen, wo Sie eine Uhrenwerkstatt besichtigen. Durch die schöne Schwarzwald-Gegend führt Sie der Weg über den Titisee nach Basel zurück.

Datum **29. September**
 Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 08.00 Uhr ab Gartenstrasse mit Achermann-Bus
 Leitung Oskar Frey, Landschafts-Architekt
 Kosten Fr. 85.– inkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 13. September

Dahlien- und Fuchsienschau

Über das Schloss Waldegg mit Besuch seiner Gartenanlage zum Schloss Landshut mit Kaffeehalt bei Burgdorf geht es nach Lützelflüh. Lützelflüh, die Heimat des Dichters Jeremias Gotthelf, ist mit seiner Kirche und dem Gotthelf-Museum alleine eine Reise wert. Wir verbinden dies mit dem Besuch der Dahlien- und Fuchsienschau im Waldhaus – ein Geheimtipp für Blumenliebhaber. Die Rückfahrt führt über Sumiswald, Häuserenmoos, Herzogenbuchsee nach Basel.

Datum **5. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 10.00 Uhr, Gartenstrasse mit Achermann-Bus
 Leitung Oskar Frey, Gartenarchitekt
 Kosten Fr. 75.– inkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 20. September

Bundeshaus Bern

Führung durch den Kuppel- und Wandelsaal sowie die National- und Ständeratstagungsräume des Bundeshauses.

Datum **18. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 13.00 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Uhr Perron nach Bern, Abfahrt 08.10 Uhr.
 Billette bitte selber lösen.
 Leitung Bundeshaus
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 2. Oktober

Moderne Sakralarchitektur

Das revolutionärste Bauwerk aus der Mitte des 20. Jh. ist Le Corbusiers Kirche Notre Dame du Haute bei Ronchamps in Frankreich. Die Rückfahrt führt Sie der Lützel entlang via Kleinlützel, Laufen nach Basel.

Datum **19. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 08.30 Uhr mit Achermann-Bus, Gartenstrasse
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten 78.– inkl. Mittagessen
 Besonderes Pass oder ID nicht vergessen
 Anmeldung bis 4. Oktober

Spezialitätenbrennerei Zuber Mühle

In der unter Denkmalschutz gestellten «Alten Mühle» in Arisdorf befindet sich die Brennerei der Zuber-Schwester, für edle Destillate und Liköre für Geniesser. Sie besichtigen die Schnapsbrennerei und degustieren im alten Gewölbekeller. Nach dem Motto «guter Inhalt soll auch gut verpackt sein» werden Ihnen die ganz individuell gestalteten Geschenkflaschen gezeigt.

Datum **24. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.40 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.40 Uhr, Abfahrt 13.48 Uhr mit Bus 70 ab Aeschenplatz Richtung Reigoldswil.
 Busbillette bitte selber lösen
 Leitung Frau Zuber
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 9. Oktober

Coca-Cola in Dietlikon

Coca-Cola, das Getränk des Jahrhunderts, das die ganze Welt erobert hat. Warum nur? Nach einem Video machen Sie einen Rundgang durch die Produktionsräumlichkeiten. Zum Abschluss wird Ihnen ein Imbiss offeriert und ein «Bhaltis» auf den Weg gegeben.

Datum **8. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – ca. 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr auf Perron nach Zürich. Abfahrt 13.08 Uhr.
 Billette bitte selber lösen.
 Leitung Coca-Cola
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 23. Oktober

Zucker – eine süsse Geschichte

Von unseren Vorfahren als «süßes Salz» bezeichnet, war Zucker jahrhundertlang ein aus-

gesprochenes Luxusgut. Seit Beginn des 20. Jh. wird die Zuckerrübe auch in der Schweiz mit Erfolg angebaut und deckt 80% des Eigenbedarfs. Die Zuckerfabrik in Aarberg/BE umfasst die Herstellung von Kristall-, Würfel-, Gelier- und Puderzucker mit den jeweiligen Verpackungen.

Datum **20. November**
 Tag/Zeit Montag, 12.30 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 12.25 Uhr an der Gartenstrasse mit Achermann-Bus
 Leitung Zuckerfabrik
 Kosten Fr. 54.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 6. November

Emmi AG – vom Joghurt bis Käse

Begrüssung mit Kaffee und Gifeli in der traditionellen Chässtube. Nach einer Tonbildschau besuchen Sie die Produktionsräumlichkeiten Milchfrischprodukte und Käse. Zum Mittagessen treffen Sie sich wieder in der Chässtube zu einem Fondue. Am Nachmittag Fahrt mit dem Bus nach Dagmersellen, wo ein Betrieb mit Mozzarella-Produktion besichtigt wird.

Datum **21. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Abfahrt ab Gartenstrasse mit Achermann-Bus
 Leitung Emmi AG
 Kosten Fr. 74.– inkl. Fondue, Dessert und Getränk
 Besonderes Gute Schuhe und gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 6. November

Erdbeermadonna in Solothurn

Im Kunstmuseum bewundern Sie unsere schöne Erdbeermadonna, das Werk eines bedeutenden spätgotischen Meisters des Oberrheins. Im Weiteren sind Werke von Hans Holbein, Ferdinand Hodler und Caspar Wolf zu sehen.

Datum **23. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr mit Achermann-Bus, Gartenstrasse
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 58.– inkl. Kaffee
 Anmeldung bis 8. November

Schoggiparadies in Laufen

Die Schokoladen-Kenner der ganzen Region kaufen bei «Othmar Richterich AG» ein. Die Schoggi, Pralinen, Santikläuse, Mohrenköpfe, Cremestängeli und vieles mehr wird nur nach Bedarf und mit bestem Rohmaterial hergestellt.

Datum **7. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – ca. 12.30 Uhr
 Treffpunkt 08.05 Uhr auf dem Perron nach Laufen-Delémont. Abfahrt 08.22 Uhr, Zugbillette bitte selber lösen
 Leitung Othmar Richterich
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 22. November

Vorträge

Ein Kunstgespräch

Der Mensch in der Kunst – und seine Darstellung.

Daten **17. Okt. – 21. Nov.** (6x)
 Tag/Zeit Dienstag von 15.00 – ca. 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 76.–
 Anmeldung bis 2. Oktober

Teebaumöl

Anhand von Dias werden Sie etwas über die wundersame Geschichte des Teebaumes und über die Herstellung dessen Essenz erfahren. Das Teebaumöl kennt heute bald jeder, als Heilmittel, als Körperlotion, Seife, Shampoo, Salbe oder Hustendrops.

Datum **19. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Chris Benz
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 2. Oktober

Farbe und Stil

Sie erhalten Antwort auf folgende Fragen:

- Welche Auswirkungen hat und welche Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
- Welche Bedeutungen haben kalte und warme Farben, Farbanalyse und Jahreszeiten?
- Welches sind die Grundlagen einer Stilanalyse?

Datum **20. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin
 Kosten Fr. 35.–
 Anmeldung bis 4. Oktober

Zur Gesundheit Sorge tragen

Wie Senioren und Seniorinnen zur Gesundheit Sorge tragen und ihren im allgemeinen guten Gesundheitszustand möglichst lange erhalten können. Was umfasst eigentlich der Begriff Gesundheit? Eine ganzheitliche Betrachtung aus ärztlicher Sicht.

Datum **26. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. med. Rudolf Schmidt
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 9. Oktober

Swisscom

Kreuz und quer wird informiert über die heutige Telekommunikation. Alle Fragen werden beantwortet. Sind Handys gefährlich? Wo kann Missbrauch betrieben werden? Was bringt die Zukunft?

Datum **2. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Josef Frey, Swisscom
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 18. Oktober

Vom Felsbild zum Alphabet

In einem Dia-Vortrag verfolgen Sie auf einer anregenden Entdeckungsreise die vielleicht grösste Erfindung der Geschichte: die Schrift und das Alphabet.

Datum **9. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ernst Blatter
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 25. Oktober

Kaffee, Tee, Kakao

Tropische und subtropische Kulturen von weltwirtschaftlicher Bedeutung. Wissenswertes über den Anbau, die Verbreitung, Pflege und Produktion von Kulturen wie Kaffee, Tee und Kakao wird vermittelt und mit Dias aus aller Welt illustriert. Eine leicht verständliche schriftliche Zusammenfassung wird verteilt.

Kaffee
 Datum **23. Oktober**
 Anmeldung bis 9. Oktober

Tee
 Datum **6. November**
 Anmeldung bis 23. Oktober

Kakao
 Datum **20. November**
 Anmeldung bis 6. November

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Tag/Zeit Montags, 14.30 – 16.00 Uhr
 Leitung Martin Hürner, Ing. Agr.
 Kosten Fr. 15.– pro Vortrag

Numerologie

Numerologie ist die uralte Wissenschaft der Zahlen, sie soll sogar älter als die Astrologie sein. Man geht davon aus, dass Geburtsdatum sowie Name eines Menschen (reduziert auf eine Zahl zwischen 1 und 9) seine Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen widerspiegeln.

In diesem Vortrag wird erklärt, wie man die Geburts- und Namenszahl errechnet und wie die Zahlen gedeutet werden.

Datum **10. November**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 35.–
 Anmeldung bis 25. Oktober

Einführung in die Anlageberatung

Folgende Themen kommen zur Sprache:

- Grundsätze einer optimalen Anlagestrategie
- Erbschafts-, Schenkungssteuer Basel-Stadt: Grundzüge, Tipps und Zukunftsaussichten
- Einführung des Euro-Geldes in der Europäischen Währungsunion – Auswirkungen auf die Schweiz

Bei Kaffee und Gipfeli werden Ihre Fragen beantwortet.

Datum **23. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Spiegelgasse 2 bei der Schifflande, vor der BKB
 Leitung Ruedi Rickenmann,
 Leiter Research und Portfolio Management, BKB
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 8. November

St. Petersburg

St. Petersburg, auch Venedig des Nordens genannt, wurde nach europäischem Vorbild vom Zaren Peter der Grosse erbaut. Sie sehen die prachtvollen Paläste des Adels aus der Barockzeit und den klassizistischen Epochen: die Isaak Kathedrale, Pavelpalast, Katharinenpalast und Peterhof etc. Mit den Weissen Nächten in Petersburg wird der Dia-Vortrag abgeschlossen.

Datum **30. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Vladimir Poperechenko
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 15. November

Schlafstörungen

Was sind überhaupt Schlafstörungen? Es werden die verschiedenen Phasen des Schlafes bei älteren Menschen erklärt, Nutzen und Gefahren der Schlafmittel besprochen und einige Tipps für einen besseren Schlaf gegeben.

Datum **6. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Prof Dr. med. Hans Kummer
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 22. November

Und ausserdem...

Mind Mapping

Kreativer denken – leichter lernen mit Mind Mapping, der Arbeitstechnik, mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können.

Daten **16. und 23. Oktober** (2x)
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 30.–
 Anmeldung bis 27. September

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf vergnügliche Art, basierend auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung. Die Anregungen, Tipps und Memoriertechniken, die Sie in diesem Kurs lernen, können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Grundkurs

Daten **17. Okt. – 5. Dez.** (8x)
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Daten **18. Okt. – 13. Dez.**
 (8x, ausser 6. Dez.)
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 138.–
 Anmeldung bis 2. Oktober

Bridge-Kurs

Bridge ist das meistgespielte Kartenspiel der Welt. Inhalt des Kurses: Das Spiel der Karten. Vermitteln von Basiskenntnissen der Kartentechnik. Anwendung im praktischen Spiel. Aufgaben. Umfangreiche Dokumentation.

Daten **17. Okt. – 5. Dez.** (8x)
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Ort Altkirchstr. 8, Basel
 Leitung Hans-Peter Bösiger
 Kosten Fr. 240.–
 Besonderes Keine Kartenkenntnisse nötig
 Anmeldung bis 2. Oktober

Spiele erleben – Spiele kennen lernen

Spielen Sie gerne? Möchten Sie neue Spiele kennen lernen und mitspielen? Sind Ihnen Scrabble, Triomino, Yatzy, Backgammon oder ähnliche Denkspiele schon bekannt? Spielen Sie mit und bringen Sie Ihre Hirnzellen in Schwung!

Daten **30. Okt. – 20. Nov.** (4x)
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel
 Kosten Fr. 58.–
 Anmeldung bis 16. Oktober

Kochkurs günstig, guet und gesund

Feines für zwei Personen auf den Tisch zaubern. In einem theoretischen Teil erhalten Sie Informationen zur Ernährung sowie zum praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Resten. Danach bereiten Sie verschiedene Suppen, Salate, Eintöpfe, Fleisch- und Fischgerichte mit raffinierten Beilagen zu, aber auch pikante Kuchen und Desserts. In gemütlicher Runde essen Sie die gemeinsam gekochten Mahlzeiten. In Zusammenarbeit mit dem Verein «Gsünder Basel».

Daten **3. – 17. November** (3x)
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – ca. 14.00 Uhr
 Ort Schulküche Dreirosenschulhaus
 Leitung Liliane Theiler, Hauswirtschaftslehrerin
 Kosten Fr. 155.–
 Anmeldung bis 18. Oktober

«Fröhliche Weihnachtszeit...»

Weihnachtszeit – eine ganz besondere Zeit für Grosseltern und Enkel. Zeit für Besinnliches und Lustiges, Zeit für spezielle Verse, Geschichten und Spiele. Eine Kinderbuchautorin gibt Anregungen für das vergnügte Beisammensein mit Ihren Enkelkindern.

Datum **13. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Beatrice Rutishauser, Autorin von Kinderbüchern
 Kosten Fr. 32.–
 Anmeldung bis 29. November

EDV

In unseren **Kleingruppen** mit 4 – 6 TeilnehmerInnen erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC.

Es werden Einführungs-, Aufbau- und Vertiefungskurse mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows '98 und den Anwendungsprogrammen aus Office 2000.

Neu werden Kurse in Bildbearbeitung angeboten.

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

Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und ausdruckt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist.

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

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

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff des Einführungskurses. Zudem setzen Sie Tabulatoren, zentrieren Titel und verändern Schriftart und -grösse. Nach dem Kurs können Sie Ihre Texte professionell gestalten. Sie wissen auch, wie man mit dem Explorer arbeitet und wie man einen Absatz formatiert.

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)

Textverarbeitung 2

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff von «Textverarbeitung 1». Zudem erstellen Sie Vorlagen und Tabellen in Word, arbeiten mit der Rechtschreibprüfung und der Funktion suchen und ersetzen.

Nach dem Kurs können Sie Symboleisten und Menüs einrichten, mit Word zeichnen und vieles mehr...

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Aufbaukurses Textverarbeitung 1.

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 auch in der Lage, selber Daten einzugeben, mit Excel zu rechnen, Tabellen übersichtlich zu gestalten und Ihre Zahlenwerte in Grafiken umzusetzen.

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

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

Listenverwaltung (Serienbriefe)

Mit den Programmen Word und Excel kann man Tabellen und somit auch Listen erstellen und nach verschiedenen Kriterien sortieren. Adresslisten braucht man für Serienbriefe. Nach diesem Kurs können Sie mit kleinem Aufwand eine Adressliste anlegen und einer grossen Anzahl Leute regelmässig Briefe mit individueller Anrede schicken. Der Seriendruck ist ein wichtiges Hilfsmittel für die Arbeit in Vereinen und Betrieben.

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

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

Vertiefungskurse

Installationskurs

Nach diesem Kurs können Sie den elektronischen Fahrplan, das Telefonbuch, ein Spiel oder eine Standardsoftware auf Ihrem Computer installieren und auch wieder entfernen. Sie wissen, welche Dateien Sie problemlos löschen können und wo Vorsicht geboten ist.

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 von 4 – 6 TeilnehmerInnen lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach dem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per e-mail kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

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

Bildbearbeitung

Mit dem Programm Adobe Photoshop light lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach dem Kurs können Sie Bilder einscannen, Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, die Bildgrösse einstellen und vieles mehr.

Sie arbeiten mit Bildern, die Sie mit in den Kurs nehmen. Die bearbeiteten Bilder brennen wir auf CD oder drucken sie auf ein spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskennnisse.

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

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, 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 – 11.00 Uhr
Ort Gartenareal Reibertweg
(Burgfeldergrenze)
Leitung Jürgen Blume
Kosten Fr. 195.– pro Saison
Anmeldung jederzeit möglich

Gewürzsträusschen

Diese wohlriechenden Gestecke sind als Geschenk oder zur Dekoration etwas ganz Besonderes.

Daten **20. und 27. Oktober (2x)**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Atelier MS, Pfeffingerstrasse 18
im Sous-sol
Leitung Monique Studer
Kosten Fr. 55.– (exkl. Material Fr. 50.–)
Anmeldung bis 4. Oktober

Neu: Malen und Zeichnen

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Sie lehrt Sie den Umgang mit Ihrem gewählten Farbmateriale und Vorlagen.

Daten **20. Okt. – 8. Dez. (8x)**
Tag/Zeit Freitag von 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Suzanne Senn
Kosten Fr. 120.– exkl. Material
Anmeldung bis 4. Oktober

Karten- und Kalenderkurs

Weihnachts- und Glückwunschkarten, aber auch Kalender werden mit viel Dekorationsmaterial gestaltet: mit Sand, Draht, Glitter, Spiegel, Perlen etc. Auch hier sind der Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt. Als Weihnachtsgeschenke geeignet.

Datum **10. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Atelier MS, Pfeffingerstrasse 18
im Sous-sol
Leitung Monique Studer
Kosten Fr. 28.– (exkl. Material ca. Fr. 10.–)
Anmeldung bis 25. Oktober

Die besonderen Kerzen

Mit Schmuckdraht, Spiegelteilchen, Perlen, Sand, Glitter etc. dekorieren und gestalten Sie Ihre Kerzen. Es sind der Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt. Viele Tipps und Ideen werden verraten.

Datum **1. Dezember**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Atelier MS, Pfeffingerstrasse 18 im Sous-sol
 Leitung Monique Studer
 Kosten Fr. 28.– (exkl. Material Fr. 10.–)
 Anmeldung bis 15. November

Sprachen

Langzeitkurse

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen? Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Hauptsprachen:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Stufen

- Anfängerinnen und Anfänger
- Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger
- Leichte Mittelstufe
- Mittelstufe
- Fortgeschrittene 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, 10.30 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, 10.45 Uhr
- Donnerstag, 16.00 Uhr
- Donnerstag, 17.00 Uhr
- Freitag, 08.30 Uhr
- Freitag, 09.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

- Montag, 09.15 Uhr
- Montag, 10.15 Uhr
- Mittwoch, 08.00 Uhr
- Mittwoch, 08.30 Uhr
- Donnerstag, 10.30 Uhr

Mittelstufe:

- Montag, 09.30 Uhr
- Montag, 15.00 Uhr
- Dienstag, 08.30 Uhr
- Dienstag, 09.30 Uhr
- Dienstag, 10.30 Uhr
- Dienstag, 15.15 Uhr
- Mittwoch, 09.00 Uhr
- Mittwoch, 09.30 Uhr
- Mittwoch, 15.00 Uhr
- Donnerstag, 09.15 Uhr
- Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

- Montag, 09.35 Uhr
- Dienstag, 09.20 Uhr
- Donnerstag, 09.30 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

Leichte Mittelstufe:

- Montag, 09.00 Uhr

Mittelstufe:

- Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe

- Dienstag, 15.00 Uhr
- 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

Leichte Mittelstufe:

- Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

- Dienstag, 08.45 Uhr
- Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/

Konversation / Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Daten **ab 18. September**
 Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.20 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Raum 1
 Kosten Fr. 115.– pro Trimester
 Anmeldung bis 4. September

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

- Montag, 08.30 Uhr
- Montag, 9.30 Uhr
- Montag, 10.00 Uhr
- Mittwoch, 10.30 Uhr
- Mittwoch, 11.00 Uhr

Leichte 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

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe (4 – 6 Personen) zugeschnitten ist. Preis auf Anfrage.

Kurzzeitkurse

English Conversation Club

Discussion of different topics might inspire you, such as articles from magazines and excerpts from your favorite book. This should be a very stimulating, interactive and fun class.

Daten **16. Oktober – 5. Februar**
 (15 x 1½ Lektionen)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Daniela Eckert
 Kosten Fr. 225.–
 Anmeldung bis 3. Oktober

Englisch Reisekofferkurse**Für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Sie haben Grundkenntnisse in Englisch und möchten Ihr Wissen vertiefen. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten	19. Oktober – 8. Februar (15 x 1 1/2 Lektionen, ohne 21.12.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.15 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eliane Flach
Kosten	Fr. 225.–
Anmeldung	bis 5. Oktober 2000

Club de conversation

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

Daten	11. Sept. – 18. Dez. (15 x 1 1/2 Lektionen)
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 17.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 225.–
Anmeldung	bis 28. August 2000

Club de conversacion en español

Venga a conversar sobre temas actuales, viajes, tradiciones, literatura y en fin... un poco de todo. Anímese y tratemos juntos de hablar en español.

Daten	20. Okt. – 22. Dez. (10 x 1 Lektion)
Tag/Zeit	Freitag, 10.45 – 11.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Cecilia Salinas
Kosten	Fr. 180.–
Anmeldung	bis 6. Oktober 2000
Besonderes	Kleingruppe (4 – 6 TeilnehmerInnen)

Konversationsclub

auf Italienisch für Fortgeschrittene (siehe Langzeitkurse)

Russisch**Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen:**

Können Sie die kyrillische Schrift lesen? Verstehen Sie einige Wörter und einfache Sätze? Möchten Sie gerne in einer kleinen Gruppe Ihr Wissen vertiefen?

Nach diesem Kurs können Sie sich in einfachen Alltagssituationen verständigen und wissen auch einiges über das Leben in Russland. Die Lehrerin stammt aus Moskau und lebt seit vier Jahren in der Schweiz.

Daten	6. Sept. – 13. Dez. (15 x 1 1/2 Lektionen)
Tag/Zeit	Montag, 17.45 – 19.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Inna Belotti
Kosten	Fr. 405.–
Anmeldung	bis 26. August 2000
Besonderes	4 – 6 TeilnehmerInnen

Russisch für Fortgeschrittene

Kurszeiten auf Anfrage

Christmas stories

In a small group of 4 to 6 people we will be reading, discussing and comparing Christmas stories from the USA and England.

Daten	November / Dezember (4 x) genaue Daten und Zeit auf Anfrage
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 72.–
Anmeldung	bis 14. 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).

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 Heiliggeist

Laufenstasse 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, 14.00 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
	Schnupperstunde am Dienstag, 26. September, von 15.00 – 16.00 Uhr

Neue Gruppe Gymnastik und Spiel

Daten	19. Okt. – 21. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Romy Erb
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldung	bis 5. Oktober
	Schnupperstunde am Donnerstag, 28. September, von 15.00 – 16.00 Uhr

Turnen

Für weniger geübte Frauen und Männer in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Das Ziel unserer Gruppenstunden ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Gleichgewicht zu schulen. Spiel, Spass und Musik sind ebenso enthalten wie Atmung und Entspannung. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Die 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

Weiherweg Alterszentrum
 Rudolfstrasse 43
 Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr
Wibrandishaus Alterssiedlung
 Allschwilerplatz 9
 Donnerstag, 10.00 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19
 Alterssiedlung
 Donnerstag, 14.30 Uhr
Zwinglihaus
 Gundeldingerstrasse 370
 Donnerstag, 09.00 Uhr
 Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei
 Lindenberg 12
 Dienstag, 09.30 Uhr
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 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

Senioren-Aerobic

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden in diesem Kurs trainiert. Bekannte, rassige Musikrhythmen begleiten dabei die abwechslungsreichen Übungen.
 Daten **17. Okt. – 19. Dez (10x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
 Kosten Fr. 95.–
 Anmeldung bis 3. Oktober
 Schnupperstunde am Dienstag, 26. September, von 16.00 – 17.00 Uhr

Jazz-Gymnastik

Ein Kurs für Frauen und Männer, die sich gerne bewegen und moderne Musik mögen. Auch für AnfängerInnen.
 Daten **17. Okt. – 19. Dez (10x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
 Leitung Franziska Thomke
 Kosten Fr. 95.–
 Anmeldung bis 3. Oktober

Gymnastik für grosse Grössen

In einer entspannten Atmosphäre erleben Sie eine lockere Gymnastikstunde. Mit gezielten Übungen trainieren Sie Ihre Problemzonen. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
 Daten **19. Okt. – 21. Dez. (10x)**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Silvia Kessler
 Kosten Fr. 95.–
 Anmeldung bis 5. Oktober
 Schnupperstunde am Donnerstag, 28. September, von 10.30 – 11.30 Uhr

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 Rehasentrum der Sehbehindertenhilfe BS/BL.
 Daten **16. Okt. – 18. Dez. (10x)**
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Susanne Hattler-Kretzer
 Kosten Fr. 95.–
 Anmeldung bis 2. Oktober
 Schnupperstunde am Montag, 25. September von 10.15 – 11.15 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 **16. Okt. – 18. Dez. (10x)**
 Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Susanne Hattler-Kretzer
 Kosten Fr. 95.–
 Anmeldung bis 2. Oktober
 Schnupperstunde am Montag, 25. September von 08.45 – 09.45 Uhr

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 UhrDienstag 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 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 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.

Daten **17. Okt. – 19. Dez.** (10x)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt)

Einzeleintritt Fr. 7.– (12er-Abo: Fr. 70.–)

Anmeldung bis 3. Oktober

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

Schnuppertage: 22. September

und 3. November

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

Schnuppertag: 20. Oktober

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

Schnuppertage: 3. und 10. November

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Schnuppertag: 26. Oktober

Riehen**Freizeitanlage Landauer**

Blutrainweg 12

Montag, 15.00 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnenDaten **18. Okt. – 20. Dez.** (10x)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 4. Oktober

MittelstufeDaten **19. Okt. – 21. Dez.** (10x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 4. Oktober

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, 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.

Einführungskurs Walking mit Allez Hop!

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren.

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die richtige Technik des Walking. Dieser Kurs ist ein Angebot von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit Allez Hop!

Daten **19. Sept. – 7. Nov.** (8x)

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 – 09.30 Uhr

Ort Lange Erlen

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiege-

bäude beim Sportplatz Schorenmatte. Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
 Leitung Annemarie Ramseier
 Kosten Fr. 50.–
 Anmeldung bis 5. September

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 angeleitet.

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 **18. Okt. – 20. 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 4. Oktober

Selbstverteidigung

Einführungs-Workshop

Die tägliche Gewalt macht gerade auch vor Senioren leider keinen Halt. Verletzungen und Angst können Folgen für Opfer sein. Die Betroffenen ziehen sich zurück und verzichten auf liebgelebte Freizeitaktivitäten und auf zwischenmenschliche Kontakte. Dass man sich auch im Alter wirksam verteidigen kann und dadurch an Selbstvertrauen gewinnt, beweist dieser Kurs.

Daten **16. Sept. und 28. Okt.**
 Tag/Zeit Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Mädi Hauert
 Kosten Fr. 120.–
 Anmeldung bis 1. September
 Besonderes nur für Frauen

Wellness Vortrag und Schnupperkurs

Wellness ist eine Kombination aus Wellbeing (Wohlbefinden) und Fitness. Sie dient der Förderung von Wohlfühlen und Gesundheit durch gezielten Einsatz von Bewegung, Entspannung und Ernährung. Durch ein angepasstes Training ist Wellness eine kostengünstige und angenehme Art der Gesundheitsvorsorge.

Vortrag

Infos zum Thema Wellness mit praktischen Beispielen.

Datum **28. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Silvia Kessler, Wellnesstrainerin
 Kosten gratis
 Anmeldung nicht erforderlich

Schnupperkurs

Sie erhalten während 4 Doppellektionen einen praktischen Einblick in unterschiedliche Wellnessangebote wie Stretching, Fitgymnastik, Rückengymnastik und Entspannungsmethoden sowie Tipps zur gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Daten **19. Okt. – 9. Nov.** (4x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.45 – 10.15 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Silvia Kessler, Wellnesstrainerin
 Kosten Fr. 65.–
 Anmeldung bis 5. Oktober

Atemkurs

Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen
 ■ Erkältungen vorbeugen
 ■ Zwerchfellatmung fördern
 ■ Herz und Kreislauf stärken
 ■ Sinneswahrnehmungen verfeinern
 Dadurch entwickeln Sie ein besseres Lebensgefühl und erfahren Freude und Entspannung.

Einführungskurs

Daten **20. Okt. – 22. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Schnupperstunde am Freitag, 29. September von 09.15 – 10.15 Uhr, im Waisenhaus

Fortsetzungskurs I

Daten **17. Okt. – 19. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs II

Daten **19. Okt. – 21. Dez.** (10x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 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 3. Oktober

Atem – Stille

Aus der Stille Kraft schöpfen: Wir beginnen mit leichten Atem- und Bewegungsübungen. Im abschliessenden gleichmässigen Schreiten zu Musik lassen sich innere Ruhe und Frieden in Gemeinschaft mit anderen erfahren.

Daten **2. Nov. – 14. Dez.** (6x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 16.15 – 17.15 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 90.–
 Anmeldung bis 19. Oktober

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 **18. Okt. – 20. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr
 Schnupperstunde am 27.9. von 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten **18. Okt. – 20. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu/
 Meister Jiangxiang Ye
 Kosten Fr. 140.–
 Anmeldung bis 4. Oktober

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 **18. Okt. – 20. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 9.30 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu/
 Meister Jiangxiang Ye
 Kosten Fr. 140.–
 Anmeldung bis 4. Oktober

Schnupperstunde am Mittwoch, 27. September, 08.30 – 09.30 Uhr

Feldenkrais

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

Daten **18. Okt. – 13. Dez.** (9x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 108.–
 Anmeldung bis 4. Oktober
 Schnupperstunde am Mittwoch, 27. September von 11.00 – 12.00 Uhr

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 **20. Okt. – 22. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr
 Schnupperstunde am Freitag, 29. September von 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs 1

Daten **20. Okt. – 22. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Fortsetzungskurs 2

Daten **20. Okt. – 22. Dez.** (10x)
 Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
 Schnupperstunde am Freitag, 29. September von 10.15 – 11.15 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 95.–
 Anmeldung bis 6. Oktober

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

Daten **20. Okt. – 24. Nov.** (5x) (ohne 10. Nov.)
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr
 Kosten Fr. 73.– (inkl. Kursmaterial)
 Schnupperstunde am Freitag, 29. September von 10.30 – 11.30 Uhr

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **20. Okt. – 24. Nov.** (5x) (ohne 10. Nov.)
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Kosten Fr. 45.–
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
 Anmeldung bis 6. Oktober

Ganzheitliches Sehtraining

Grundkurs

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

Daten **24. Okt. – 21. Nov.** (5x)
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Anna Hirt, Sehllehrerin
 Kosten Fr. 58.–
 Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige.
 Anmeldung bis 10. Oktober
 Schnupperstunde am Dienstag, 26. September von 10.30 – 11.30 Uhr

Auffrischkurs

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **31. Okt. und 7. Nov.** (2x)
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.45 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Anna Hirt, Sehllehrerin
 Kosten 25.–
 Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige
 Anmeldung bis 17. Oktober

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig 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, 381 03 92
 Rosmarie Wyttenbach, 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

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 Uecker

Dienstag, 5. Sept. oder

Donnerstag, 7. Sept.

Tagestour, ca. 65 km

Stufe 1 Gemüsetour durch das Seeland. Hin- und Rückfahrt mit der Bahn (Biel)

Auskunft: Hugo Düblin (Tel. 311 14 04)

Montag, 11. September

13.30 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1-2 Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz). Weil – Binzen – Fischingen – Egringen (Zvieri) – Efringen – Märkt – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Georg Ueker

Donnerstag, 21. September

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1-2 Startort: Birsfelden (Rest. Hard), Endstation Tram Nr. 3. Augst – Rheinfelden – Riburg (Znüni) – Mumpf – Säkingen (Mittag) – Wallbach – Rheinfelden – Whylen – Grenzach (Zoll).

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttenbach

Montag, 2. Oktober

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1-3 Startort: St. Jakob (Gartenbad). MuttENZ – Liestal – Lausen (Znüni) – Sissach – Diegten – Bennwil (Mittag) Hölstein – Talhaus – Liestal – St. Jakob.

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 12. Oktober

09.00 Uhr, ca. 50 km

Stufe 1-2 Startort: Grenzach Zoll. Grenzach – Whylen – HertEN – Rheinfelden – Riedmatt – Riburg (Znüni) – Möhlin – Wallbach – Zeiningen (Mittag) – Rheinfelden – Augst – Birsfelden (Hard).

Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Montag, 23. Oktober

13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1 Startort: Dorenbachcenter Binningen. Oberwil – Therwil – Witterswil – Ettingen – Aesch – Reinach (Zvieri) – Münchenstein (Spengler).

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttenbach

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, 6. September

13.30 Uhr, ca. 28 km

Binningen (Dorenbachcenter) – Oberwil – Therwil – **Flüh** – Witterswil – Ettingen – Binningen.

Tourenleiter: Hugo Düblin

Mittwoch, 13. September

13.30 Uhr, ca. 25 km

Schorenmatten – Friedlingen – Märkt – **Binzen** – Haltingen – Lange Erlen

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 27. September

13.30 Uhr, ca. 28 km

St. Jakob Gartenbad – der Birs entlang – Dornach – **Grellingen** – Duggingen – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

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.

Schneesporttage in Davos und Klosters

Während sechs Tagen Schneesport im Raume Klosters-Davos.

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu Langlauf, Skaten, Winterwandern und einem halben Tag Spass nach Ihrer Wahl mit Big-Foot-Skis, im Hallenbad, beim Schlitteln oder auf eigene Faust.

Ein Gemeinschaftsprojekt der Pro Senectute Kanton Bern und Basel-Stadt.

Daten	20. – 25. Januar
Ort	Hotel National Davos
Kosten	Fr. 675.– /Fr. 700.– im Doppelzimmer Fr. 755.– im Einzelzimmer
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm.
Anmeldung	bis 30. November Eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich! Die Reihenfolge des Eingangs wird berücksichtigt.

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

28. August

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

25. September

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Rünenberg**. Wanderung: Rünenberg – Häfelfingen – Ruine Homberg – Läuelfingen.

30. Oktober

10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Zeiningen**. Wanderung: Zeiningen – Chrisiberg – Looberg – Wengenstetten.

27. November

11.05 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 14. Abfahrt 11.13 Uhr nach **Pratteln**. Wanderung: Pratteln – Ebnet – Egental – MuttENZ.

Dienstag 1

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

12. September

11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.22 Uhr nach Laufen, mit Bus 115 nach **Passwang**. Wanderung: Passwang – Wasserfallen. Anschliessend Talfahrt mit Gondelbahn (Fr. 8.–).

3. Oktober

11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.22 Uhr nach Laufen, mit Bus 112 nach **Ederswiler**. Wanderung: Ederswiler – Löwenburg – Roggenburg.

14. November

11.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.35 Uhr nach Stein/Säckingen, Umsteigen nach **Sisseln**.
Wanderung: Sisseln – Laufenburg (dem Rhein entlang). Einkehr in Laufenburg.
ID und DM mitnehmen!

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

5. September

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, Waldenburg, mit Bus nach **Holderbank**.
Wanderung: Holderbank – Rinderweid – Farisberg – Bereten-chopf – Langenbruck.

5. Oktober

08.30 Uhr Carabfahrt Gartenstrasse, Basel. Wanderung: im Taubergiessen, dem Naturschutzgebiet mit einer vielfältigen Flusslandschaft, seltenen Pflanzen und Tieren, mit urwaldmässigen Auenwäldern aus Eichen, Ulmen und Silberpappeln.
Anschliessend Bootsrundfahrt unter sachkundiger Führung (ca. 2 Stunden).
Picknick und Trinken mitnehmen
Anmeldung bis 2. Oktober (Tel. 421 56 16)

14. November

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung: Arboldswil – Titterten – Ober Serzach – Guggen – Abetsmatt – Lampenberg – Hölstein.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

13. September

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Buuseregg-Waldegg**.
Wanderung um den Staufen – Breitfeld nach Buus.

11. Oktober

10.20 Uhr Haltestelle Theater, Tram Nr. 10. Abfahrt 10.30 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Metzerlen**.
Wanderung zur Landskron nach Flüh.

15. November

11.00 Uhr **Grün 80**, vor Restaurant Seegarten. Wanderung: über die Rütihard nach Muttenz oder Pratteln.

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

30. August

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

27. September

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach **Laufen**.
Wanderung: Laufen – Röschenz – Kleinlützel.

25. Oktober

10.40 Uhr Tramhaltestelle Aeschenplatz. Abfahrt: 10.46 Uhr nach **Arlesheim**. Wanderung: Arlesheim – Schönmatte – Muttenz.

29. November

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Maisprach**.
Wanderung: Maisprach – Buus – Wintersingen.

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

21. September

08.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr nach Delémont, **Lucelle**.
Wanderung: Lucelle – Pleigne – La Burgisberg – La Haute Born – Delémont.

19. Oktober

08.40 Uhr Aeschenplatz, Bushaltestelle. Abfahrt 08.48 Uhr nach **Ziefen**.
Wanderung: Ziefen – Arboldswil – Titterten – Wasserfallen – Langenbruck.

16. November

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach **Liestal**.
Wanderung: Liestal – Schleifenberg – Hersberg – Stift Olsberg – Augst.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

25. August

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

22. September

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen, mit Bus nach **Nunningen**.
Wanderung: Nunningen – Ruine Gilgenberg – Meltingerberg – Meltingen.
Picknick mitnehmen.

20. Oktober

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach Grellingen, mit Bus bis **Welschhans**.
Wanderung: Welschhans – Falkenflue – Herrenmatt – Hochwald.

24. November

10.30 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 11. Abfahrt 10.38 Uhr nach **Aesch**.
Wanderung: der Birs entlang nach Dornach – Grün 80.

Freitag 2

ca. 2 Stunden gemütliches Wandern am Nachmittag

Leitung

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

8. September

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

13. Oktober

12.50 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 10. Abfahrt 13.00 Uhr nach **Dornach**.
Wanderung: Dornach – St. Jakob.

10. November

12.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Magden**.
Wanderung: Magden – Rheinfelden.