

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2001)
Heft: 4

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

Dienstleistungen R2

Treffpunkte R4

Kursangebote R4

Führungen R5

Kultur R5

Betriebe R6

Natur R8

Ausflüge R8

Vorträge R9

Kultur, Gesundheit, Reisen R9

Verschiedenes R10

UND AUSSERDEM... R10

EDV R11

Musik, Malen gestalten R12

Sprachen R13

Langzeitkurse R13

Kurzzeitkurse R14

Sport und Wellness R15

Gym60-Turnen, Turnen, R15

Gymnastik R15

Senioren-Aerobic, Jazz- R16

Gymnastik, Aqua-Fitness R16

Volkstanzen, Tanzen, R17

Laufspass mit dem Laufpass, R17

Tennissportarten, Atemkurs R17

Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, R18

Eurythmie, Rückentraining, R18

Beckenbodentraining, R18

Sehtraining, Krafttraining R18

Schneeschuh-Tage, Langlaufen, R19

Polysportive Ferientage R19

Wandern R19

In eigener Sache

Wir trauern um Angelika Bourgnon, Geschäftsleiterin von Pro Senectute zwischen 1964 und 1990. Sie verstarb am 15. August im Alter von 69 Jahren nach langer schwerer Krankheit.

In ihrer Amtszeit entwickelte sie die damalige Stiftung für das Alter vom Zwei-Frau-Betrieb zur sozialen Dienstleistungsorganisation mit rund 60 festangestellten und 300 freitägigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Am Anfang stehen Anekdoten, die sie gerne erzählte. Da war jene Kiste, die sie in ihrem neuen Büro antraf und in der Dutzende, wenn nicht Hunderte von Brillen waren. Betagte, die sich keine Sehhilfe leisten konnten, kamen zu ihr und probierten verschiedene Brillen an, die sie – wenn sie dann passten – kostenlos erhielten. Oder die Geschichte mit dem Leiterwagen, mit dem Angelika Bourgnon alten Menschen, die keine Zentralheizung hatten, «Holzburdeli» nach Hause brachte.

Sie trat in der Tat in einer spannenden Zeit in die Dienste von Pro Senectute. Das ungebremsste Wirtschaftswachstum, das nach dem Krieg eingesetzt hatte, wurde erstmals kritisch hinterfragt. Die Achtundsechziger-Generation und später die Umweltbewegung forderten neue Werte. Auch die Sozialarbeit befand sich im Umbruch. Altgewohnte Vorstellungen von Betagtenhilfe wurden durch neue, sozialpsychologisch orientierte Ansätze ergänzt. Für Pro Senectute war dies – dank Angelika Bourgnon – eine fruchtbare Periode.

Ab 1967 wurde eine Vielzahl neuer Dienstleistungen entwickelt: Soziale Gruppenarbeit, eine Wohnberatung und Wohnungsvermittlung für alte Menschen, der Mahlzeitendienst, Alter und Sport, ein Kurswesen, ein Reinigungs- und Waschkloster, ein Seniorentreffpunkt, eine eigene Zeitschrift. Der enorme Zuspruch, den diese Dienstleistungen erfuhren – es waren innert kurzer Zeit mehrere tausend Seniorinnen und Senioren, welche die verschiedenen Angebote beanspruchten – führte dazu, dass sich die Belegschaft der Stiftung zwischen 1972 und 1985 versechsfachte. Gleichzeitig musste ein Stab von mehr als 300 freitägigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aufgebaut werden, die im Kurswesen und Alterssport als Leiterinnen und Leiter oder als Betreuerinnen und Betreuer im Besucher- und später auch im Treuhänderdienst eingesetzt werden konnten.

Pionierarbeit heisst nicht nur neue Angebote entwickeln. Pionierarbeit heisst auch, die notwendigen Mittel zu beschaffen. Kapital war kaum vorhanden. Angelika Bourgnon ging auf «Betteltour». Fundraising heisst das heute. Sie warb um Unterstützung für neue Projekte, sie suchte Gönner, sie organisierte in den Strassen der Stadt einen Lächerli-Verkauf zu Gunsten älterer Menschen. Am Geld dürfe es nicht scheitern, war ihre Devise und sie war überzeugt, dass sich «immer wieder eine Türe» auftun würde. Sie sollte recht behalten.

Angelika Bourgnon war die richtige Frau zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Als sie 1990 in Pension ging, hinterliess sie eine Organisation, in der die Weichen auf Zukunft gestellt waren. Sie wusste, dass das, was sie aufgebaut hatte, weiterentwickelt werden musste und sie war fähig, ihr Werk loszulassen. Das ist vielleicht das schönste Kompliment, das man jemandem machen kann.



Angelika Bourgnon †

Werner Ryser, Pro Senectute Basel-Stadt

BKB-Seniorenteam – von Senioren für Senioren

Die Vermögensberatung

Die Pensionierung gewinnt heute zunehmend an Bedeutung. Für viele ist sie ein sehr einschneidendes Lebensereignis. Glück hat dabei, wer schon vor der Pensionierung eigene Hobbys und Neigungen pflegen konnte. Glück hat auch, wer nach einem arbeitsreichen Leben ohne Geldsorgen in den neuen und spannenden Lebensabschnitt treten darf. Die Zeit nach der Pensionierung könnte man auch «die neue Freiheit» nennen. Denn es sind die Nachmittage und Wochentage, die jetzt plötzlich frei zur Verfügung stehen.

Daneben müssen sich Pensionierte zwangsweise auch mit Finanzfragen auseinandersetzen: «Reicht die AHV oder muss ich eine Ergänzungsleistung beantragen, wie hoch fällt tatsächlich meine Pension aus?» Fragen über Fragen, die oft mit einer gewissen Ratlosigkeit einhergehen. Rund ums Geld gibt es auch Fragen, wenn man ein wenig Ersparnis hat. Manche ältere Menschen überlegen sich, ob ihr Geld auf einem Sparheft richtig angelegt ist oder ob es dazu sinnvolle – und sichere – Alternativen gibt.

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal durch einen Fachmann beraten lassen wollen, den Schritt aber nicht gewagt. Sie zögerten, weil Sie sich im ganzen Bankgeschäft nicht auskennen und nicht wissen, wohin Sie sich wenden sollen. Sie zögerten vielleicht auch, weil es Ihnen Mühe macht, in einer anonymen Atmosphäre einer Grossbank über höchst persönliche, finanzielle Geldangelegenheiten Auskunft zu geben.

In der Tat: Seniorinnen und Senioren stehen in einem neuen und anderen Lebensabschnitt. Wünsche und Bedürfnisse ändern sich. Auch in Geldangelegenheiten müssen andere Denkansätze und Lösungen gefunden werden. Wir von der BKB und von Pro Senectute Basel-Stadt wissen, dass der Umgang mit Geld für Seniorinnen und Senioren anders ist als für jüngere Menschen. Die schnelllebige Zeit verursacht verständlicherweise nicht nur Freude, sie erzeugt Ängste, die ernstgenommen werden müssen.

Aus diesem Grund haben die Basler Kantonalbank und die Pro Senectute Basel-Stadt vor über vier Jahren das Projekt «Vermögensberatung für ältere Menschen» ins Leben gerufen. Das Beratersteam setzt sich aus BKB-Bankfachleuten im Ruhestand – oder besser – im aktiven Pensioniertenstand – zusammen. Sie sind es gewohnt, über das aktuelle Tagesgeschehen hinauszudenken, wirtschaftliche Tendenzen und weltweite Entwicklungen der Finanzmärkte in ihre Überlegungen miteinzubeziehen. Ihre Fragen im Zusammenhang mit Zahlungsverkehr, Hypotheken, Anlage- und Vermögensangelegenheiten werden sorgfältig geprüft und beantwortet. Selbstverständlich erhalten Sie auch Auskunft und Beratung beim Erwerb oder Verkauf von Immobilien oder bei erbrechtlichen Angelegenheiten. Die persönliche Erfahrung mit einem Leben im Ruhestand macht unsere Berater zu Experten im Umgang mit Seniorinnen und Senioren, beruflich wie menschlich. Und mit dem Wissen, dass sie mit unserem Seniorenteam auch fachlich bestens ausgewiesene Kräfte zur Verfügung haben, können wir

diese Dienstleistung allen älteren Menschen mit Überzeugung anbieten.

Wenn Sie diese Gratisdienstleistung in Anspruch nehmen möchten, setzen Sie sich mit Pro Senectute Basel-Stadt – Tel. 061 206 44 44 in Verbindung. Das Telefon ist jeweils von 08.00 – 12.00 und von 14.00 – 17.00 Uhr besetzt. Pro Senectute sorgt dafür, dass Ihnen ein Berater oder eine Beraterin des Seniorenteam der BKB zurückruft. Mit ihm oder ihr können Sie einen Gesprächstermin vereinbaren, auf der Bank oder bei Ihnen zu Hause, ganz wie Sie das wünschen.



Rufen Sie uns an. Wir freuen uns darüber! Denn: Senioren wissen, was Seniorinnen und Senioren wollen.

Ihr BKB-Seniorenteam

Geschenkgutscheine

Weihnachten steht vor der Tür – warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalter



Gemeinsam Essen im Seniorentreff Kaserne

Haben Sie nicht Lust, ab und zu gemeinsam mit anderen zu essen? An einen hübsch gedeckten Tisch zu sitzen und ein gutes und preiswertes Mittagessen zu geniessen. Selbstverständlich lässt sich unsere Seniorentreff-Köchin immer wieder ein gutes Menü einfallen, um ihre Gäste damit zu verwöhnen. Für viele ältere Menschen sind diese gemeinsamen Stunden ein schöner und bunter «Farbtupfer» im Alltag, der einem manchmal grau und eintönig erscheint.

Auch für Betagte, die ohne fremde Hilfe kaum mehr aus der Wohnung kommen, ist dieses Vergnügen zu verwirklichen. Wir holen gehbehinderte alte Menschen mit dem Pro Senectute-Bus von zu Hause ab und bringen sie in den Seniorentreff Kaserne. Dort können sie in fröhlicher Gemeinschaft zusammen



essen. Nach dem Kaffee und gemütlichem Beisammensein werden die betagten Gäste wieder heimgefahren.

Daneben gibt es aber auch viele Betagte, die unseren Mahlzeitendienst in Anspruch nehmen. Denn: Sie wissen es vielleicht gar nicht: aber über 90% aller älteren Menschen leben daheim, in ihren eigenen vier Wänden. Sie fühlen sich wohl, auch wenn ihnen manchmal die Einsamkeit zu schaffen macht. Den täglichen Kehr können sie noch bewältigen, manchmal geht er ihnen leicht von der Hand, manchmal sind sie froh, wenn sie Hilfe von aussen in Anspruch nehmen können. Gerade Hochbetagten, die ihre Wohnung kaum mehr verlassen können, fehlt die Kraft, ihre Kommissionen zu erledigen, geschweige denn sich eine ausgewogene Mahlzeit selber zu kochen.

Zum Glück springt hier unser Mahlzeitendienst ein

All jenen, die gerne ein gutes und warmes Essen auf dem Tisch haben, bringen unsere Frauen regelmässig Mahlzeiten nach Hause, welche im Handumdrehen zubereitet und angerichtet sind. Aber nicht nur das: Die Beruhigung zu wissen, dass jede Woche ein vertrautes Gesicht vorbeischaud und im Notfall Hilfe organisieren kann, macht den Mahlzeitendienst für viele alte Menschen zu einer unentbehrlichen Einrichtung.

Sie sehen: Pro Senectute bietet viele Möglichkeiten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren!

Möchten Sie unseren Mahlzeitendienst bestellen oder im Seniorentreff Kaserne zu Mittag essen?

Rufen Sie uns unter Tel. 061 206 44 44 von 08.00–12.00 und von 14.00–16.30 Uhr an. Auch für Fragen stehen wir selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Wir fahren behinderte Betagte in den Seniorentreff

Wir putzen

Unser Team mit über 20 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (1 bis 4 mal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
- Aufpolieren von Holz, PVC und Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Hochdruckreiniger, Sprühextrahierer usw.) mit.

Wir zügeln

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge – selbstverständlich zu Pro Senectute Preisen. Wir

- unterstützen Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente Haushaltgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung Ihres Gartens
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

Wir servieren

Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte – wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmensüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 691 66 10

Treffpunkt und Café Jassnachmittag

Montag von 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag
ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr
am Vortag.

Telefon 061 691 66 10 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00
Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei
Eleonore Bollier, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr.
Programm auf Anfrage, Tel. 061 206 44 44.
Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen.

EDV- Schnuppertag

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem EDV-Schnuppertag:

Datum: **Dienstag, 8. Januar 2002**

Zeit: **09.00 bis 12.00 Uhr**
14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: **Pro Senectute Kurszentrum**
St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,
Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

Offene Treffen und spezielle Angebote wie
Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mit-
gestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei
Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44.
Annelies Schudel oder Julia Mikus verlangen.

Senioren Samschtig Zmorge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen
Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge
dauern ungefähr eine halbe Stunde und fin-
den zu folgenden Zeiten statt:

09.00 / 10.00 / 11.00 / 14.00 / 15.00 Uhr

In den Pausen zwischen den Vorträgen
können Sie sich persönlich beraten lassen.
Vielleicht möchten Sie aber auch einen
Computer testen?

Am Schnuppertag ist unser Café am Morgen
und am Nachmittag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 206 44 44

Persönlich Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet
Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer
rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor
Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in
Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens
aber Fr. 15.–, erhoben.

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen:

24. Dezember – 2. Januar und
18. – 22. Februar

Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen.
Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde,
Bekanntes und Angehörigen ein.

Daten: **Mittwoch, 12. Dezember**
Mittwoch, 16. Januar
Mittwoch, 13. Februar
Mittwoch, 13. März

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!

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. 061 206 44 44 an.
Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose
Broschüre.



Führungen

Kultur

Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche, gestiftet von Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt, gehört zu den bedeutendsten neugotischen Kirchen der Schweiz. Die Führung durch die Offene Kirche Elisabethen wird von Pfarrer Felix Felix geleitet.

Datum **10. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Haupteingang der Kirche
 Leitung Pfarrer Felix Felix
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 17. Dezember

Uni-Bibliothek

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und über die Geschichte der Bibliothek unterrichtet. Es wird Ihnen erklärt, nach welchem System die Bücher geordnet sind und auf welche Weise Sie ein Buch finden können. In der Handschriften-Abteilung werden Sie einige Handschriften, Inkunabeln und andere Raritäten besichtigen.

Datum **14. Januar**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang, Schönbeinstr. 18/20
 Leitung Alice Spinnler
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 9. Januar

Museum für Gegenwartskunst

Die Kunst der Gegenwart erfreut sich grosser Beliebtheit. Ihre Offenheit macht sie auch derart aktuell. Im Verlaufe dieser Führung werden Ihnen die Positionen dieser Kunstrichtung näher gebracht.

Daten **15. Januar – 5. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 10.55 Uhr vor dem Eingang des Gegenwartsmuseums
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 58.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 19. Dezember

Paul Klee und Alberto Giacometti

Im wunderschön neu renovierten Basler Kunstmuseum sehen Sie Bilder von Paul Klee und Skulpturen von Alberto Giacometti, zwei Künstlern mit Wurzeln in der Schweiz. Im Rahmen der Führung wird versucht Leben und Werk der Künstler in einen Kontext zu bringen.

Datum **18. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr, in der Eingangshalle des Kunstmuseums
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 7. Januar

St. Chrischona Pilgermission

Nach der Begrüssung wird Ihnen eine Dia-Show zur Entwicklungsgeschichte der Pilgermission St. Chrischona gezeigt. Im Rahmen der Führung treffen Sie auf einen der ältesten Holzbackofen der Region (noch in Betrieb!). Zum Schluss werden Sie das Chrischona-Museum besichtigen können.

Datum **22. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Station St. Chrischona. Bettingerstr. Bus 32 Richtung Chrischona
 Leitung Victor Winteler, Seminarleiter Stv.
 Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 7. Januar

Pharmazie-Historisches Museum

Das «Schweizerische Apothekenmuseum» besitzt eine der weltweit grössten Sammlungen an historischen Gegenständen der Pharmazie. Das Haus «Zum vorderen Sessel» ist ein historischer Ort, wo einst berühmte Menschen, wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus, ein- und ausgegangen sind.

Datum **24. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 9. Januar

Niki de Saint Phalle

Eine Ausstellung der Kunstwerke von Niki de Saint Phalle. Sie nahm im Leben von Jean Tinguely eine wichtige Rolle ein. Die einstige Malerin lässt in dieser Ausstellung die Farben explodieren und baut riesige Frauenfiguren.

Datum **25. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Eingang des Tinguely Museums
 Leitung Tinguely Museum
 Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 17. Dezember

Schnitzelbängg

Sie sind ein Spiegel der Gesellschaft und Kultur-Quellen. Nach einem Rundgang durch die Stadt werden Sie in einen Cliquenkeller geführt und über die Geschichte und die Bedeutung dieses Basler Faschnachtsbrauchs unterrichtet. Verschiedene Beispiele sollen ihre Eigenheiten verdeutlichen.

Daten **29. Januar und 5. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Passage zwischen Oberem Spalenberg und Leonhardsgraben
 Leitung Dr. Marcus Fürstenberger
 Kosten Fr. 28.–
 Anmeldung bis 16. Januar

Spuren der Basler Mission

Früher bestanden erstaunlich wenig Kontakte zwischen der Missionsgesellschaft Basel (heute: Mission 21) und dem Museum für Völkerkunde und Kulturen. Seit 1981 befindet sich die ethnographische Sammlung der Basler Mission im Museum der Kulturen. In der permanenten Ausstellung «Kunst in Kamerun» sind wichtige Stücke aus dieser Sammlung ausgestellt.

Datum **30. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang des Museums, Augustinergasse 2
 Leitung Bernhard Gardi, Kurator
 Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
 Besonderes Gut zu Fuss! (3. Stock)
 Anmeldung bis 16. Januar

Der Bischofshof

Der Bischofshof liegt direkt neben dem Basler Münster und war einst der Hauptsitz des Bistums Basel. Sie sehen repräsentative Räume (die Hofstube, ehemaliger Empfangsraum des Bischofs, die Hauptkapelle, den grossen Münstersaal, ursprünglich bischöfliche Bibliothek und den Raum, wo das Konzil im 15. Jh. eröffnet wurde).

Datum **2. Februar**
 Tag/Zeit Samstag, 14.00 – 15.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Eingang an der Rittergasse
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 16. Januar

Bali – Nabel der Welt

Basel und Bali: Eine Jahrzehnte dauernde Liebesgeschichte findet endlich ihren sichtbaren Ausdruck in der neuen Dauerausstellung. Eine der schönsten und wertvollsten Sammlungen der Welt.

Datum **12. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang im Museum der Kulturen, Augustinergasse 2
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 28. Januar

Basler Sagen und Legenden

Bei diesem Stadtrundgang werden Ihnen Basler Sagen und Legenden vorgetragen. Merkmale dieser literarischen Werke zeigen sich in der Geschichte und Gegenwart unserer Stadt. Im Rahmen dieser Führung findet eine Besprechung einzelner Texte und Gang zu den «Tatorten» statt.

Daten **26.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Hof Rathaus
 Leitung Dr. Marcus Fürstenberger
 Kosten Fr. 54.– (4 x)
 Anmeldung bis 11. Februar

Klassische Moderne: europäische Malerei

Henri Matisse, Fernand Léger, Wassily Kandinsky, Pablo Picasso. Diese Künstler haben vor allem in der ersten Hälfte des 20. Jh. geholfen, die bildende Kunst in Europa vollkommen zu erneuern. Von ihnen besitzt das Kunstmuseum Hauptwerke, welche wir genau betrachten und miteinander vergleichen.

Datum **27. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 13. Februar

Der Teufelhof – das Kunsthotel

Sie werden durch die Zimmer des Kunst- und Kulturhotels Teufelhof geführt. Dabei gelangen Sie in den archäologischen Keller und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum **1. März**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49, Tram Nr. 3
 Leitung Teufelhof
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 13. Februar

Synagoge in Basel

Sie werden durch die im 19. Jahrhundert von Hermann Gauss erbaute Synagoge geführt.

Datum **8. März**
 Tag/Zeit Freitag, 09.15 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Leimenstrasse 24
 Leitung Synagoge
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 13. Februar

Sammlung Ludwig im Antikenmuseum

Die Führung will Stilepochen der klassischen Antike vorstellen. Es ist eine Einführung in die verschiedenen Stile der griechischen Kunst

Daten **12. März – 9. April** (4 x, ausser 2. April)
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang des Museums, St. Alban-Graben 5
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 58.– (4 x, exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 25. Februar

Lothar Jeck – eine Zeitgeschichte

Lothar Jeck (geboren 1898 in Basel) hat zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit einfachsten technischen Mitteln aussergewöhnliche Fotos gemacht. Als Reportage- und Sportfotograf wurde er in den dreissiger Jahren bekannt. Bis heute haben seine Bilder nichts an Intensität und Aktualität verloren.

Datum **13. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang des Museum Kleines Klingental, Unt. Rheinweg 26

Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 15.– (Eintritt frei)
 Anmeldung bis 27. Februar

Die neue amerikanische Malerei

In der Kunstperiode von 1950 – 1970 wurden die wesentlichsten künstlerischen Leistungen von amerikanischen Künstlern vollbracht. Barnett Newman, Jasper Solms, Franz Kline u.a. sind Künstler, von denen Werke im Kunstmuseum ausgestellt sind. Diese wollen wir betrachten und versuchen zu verstehen.

Datum **15. März**
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler-Lohner
 Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 27. Februar

Grabstätte fesselnder Persönlichkeiten

Auf dem Friedhof Hörnli werden Sie zu Grabstätten berühmter Persönlichkeiten geführt. Im Rahmen dieser Führung werden Grössen aus Wissenschaft, Theater, Kunst und Sport vorgestellt oder in Erinnerung gerufen, die ihre Zeit wesentlich geprägt hatten.

Datum **20. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang Friedhof Hörnli, Bus 31

Leitung Kurt Gerber
 Kosten Fr. 23.–
 Anmeldung bis 6. März

Antoniuskirche

Die Antoniuskirche zu Basel, ein Hauptwerk des modernen Kirchbaus. Einst als Seelensilo verunglimpft, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser mit seinen grossflächigen Glasgemälden als Schrittmacher in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum **21. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche
 Leitung Dr. Max Wehrli
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 6. März

Betriebe**Die Post**

Bei diesem Besuch erfahren Sie, was im grossen Gebäude der Post am Bahnhof mit Paketen und Briefen gemacht wird. Im Rahmen dieser Führung werden ebenfalls die verschiedenen öffentlichen Automaten erklärt.

Datum **8. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Personaleingang bei Peter Merian-Brücke

Leitung Post
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 17. Dezember

Coop Bäckerei

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

Datum **9. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.20 Uhr Elsässerstr. 209, mit Tram 11 bis Station Hünigerstr.

Leitung Coop Bäckerei
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 17. Dezember

Hotel Merian und Café Spitz

Sie werden durch das Hotel und Café geführt, durch die Küche und die Zimmer. Anschliessend wird Ihnen «Läberli und Rösti» serviert, das typische Vogel-Gryff-Mahl.

Datum **11. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt Im Hoteleingang Rheingasse 2 / Greifengasse

Leitung Bodo Skrobucha
 Kosten Fr. 30.– (inkl. Abendessen, exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 17. Dezember

Blindenheim

Zuerst wird Ihnen ein Video über das Sehen und Nichtsehen gezeigt. Im Verlaufe des anschliessenden Rundgangs besichtigen Sie auch die Werkstatt, in der sich die Korbmacherei befindet. Bei einem Kaffee wird Ihnen schliesslich die Braille-Schrift (Punkt-Schrift) erklärt.

Datum **15. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang

Leitung Andreas Freiermuth
 Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 7. Januar

Radio Basilisk

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio. Nach dieser Einführung wissen Sie, auf welche Weise eine Sendung entsteht.

Datum **17. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schiffflände

Leitung Radio Basilisk
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 7. Januar

«Ländliheim»

Das Ländliheim in der St. Alban-Vorstadt wird von Diakonissen-Schwestern geleitet. Sie stellen den Diakonissenorden und ihr Leitbild für

das Altersheim vor. Auf einem Rundgang durch die Räumlichkeiten wird über die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim informiert.

Datum **18. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
 Leitung Schwester Edith Kugler
 Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
 Anmeldung bis 7. Januar

Die Basler Zeitung

Eine Diashow und ein Rundgang durch die BaZ geben Einblick in die faszinierende Welt der Presse und die moderne Produktionsweise einer Zeitung. Anschliessend wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.

Datum **23. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch von 9.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang BaZ, Hochbergerstr. 15, Bus 36 bis Hochbergerstrasse von Bad. Bahnhof
 Leitung Basler Zeitung
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 9. Januar

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitungen von Nachrichten und eine Sendung können Sie direkt miterleben.

Datum **24. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 – ca. 19.30 Uhr
 Treffpunkt Tram 6 bis Holbeinstrasse (1 Station nach Heuwaage), Austrasse 35 beim Eingang
 Leitung Tele Basel
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 9. Januar

Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale, um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen. Anschliessend besuchen Sie das Polizeimuseum.

Datum **29. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Haupteingang Spiegelhof
 Leitung Kantonspolizei BS
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 14. Januar

BKB – Finanzplanung für Pensionierte

Die BKB lädt Sie herzlich ein zum Seminar für Finanzplanung. Folgende Themen werden diskutiert: Leibrente oder Kapitalverzehr? Psychologie des Geldes. Wichtigkeit des Anlagehorizonts. Welche Versicherung brauche ich? Tipps und Tricks!

Datum **1. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.55 Uhr vor Eingang der BKB, Spiegelgasse 2 an der Schiffflände
 Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz
 Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 21. Januar

Seniorenresidenz «TERTIANUM»

Bei Kaffee und Gipfel wird Ihnen die Idee der Seniorenresidenz und deren Hintergrund näher gebracht. Nach dem Referat werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt und besichtigen eine komplett fertiggestellte Musterwohnung.

Datum **4. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
 Leitung Dr. Markus Leser
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 21. Januar

Betagtenzentrum «Zum Wasserturm»

«Zum Wasserturm» ist eine Alterssiedlung, die ebenfalls ein Pflegeheim beherbergt. An diesem Informationsnachmittag werden Sie über das Leben im Alter, die Geschichte und den Leitfaden dieses Heims informiert. Die Alterswohnungen und das Pflegeheim, wunderschön eingebettet im Grünen auf dem Bruderholz, werden Ihnen bei einem Rundgang vorgestellt.

Datum **6. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang, mit Bus 37 von Bottmingen bis Haltestelle Spitzacker
 Leitung Bruno Engeler, Heimleiter
 Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 16. Januar

Zahntechnik-Grosslabor Mall

Bei dieser Führung wird Ihnen die Herstellung von künstlichem Zahnersatz verschiedenster Art demonstriert. Sie betrachten die Vielfalt moderner Techniken (abnehmbare Zahnprothesen, Kronen, Brücken, Teleskoparbeiten etc.) und können den Einsatz hochmoderner Lasertechnik beobachten.

Datum **7. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post
 Leitung Lukas Mall, ZTM
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 24. Januar

Sweet Basel AG

Mässmogge, Täfeli und Nougat de Bâle. Nach der Begrüssung werden Sie durch die Produktion geführt. Sie sehen die Zubereitung des Zuckers, wie er aromatisiert, gefärbt und von Hand gezogen wird. Eine süsse Sache!

Datum **8. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären, Tram 3 Richtung Birsfelden.

Leitung Vinzenz Flury, Inhaber
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 25. Januar

BVB-Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum **11. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt BVB, Claragraben 55
 Leitung Betriebsleitstelle BVB
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 28. Januar

Coop Weinkellerei

Sie werden durch die Weinkellerei, den Fasskeller und die Räumlichkeiten des Abfüllens geführt. Anschliessend wird Ihnen im Keller ein Apéro serviert.

Datum **13. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr bei Station Hünigerstrasse, Tram 11
 Leitung Coop
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 30. Januar

Küche des Kantonsspitals

Bei einem Rundgang lernen Sie den Ablauf in einer Grossküche kennen – von der Warenannahme bis zur Geschirrwäscherei. Es besteht anschliessend die Möglichkeit, zum Gästepreis im Personalrestaurant zu essen.

Datum **14. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt Hebelstrasse 20 (in der Cafeteria)
 Leitung Kantonsspital
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 31. Januar

Hilton Basel

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist und somit auch in Basel. Sie werden von der Küche bis zur Suite geführt. Anschliessend wird Ihnen ein Kaffee und Gipfel serviert.

Datum **15. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Aeschengraben 31
 Leitung Hotel Hilton
 Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
 Anmeldung bis 1. Februar

Novartis Pharma AG

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte der Novartis sehen Sie ein Video über die verschiedenen Arbeitsgebiete. Beim anschliessenden Rundgang erhalten Sie Einblick in die Labors der Forschung. Der Morgen wird mit einem Mittagessen abgerundet.

Datum **4. März**
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt 08.55 Uhr bei Tramstation
Hünigerstrasse, Tram 11 Rich-
tung Saint-Louis.
Leitung Novartis
Kosten Fr. 15.– (inkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 13. Februar

Markthalle

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

Datum **11. März**
Tag/Zeit Montag, 05.30 – 07.30 Uhr
Treffpunkt Viaduktstr. 10 (grosses Tor)
Leitung Markthalle
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 25. Februar

Natur

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen: die Ähnlichkeit ist nicht zu übersehen. Zusammen mit einem Experten beobachten Sie Gestik, Ausdruck, soziales und partnerschaftliches Verhalten und Gewohnheiten dieser Tiere.

Datum **21. Januar**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoo-
logischer Garten, Tram 10
Leitung Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltens-
forscher
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt, Fr. 9.–)
Anmeldung bis 7. Januar

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Führung durch die drei Tropenhäuser: Tropenpflanzen – Wüstenpflanzen – Wasserpflanzen.

Datum **26. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor,
Tram 3
Leitung Bruno Erny
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 11. Februar

Ausflüge

Phonak

Phonak ist in der Entwicklung und Herstellung modernster Hörsysteme tätig. Sie ist in über 60 Ländern vertreten und hat ihren Hauptsitz in Stäfa. Nach der Einführung und dem Rundgang durch den Betrieb wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.

Datum **16. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch 11.10 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 11.10 Uhr auf Perron nach Zürich
(Abfahrt 11.20 Uhr); Billette bitte
selber lösen

Leitung Phonak
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 17. Dezember

Kultur- und Kongresszentrum

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Vor allem der Konzertsaal, der mit Hilfe des amerikanischen Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat neue klangliche Massstäbe gesetzt. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, den Gletschergarten zu besuchen. Die Rückfahrt wird gegen 16 Uhr sein.

Datum **28. Januar**
Tag/Zeit Montag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern
(Abfahrt 08.52 Uhr);
bitte Billette selber lösen
Leitung Kongresszentrum
Kosten Fr. 28.– (exkl. Eintritt Gletscher-
garten)
Anmeldung bis 14. Januar

Mibelle AG Cosmetics

Die Mibelle AG in Buchs produziert viele verschiedene Produkte für die Körperpflege (Tagescreme, Körpermilch, Deospray, Zahnpflege, Haarpflege...). Mit ihren Produkten beliefert sie nicht nur die Migros, sondern auch internationale Vertriebsorganisationen rund um die Welt. Nach der Begrüssung wird Ihnen ein Videofilm gezeigt. Im Anschluss an den Rundgang durch die Produktion und Laboratorien wird Ihnen das Mibelle-Lädli für Einkäufe offenstehen.

Datum **31. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – ca. 12.30 Uhr
Treffpunkt 08.10 Uhr auf dem Perron nach
Aarau (Abfahrt 08.20 Uhr)
Leitung Mibelle AG
Kosten Fr. 20.– (Zugbillette bitte selber
lösen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 10. Januar

Bally Schuhmuseum

Das Bally Schuhmuseum in Schönenwerd organisiert eine Führung und unterrichtet Sie über die Geschichte und Herstellung des Schuhs. Im Rahmen der Führung sehen sie Schuhe aus verschiedensten Ländern und Epochen.

Datum **25. Februar**
Tag/Zeit Montag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.55 Uhr auf dem Perron nach
Olten (Abfahrt 13.04 Uhr)
Leitung Museum
Kosten Fr. 20.– (Zugbillette bitte selber
lösen)
Anmeldung bis 11. Februar

Schweizerisches Paraplegiker-Zentrum

Mit einem Referat und einem Film wird Ihnen das Zentrum in Nottwil vorgestellt. Danach werden Sie durch den Therapiebereich geführt:

Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie und andere öffentliche Räumlichkeiten.

Datum **28. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag 12.40 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.40 Uhr auf Perron nach Olten
(Abfahrt: 12.52 Uhr); Billette bitte
selber lösen (nach Sursee-Nottwil)
Leitung SPZ
Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 28. Januar

Schweizerische Landestopographie

Die schweizerische Landestopographie in Bern stellt Karten verschiedenster Art her. Bei diesem Ausflug werden Sie in die Geheimnisse der Landtopographie eingeführt. Es wird Ihnen erklärt auf welche Weise Karten hergestellt werden (Strassen-, Wander-, Luftfahrtkarten...). Sie erhalten Einblick in die Arbeit des Landtopographen.

Datum **6. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 12.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 11.50 Uhr auf Perron nach Bern
(Abfahrt 12.04 Uhr); Billette bitte
selber lösen
Leitung Armin Hanselmann, Bundesamt
für Landestopographie
Kosten Fr. 25.– (exkl. Zugreise)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 13. Februar

Paketzentrum

Im Paketzentrum in Härkingen/Solothurn werden die Pakete kontrolliert und sortiert. Die Herkunft und das Ziel eines jeden Pakets wird ermittelt. Der Rundgang gewährt Ihnen Einblick in die umfangreiche, komplexe Sortierarbeit.

Datum **7. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt an der Garten-
strasse mit Robert-Saner-Bus
Leitung Paketzentrum
Kosten Fr. 42.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 7. Februar

Ringier Verlag

Nach einer Tonbildschau, die Sie über die Verlagsarbeit informiert, werden Sie einen Rundgang durch den Zofinger Betrieb machen und verschiedene Abteilungen (Bild-Schrift, Druck, Offset, Versand...) besichtigen. Anschliessend wird Ihnen noch ein «Zvieri» offeriert.

Datum **14. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.40 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach
Olten – Zofingen – Luzern
(Abfahrt 13.52 Uhr)
Leitung Ringier Verlag
Kosten Fr. 15.– (Billette bitte selber lösen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 25. Februar

Vorträge

Kultur

Lebenslust – Lust am Leben

Iris Galey ist Autorin des Bestsellers «Ich weinte nicht als Vater starb» (Inzest). An diesem Nachmittag beschreibt sie ihre Lebensfreude, die sie trotz massiver Schicksalsschläge wiederfinden konnte. Viele Menschen können vor lauter Wunden die Wunder dieser Welt nicht mehr sehen. Iris Galey zeigt Wege, sich aus der Opferrolle zu lösen, die Lust am Leben neu zu entdecken.

Datum **27. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Iris Galey, Autorin
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 13. Februar

Gesundheit

Was ist Diabetes?

Was ist eigentlich Zuckerkrankheit, Typ II, Diabetes, Unterzuckerung – Überzuckerung. Wie hängt sie mit unserer Ernährung zusammen? Wie wird behandelt? Frau Mazko wird Sie zu diesem Thema rundum informieren und Ihnen jede Frage beantworten.

Datum **23. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Jana Mazko, dipl. lic. phil I, Diabetesberaterin
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 9. Januar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Die Ursache von Schlafstörungen und deren Folgen ist oft die negative Strahlung, die wir weder sehen noch direkt aufspüren können. Anhand von einer Messsonde und einer Wünschelrute wird Ihnen gezeigt, wie der Elektrosmog etc. entdeckt werden kann. Sie werden informiert, wie man den negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen kann.

Datum **31. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Werner Gastel, Geologischer Fachberater
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 16. Januar

Ayurveda-Medizin

Ayurveda ist ein sanftes Naturheilsystem aus dem Himalaja-Gebiet, welches seit 5000 Jahren als eigenständige Medizinwissenschaft

praktiziert wird. Die Heilerfolge sind besonders bei chronischen Krankheiten (Schlafstörung, Migräne, Bluthochdruck, Hautallergien, etc.) verblüffend. Dr. Nasim stellt uns die Vielfältigkeit dieser Medizin vor.

Datum **7. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. med. Nasim
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 25. Februar

Die chinesische Medizin

Gesundheit ist in der chinesischen Medizin gleichbedeutend mit der menschlichen Fähigkeit, die innere Harmonie zu erhalten. Die Traditionelle Chinesische Medizin, das älteste medizinische Lehrsystem der Welt, interessiert sich vor allem für den Fluss der Lebensenergie. Ein gehemter Fluss wird mit fünf Disziplinen wieder ins Fließen gebracht: Massage, Diätetik, Akupunktur, Kräutertherapie, Qi-Gong/Tai-Ji. Nach dem Einführungsvortrag, der Sie mit dieser neuen/alten Medizin vertraut macht, werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum **15. März**
 Tag/Zeit Freitag, 17.30 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
 Leitung Herr Rudolf Schaffner
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 1. März

Reisen

Santiago de Compostela – Nordspanien

Der berühmteste Pilgerweg ist wohl jener nach Santiago de Compostela in Nordwestspanien. Im Mittelalter bedeutete er ein grosses Abenteuer und der Pilger riskierte oft seine Gesundheit oder gar sein Leben. Sie geniessen die prachtvollen Landschaften, die schönen Kirchen und interessanten Städte wie Pamplona, Burgos und Santiago de Compostela. Kommen Sie mit auf den Jakobsweg!

Datum **17. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 7. Januar

Japanische Impressionen/Dia-Vortrag

Diese Reise führt Sie nach: Osaka, ein modernes Babylon mit futuristischen Wolkenkratzern. Kobe, die Hafenstadt, die 1995 durch ein furchterliches Erdbeben total zerstört wurde. Kyoto, die alte Kaiserresidenz mit 1500 buddhistischen Tempeln, historischen Palästen,

harmonischen Landschaftsgärten und der modernsten Bahnhofsvorhalle der Welt.

Datum **30. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hans-Georg Kaethner, Reiseschriftsteller
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 16. Januar

Papua-Neuguinea/Dia-Vortrag

Reise in die Steinzeit: Papua-Neuguinea, am anderen Ende der Welt, hat auch seine moderne Seite. Die Reise führt Sie in längst vergangene Zeiten und in grosse Abenteuer. Durch landschaftliche Schönheiten führt es Sie zu den Lehmännern. Ein furchterregendes «Sing Sing»-Fest erwartet Sie am Ende dieser Reise.

Datum **14. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 1. Februar

Nationalparks der USA/Dia-Vortrag

Sie zählen zu den schönsten Nationalparks der USA: Der Joshua Tree, ein felsiger Nationalpark zwischen den beiden Wüsten Mojave und Sonoran. Der Grand Canyon. Der Bryce Canyon mit seinen seltsamen Versteinerungsformen. Der Zion-Nationalpark, wo gewaltige rundbucklige Bergklötze dominieren. Das Death Valley (Tal des Todes) mit dem tiefsten Punkt der USA (86 Meter unter dem Meeresspiegel). Der Vortrag führt Sie schliesslich nach San Francisco und Las Vegas.

Datum **13. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hans-Georg Kaethner, Reiseschriftsteller
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 27. Februar

Kuba/Dia-Vortrag

Lebensfreude pur – trotz Armut. Kuba – die Insel des Fidel Castro, der Zigarren, des Zuckerrohrs und des Rums. Wir kommen in Kontakt mit einer ausgesprochen liebenswürdigen Bevölkerung und hören von der leidvollen Vergangenheit vieler Kubaner als Sklaven. Die Reise beginnt in der Hauptstadt Havanna und zeigt auch den weniger bekannten östlichen Teil der Insel.

Datum **14. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 6. März

Verschiedenes

Was ist Tarot?

Tarot ist ein Kartenspiel, welches sich über Bilder und Symbole ausdrückt. Sie erfahren etwas über die Herkunft, die Bedeutung und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Karten. Tarot ist auch als «Spiegel der Seele» bekannt. Mit Hilfe der 78 Tarotkarten können Lebensphasen durchleuchtet und besser verstanden werden. Es ist spannend und macht Freude, sich mit diesen symbolreichen Karten zu beschäftigen.

Datum **16. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Irene Schneider-Uebersax
 Kosten Fr. 25.–
 Anmeldung bis 3. Januar

Farbe und Stil

An diesem Nachmittag werden Sie auf die folgenden Fragen interessante und fachkundige Antworten erhalten:

- Welche Auswirkungen und Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
- Welche Bedeutungen haben kalte und warme Farben, Farbanalyse und Jahreszeiten?
- Sind die Grundlagen einer Stilanalyse das Zusammenspiel von Körper, Geist und Persönlichkeit?

Datum **8. März**
 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 35.–
 Anmeldung bis 25. Februar

Und ausserdem ...

Spiele erleben – Spiele kennenlernen

Spiele Sie gerne? Möchten sie neue Spiele kennenlernen? Dann spielen Sie mit uns und erleben, wie Ihr Gehirn dabei trainiert wird. Beim Spielen erleben Sie Freude und halten sich erst noch geistig fit.

Daten **7. – 28. Januar**
 Tag/Zeit Montag 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel
 Kosten Fr. 68.– (4 x)
 Anmeldung bis 17. Dezember

Mind Mapping

Kreativer denken – leichter lernen. Mind Mapping, die kreative Arbeitstechnik, mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können. Durch die Kombination von Bild- und Textelementen werden beide Gehirn-

hälften angesprochen und können somit ihr Potential voll entfalten.

Daten **8. – 15. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 42.– (2 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 17. Dezember

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Grundkurs

Daten **22. Januar – 19. März** (ausser 19. Februar)
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 7. Januar

Fortsetzungskurse

Daten **4. Februar – 8. April** (ausser 18. Februar / 1. April)
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 21. Januar
 Voraussetzung: **Besuch des Grundkurses**

Tarotkurs

Auf unterhaltsame und unkomplizierte Art lernen Sie die wichtigsten Bedeutungen der 22 Hauptkarten (grosse Arkana) und ihre Symbole kennen. Tarot bietet die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit verschiedensten Lebensthemen. Es wird Ihnen auch gezeigt, wie Sie die Karten anhand eines einfachen Systems legen können. Tarot macht Ihren Alltag bunt!

Daten **23. Januar – 6. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Irene Schneider-Uebersax
 Kosten Fr. 74.– (3 x)
 Besonderes Wenn Tarotkarten vorhanden, bitte mitbringen.
 Anmeldung bis 9. Januar

Bier brauen

Im Verein «Unser Bier» lernen Sie, wie man Bier braut. Nach diesem Kurs können Sie bei sich zu Hause in der Spaghetti-Pfanne Ihr eigenes Bier brauen! Nach 10 Tagen werden Sie das Bier in Flaschen abfüllen, danach muss es ca. 6 Wochen gelagert werden, bevor Sie wieder zusammen kommen, um Ihr eigenes Bier zu genießen.

Daten **24. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag 10.00 – ca. 18.00 Uhr
 Ort Hochstr. 64, im Gundeli
 Leitung Verein «Unser Bier»
 Kosten Fr. 135.– (inkl. Essen und Trinken)
 Besonderes Die zusätzlichen zwei Daten werden im Kurs selbst abgemacht.
 Anmeldung bis 10. Januar

Natel und öffentliches «Telefonbuch»

Sie erhalten eine allgemeine Einführung zum Gebrauch eines Natels. Sie können sich in dieser Stunde ebenfalls für eine Anleitung zum Gebrauch des eigenen Handys anmelden. An diesem Einführungsnachmittag wird ebenfalls das sich in Telefonkabinen befindliche computerisierte Telefonbuch erklärt.

Daten **5. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Annette Stöcker
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 13. Februar

Billettautomaten der SBB und BVB

Die Billettautomaten werden immer vielfältiger, aber auch immer komplizierter. Unter kundiger Anleitung können Sie Ihr Reiseziel wählen und das Billett ausdrucken. Der BVB Billettautomat wird Ihnen erklärt und jegliche Fragen werden beantwortet.

Datum **19. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.30 Uhr Bahnhof SBB bei Info, Schalterhalle
 Leitung Annette Stöcker
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 4. März

Kochkurse

Frühlings-Erwachen!

Es wird gekocht, gegessen und gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten mit frischen Saisonprodukten zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten **14. und 21. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr
 Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz
 Leitung René Imark
 Kosten Fr. 140.–
 Anmeldung bis 28. Februar

Asiatische Spezialitäten!

(Neue Rezepte!)

Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Wok-Gerichte zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten **12. und 19. April**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr
 Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz
 Leitung M.R. Jansky-Kim
 Kosten Fr. 140.–
 Anmeldung bis 22. März

EDV

Schnuppertag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Schnuppertag einladen.

Datum **Dienstag, 8. Januar 2002**
 Zeit 09.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93 / 95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

09.00 / 10.00 / 11.00 / 14.00 / 15.00 Uhr

In den Pausen zwischen den Vorträgen können Sie sich persönlich beraten lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch einen Computer testen?

Am Schnuppertag ist unser Café am Morgen und am Nachmittag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser aktuelles Kursangebot

In Kleingruppen mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC.

Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 2000 und den Anwendungsprogrammen aus Office 2000.

Nach dem Einführungskurs können Sie folgende Aufbaukurse besuchen: «Textverarbeitung 1, 2 und 3», «Tabellenkalkulation 1 und 2» und «Internet und E-Mail 1 und 2».

Vertiefungskurse: «Zeichnen mit Word», «Installationskurs», «Bildbearbeitung» und «Homepage».

Wenn Sie eine Homepage erstellen möchten, empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

Kursdaten	laufend auf Anfrage
Kursort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Frauenkurse	Der Montagnachmittag ist für Frauenkurse reserviert
Üben	Haben Sie keinen Computer zu Hause und auch sonst keine Gelegenheit zum Üben? Ab sofort können Sie einmal pro Woche 2 Stunden bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen. Genauere Informationen erhalten Sie beim Sekretariat.

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 diesem 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 95/98/2000 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

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 1». Zudem erstellen Sie Tabellen und Vorlagen in Word. Sie arbeiten mit der Rechtschreibprüfung und der Funktion «suchen und ersetzen». Nach diesem Kurs können Sie mit Office 2000 zeichnen und wissen, wie man Symbolleisten und Menüs einrichtet.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1»

Textverarbeitung 3

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 2». Nach diesem Kurs können Sie mit grossen Dokumenten und mit Formularen arbeiten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist der Serienbrief. In Zukunft wird es kein Problem mehr für Sie sein, Adresslisten und Etiketten zu erstellen. Einen grösseren Versand erledigen Sie mühelos.

Voraussetzungen: Sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2».

Tabellenkalkulation 1

Das Programm «Microsoft Excel» bietet die Möglichkeit, Budgets und Rechnungen zu erstellen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, selber Daten einzugeben, Tabellen übersichtlich zu gestalten, mit Excel zu rechnen und Ihre Zahlenwerte in Grafiken umzusetzen. Sie können aber auch Adresslisten anlegen und nach verschiedenen Kriterien sortieren. Vor allem für die Vereinsarbeit ist dieses Programm eine grosse Hilfe.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.

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

Tabellenkalkulation 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Tabellenkalkulation 1». Nach diesem Kurs können Sie sich in der Tabelle effizienter bewegen. Sie kennen die gängigen Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWERT, RUNDEN, WENN) und wissen, wie man Zahlenformate definiert. Eine weitere Schwerpunkte sind das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1».

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

Internet und E-Mail 1

In einer kleinen Gruppe von 4–6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach diesem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per Mail kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (inkl. Unterlagen)

Internet und E-Mail 2

Der Stoff vom Kurs «Surfen im Internet 1» wird wiederholt. Sie lernen, Ihre Mails und das Adressbuch zu verwalten. Nach dem Kurs können Sie Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Wenn jemand von Chat oder Newsgroups spricht, wissen Sie wovon die Rede ist. Im Kurs haben Sie auch die Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (inkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

Möchten Sie Glückwunschkarten oder Einladungen gestalten? Mit dem Anwendungsprogramm Word können Sie nicht nur schreiben, sondern auch zeichnen, mit verschiedenen Schriftarten (WordArt) arbeiten, Objekte und Bilder (ClipArts) einfügen – alles in den verschiedensten Farben. Wie das gemacht wird, lernen Sie in diesem Kurs.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses «Textverarbeitung 1».

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

Installationskurs

Sie erwerben Grundkenntnisse in Hard- und Software. Nach dem Kurs können Sie mit der Systemsteuerung und dem Explorer arbeiten. Sie erfahren vieles von Datenpflege – wie zum Beispiel Virenschutz – und von Datenkomprimierung. Und natürlich wissen Sie am Schluss, wie man Programme, Spiele und Fahrpläne installiert und deinstalliert.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.

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

Bildbearbeitung

Mit dem Programm «Adobe Photoshop 5.0 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 unter anderem 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 Anwendungskenntnisse.

Besonderes: Es empfiehlt sich, das Programm vor dem Kurs zu kaufen. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

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

Homepage

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.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.

Besonderes: Wir arbeiten mit dem Programm MACROMEDIA DREAMWEAVER. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (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

Altflöten für fortgeschrittene Anfänger

Für eine bestehende Flötengruppe suchen wir noch einige Leute, die Freude am Musizieren haben. Eintritt jederzeit möglich.

Tag/Zeit **Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr**
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Elisabeth Buess

Kosten Fr. 160.– (20 x)

Besonderes Mit Altflöte schnuppern gehen!

Anmeldung

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

Kalligraphie für Anfänger

Sie beginnen mit einer der ältesten Schriften, der Unzial-Schrift. Unter individueller Anleitung lernen Sie den Umgang mit Feder und Tinte spielend. Sie gestalten Einladungen, Glückwunschkarten, Wunschbücher und vieles mehr.

Daten **25. Februar – 29. April** (8 x)
(ausser 25. März / 1. April)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 142.– (plus ca. Fr. 20.–
für Material; direkt im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung bis 11. Februar

Malen und Zeichnen

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

Daten **11. Januar – 22. März** (10 x)
(ausser 22. Februar)

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Suzanne Senn

Kosten Fr. 130.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 17. Dezember

Bauernmalerei

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Es wird an kleinen Gegenständen geübt. Vom Kleiderbügel bis maximal zur Grösse des Schirmständers werden Sie die Kunst der Bauernmalerei kennenlernen.

Daten **10. Januar – 21. März** (10 x)
(ausser 21. Februar)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
oder 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Im Rankhof 8

Leitung Suzanne Senn

Kosten Fr. 170.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 17. Dezember

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

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 Langzeitkurs, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Preise

Fr. 175.– pro Semester à 19 Lektionen

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch für Leute, die nicht gut hören

NEUER KURS

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum **ab 21. Januar 2002**
 Tag/Zeit Montag, 09.50 bis 10.40 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Eliane Flach
 Kosten Fr. 345.–
 Anmeldung bis 17. Dezember
 Besonderes **Kleingruppe**
(4 – 6 Personen)

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum **ab 24. Januar 2002**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hildegard Schepers
 Kosten Fr. 175.–
 Anmeldung bis 17. Dezember 2001

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
 Montag, 11.00 Uhr
 Montag, 14.00 Uhr
 Montag, 15.00 Uhr
 Montag, 16.00 Uhr
 Dienstag, 08.20 Uhr
 Mittwoch, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 08.45 Uhr
 Donnerstag, 09.45 Uhr
 Donnerstag, 10.45 Uhr
 Donnerstag, 14.15 Uhr
 Donnerstag, 15.45 Uhr
 Donnerstag, 16.00 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.15 Uhr
 Montag, 10.15 Uhr
 Mittwoch, 10.30 Uhr
 Donnerstag, 10.30 Uhr
 Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe:

Dienstag, 08.30 Uhr
 Dienstag, 09.30 Uhr
 Dienstag, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 08.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 15.00 Uhr
 Donnerstag, 10.35 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Dienstag, 09.20 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 15.00 Uhr
 Dienstag, 11.00 Uhr
 Dienstag, 15.15 Uhr
 Dienstag, 16.00 Uhr
 Mittwoch, 10.30 Uhr
 Donnerstag, 08.30 Uhr
 Donnerstag, 09.30 Uhr
 Freitag, 09.30 Uhr

Vorankündigung:

Garden Tours – 2002

England ist berühmt für seine wunderschönen Gärten!

Wir planen im Mai 2002 eine 7-tägige Reise nach England. In Begleitung unserer Englischlehrerin, Elaine Clement, lernen Sie weltberühmte, uralte Gärten kennen und erfahren auch etwas von deren geschichtlichem Hintergrund. Nebenbei können Sie im Kontakt mit Engländerinnen und Engländern Ihre guten Englischkenntnisse anwenden. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Sabina Brücker, Telefon 061 206 44 44

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 09.45 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe:

Dienstag, 15.00 Uhr
 Dienstag, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum **ab 24. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anna Giovannelli
 Kosten Fr. 175.–
 Anmeldung bis 13. Dezember

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 09.30 Uhr
 Dienstag, 10.30 Uhr
 Dienstag, 14.00 Uhr
 Mittwoch, 08.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Donnerstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Dienstag, 15.00 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:

Datum **ab 23. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 9.30 – 10.20 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Erica Chávez
 Kosten Fr. 175.–
 Anmeldung bis 19. Dezember

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
 Montag, 09.30 Uhr

Montag, 10.00 Uhr
 Montag, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 10.30 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe:

Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sprachkurse für Kleingruppen

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

Preis auf Anfrage.

Kurzzeitkurse**Reisekoffer Englisch****Anfängerinnen und Anfänger**

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

Daten **8. Januar – 26. März** (10 Lektionen, ohne 12./19. Februar)
 Tag/Zeit Dienstag, 09.45 – 10.35 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Kursleitung Ruth Keller
 Kosten Fr. 190.–
 Anmeldung bis 11. Dezember 2001
 Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Konversationsclubs**Club de conversation**

Nous abordons toutes sortes de thèmes (voyages, vie sociales, nature etc.) et nous lisons des extraits d'articles de journaux pour en discuter.
 Dates **10 janvier – 21 mars** (10 leçons, sauf 21 février)
 Jour/heure jeudi, 16.00 à 16.50 h
 Lieu Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Responsable Francine Hanselmann
 Prix Fr. 190.–
 Inscription jusqu'au 6 décembre 2001
 Particularité **petit groupe (4 – 6 personnes)**

Konversationsclubs auf Englisch, Italienisch und Spanisch

siehe Langzeitkurse

Filmclubs**English Film Club**

Who would be interested in seeing and discussing a variety of English/American movies? We

offer 4 films with following discussion group. Good knowledge of English is required.

Date **Mid January – March** (by agreement)
 Day/Time Friday, 14.00 – 15.15 (4 x 1½ lessons)
 Place Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Price Fr. 100.– (excl. cinema ticket)
 Enrolment by January, 11th
 Start **January, 25th**, 14.00 – 15.15
 Extras The film afternoons/evenings will be accompanied by Elaine Clement. The first meeting will be on January, 25th when all future dates for the course will be fixed.

NUOVO:**Cinema Club in italiano**

Chi desidera vedere due videofilm italiani con successiva discussione?

Date **gennaio – marzo** (da stabilire)
 Giorno/ora venerdì ore 15.30 – 16.20
 Luogo Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Responsabile Anna Giovannelli
 Costi Fr. 38.–
 Iscrizioni fino al 14 dicembre 2001
 1° incontro **11.01.02** (Gli altri appuntamenti saranno fissati insieme l'11 gennaio 2002)
 Particolarità **Un gruppo piccolo (4 – 6 persone)**

NUEVA:**Cine Club en español**

¿Le gustaría ver dos películas en video españolas o sudamericanas y participar después de cada película en una discusión?

Se requieren buenos conocimientos de español.
 Fecha: **finis de enero hasta finis de marzo**
 Día/Hora: Viernes, de 10:50 a 11:40
 Lugar: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Instructora: Mirta Maggi
 Costo: Fr. 38.–
 Inscripción: hasta el 14.12.01
 1° fecha: **11 de enero**, a las 10.50 horas (las fechas restantes se fijarán con el grupo de participantes el día 11 de enero)
 Importante: **grupo de 4 – 6 personas**

Geschichten für alle Jahreszeiten**Christmas stories**

In a small group of 4 to 6 participants we will be reading and discussing Christmas stories.

Date **10th, 17th December** (2 x 2 lessons)
 Day/Time Monday, 09.00 – 10.40
 Place Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Teacher Eliane Flach

Price Fr. 76.–
 Enrolment by 29th November
 Extras **small group (4 – 6 participants)**

Storie di Natale

Leggiamo insieme delle storie e delle canzoni concernenti il Natale con relative discussioni. Sono richieste buone conoscenze dell'italiano.

Date **14, 21 dicembre** (2 x 2 lezioni)
 Giorno/ora venerdì, 09.30 – 11.10
 Luogo Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Responsabile Anna Giovannelli
 Costi Fr. 76.–
 iscrizioni fino al 29 novembre
 Particolarità **Un gruppo piccolo (4 – 6 persone)**

Cuentos navideños

Villancicos y cuentos navideños para disfrutar y leer en compañía.

Se requiren buenos conocimientos de español
 Fechas: **12 y 19 de diciembre** de 2001 (2 x 2 lecciones)
 Día/Hora: Miércoles, de 14:00 a 15:40
 Lugar: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Instructora: Erica Chávez
 Costo: Fr. 76.–
 Inscripción: hasta el 28 de noviembre
 Particularidad: **grupo de 4 – 6 personas**

Contes de Noël

«Mon beau sapin, roi des forêts, que j'aime ta verdure ...»

Ensemble, nous évoquerons Noël, par des chansons et des contes.

Dates **12 et 19 décembre** (2 x 2 leçons)
 Jour/heure mercredi, 14.00 à 15.40 h
 Lieu Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Responsable Francine Hanselmann
 Prix Fr. 76.–
 Inscription jusqu'au 28 novembre
 Particularité **petit groupe (4 – 6 personnes)**

Deutsch**Deutsch für Fortgeschrittene**

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs machen Sie beim Schreiben weniger Fehler. Wir repetieren die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls die Gelegenheit, ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Daten **30. Januar – 10. April** (10 x 1½ Lektionen, ohne 20. Februar)
 Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Kosten Fr. 285.–
 Anmeldung bis 14. Januar
 Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Deutsch für Deutschsprachige

Sie möchten jemandem gratulieren oder Freunde zu einem kleinen Fest einladen. Sie müssen Ihrer Krankenkasse einen Brief schreiben. Aber Sie finden die richtigen Worte nicht. Nach diesem Kurs können Sie sich klarer, verständlicher und trotzdem lebendig ausdrücken. Sie fühlen sich sicherer beim Schreiben und können je nach Bedarf zwischen verschiedenen Stilen wählen.

Daten **28. Januar – 8. April 2002**
(10 Lektionen, ohne 18. Februar)
Tag/Zeit Montag, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Kosten Fr. 190.–
Anmeldung bis 14. Januar
Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Basler Nämme

Me schrybt Burckhardt und sait Burget, eme Sarasin sait me Saaresy und eme Merian Meeria. Nämme wärden uff hoochdytsch gschriibe, aber dr Dialägg verformt si, er basst si dr lokale Sprooch aa. Im Toggeburg haisse d Kuratle Chueretli, und im Thurgau sait men eme Rutishauser Ruetischuuser. Hefti und Leuzinger sinn Glaarner Nämme; dehaime haisse die Lyt Höfti und Lüziger. Und im Ziiribiet isch e Baumann nadyyrlig e Buume.

Z Basel isch s nit anderscht. Mängmool sinn Nämnen uus andere Sprooche schwäär gsi zem Saage; drno het me si «verballhornt»; esoo isch uus Paravicini Braafezi, uus Ryhiner Ryychner und uus Passevant Bassewang worde. S ou im Namme Bernoulli isch de Basler allwääg gspässig vorkoo; me sait Bernolli. Mir saagen elteri Lyt mängmool no Meewyl, well e Dail vo myne Vorfaare dr Nammen als Meville gschriibe hänn. Bi de Geigy losst me s e ewägg; me sait Gyygi.

Und soo goot s wyter: Fieglialler fir Füglistaller, Wäärtemaa fir Werthemann, Fürget fir Forcart, Wäärefels für Werenfels, Spyyser fir Speiser, Wytnauer fir Weitnauer und Stäächeli fir Staehelin. De Socin sait men uff baseldytsch Sozzi – wie wenn si e politisch Party wääre. D Firma Roche het friener Hoffmann-La Roche ghaisse. Aber de Hoffmann sait me z Basel Hoofmaa. E Preiswerk isch uff baseldytsch Pryyswärgg – und em groosse Basler Mooler Hans Holbein (1493–1547) saiti me hit allwääg ganz aifach Hollbai. Also au Hollbaistrooss, Hollbaiblatz und Hollbaischuelhuus.

Carl Miville-Seiler

Sport und Wellness

Pro Senectute Basel-Stadt organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

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 rassisger 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.– exkl. MWST

Missionshaus-Turnhalle
Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Zwinglihaus
Gundeldingerstr. 370
Freitag, 13.45 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue Gym60-Turngruppe nur für Männer

Daten Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Susanne Hattler-Kretzer
Kosten Halbjahres-Abonnement Fr. 90.– exkl. MWST
Anmeldung nicht erforderlich
Eintritt jederzeit möglich

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.– exkl. MWST
Anmeldung nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Turnen

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

Die Turnstunden finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement: Fr. 90.– exkl. MWST

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr
St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.15 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.45 Uhr (nur Frauen)

Eglise française
Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Vendredi, 14.00 h (seulement des femmes)
Deutsch sprechende Gruppe
Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

Gellertkirche
Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung
Bruderholzweg 3
Mittwoch 14.30 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Rhyпарк Saalbau
Mülhauserstrasse 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 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, 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

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 **8. Januar – 26. März** (10 x)
(ohne 12./19. Februar)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Jazz-Gymnastik

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

Daten **8. Januar – 26. März** (9 x)
(ohne 12./19. Februar, 19. März)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der Eglise française Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke
Kosten Fr. 86.–
Anmeldung bis 17. Dezember

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 **7. Januar – 25. März** (10 x)
(ohne 11./18. Februar)

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Wassergymnastik mit Schwimmen

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) exkl. MWST

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17
Dienstag, 09.00, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag, 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch, 14.00, 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) exkl. MWST

Kleinbasel**Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch, 15.30 (Wassertiefe 2 m), 16.15 Uhr

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse
Mittwoch, 15.30 Uhr

Aquafit

In Zusammenarbeit mit Ryffel Running, dem «Erfinder» von Aquafit und einzigen Ausbilder von Leiterinnen und Leitern, organisiert Pro Senectute Basel-Stadt Aquafit-Kurse für Frauen und Männer ab 50 Jahren.

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 **11. Januar – 12. April** (10 x)
(ohne 15./22. Februar, 29. März, 5. April)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 160.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung bis 17. Dezember

Daten **8. Januar – 26. März** (10 x)
(ohne 12./19. Februar)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt; Fr. 7.–/12er-Abonnement: Fr. 70.–)
Anmeldung bis 17. Dezember

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.– exkl. MWST

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **9. Januar – 20. März** (9 x)

(ohne 13./20. Februar)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 77.–

Anmeldung bis 17. Dezember

Mittelstufe

Daten **10. Januar – 21. März** (9x)

(ohne 14./21. Februar)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 81.–

Anmeldung bis 17. Dezember

Laufpass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination werden verbessert. Deshalb sind sie ideal 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.– exkl. MWST** 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 09.15 – 10.30 Uhr

Laufträff Lange Erlen

Freitag 09.15 – 10.30 Uhr

Laufträff Lange Erlen

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

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

Vita-Parcours Allschwilerwald

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Tischtennis

Anmeldung unter Telefon 061 061 481 16 41

Lukas-Saal der Schmiedenzunft

Rümelinsplatz 4

Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Donnerstag, 09.00 Uhr

Softball-Tennis

Softball-Tennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbäl-

len 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 exkl.

MWST

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

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

Ein Angebot von Swiss Tennis

Swiss Tennis organisiert Tennisstunden für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Sie lernen die Grundschnitte und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschnitte. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Tennislehrerin vor.

Daten **9. Januar – 27. März** (10 x) (ohne 13./20. Februar)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Leitung Evelyne de Roche

Kosten Fr. 248.– bei 4 TeilnehmerInnen

Fr. 335.– bei 3 TeilnehmerInnen

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 17. Dezember bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr). Ihre Anmeldung wird an Swiss Tennis weitergeleitet.

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.

Kurs 1 Atem und Entspannen

(Anfängerinnen und Anfänger willkommen)

Daten **8. Januar – 26. März** (10 x)

(ohne 12./19. Februar)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2 Atem und Bewegen

(mit Übungen im Liegen auf der Bodenmatte)

Daten **8. Januar – 26. März** (10 x)

(ohne 12./19. Februar)

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 3 Atem und Entspannen
(AnfängerInnen willkommen)
Daten **10. Januar – 28. März** (10x)
(ohne 14./21. Februar)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 4 Atem und Entspannen
Daten **10. Januar – 28. März** (10x)
(ohne 14./21. Februar)
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten je Kurs Fr. 150.–
Anmeldung bis 17. Dezember.

Tai-Ji

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

AnfängerInnen

Daten **16. Januar – 10. April** (10 x)
(ohne 13./20. Februar, 3. April)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten **16. Januar – 10. April** (10x)
(ohne 13./20. Februar, 3. April)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Qi-Gong

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

Daten **16. Januar – 10. April** (10x)
(ohne 13./20. Februar, 3. April)
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Feldenkrais

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

Kurs 1
Daten **9. Januar – 20. März** (9 x)
(ohne 13./20. Februar)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 108.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Kurs 2
Daten **8. Januar – 12. März** (8 x)
(ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
Kosten Fr. 96.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Eurythmie

In der Bewegung die Sprache erleben: das erfrischt Kopf, Herz und Füsse und stärkt uns für den Alltag.

Daten **25. Januar – 22. März** (7 x)
(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Helena Ellenberger-Kruker, Eurythmie-Lehrerin
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 11. Januar

Schnupperstunde

Daten **14. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Helena Ellenberger-Kruker, Eurythmie-Lehrerin
Kosten gratis
Anmeldung bis 2. Dezember

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 **4. Januar – 22. März** (10 x)
(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Fortsetzungskurs 1

Daten **4. Januar – 22. März** (10 x)
(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Fortsetzungskurs 2
Daten **4. Januar – 22. März** (10 x)
(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 17. Dezember.

Beckenbodentraining

Wir trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Daten **8. Januar – 26. März** (10x)
(ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 17. Dezember

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 **8. Januar – 5. Februar** (5 x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Anna Hirt, Sehlehrerin
Kosten Fr. 58.–
Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige.
Anmeldung bis 17. Dezember

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Der fortschreitende Verlust an Muskelkraft ist der Hauptgrund für frühzeitige Unselbstständigkeit und sturzbedingte Verletzungen im Alter. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Kraft und damit verbesserter Gelenkschutz in jedem Alter erfolgreich aufgebaut werden kann. Wir helfen Ihnen dabei gerne!

Datum nach Absprache
Tag/Zeit täglich, 07.00 – 21.00 Uhr
Ort Physiotherapie GYM medico Hebelstrasse 56, Basel (Bus 33, Bernoullianum)
Leitung Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut und Team
Kosten Fr. 272.– für 3 Monate
Fr. 396.– für 6 Monate
Fr. 696.– für 12 Monate
Anmeldung Telefon 061 206 44 44
Besonderes Qualitop anerkannt (Teiltrückvergütung durch Krankenkasse möglich)

Schneeschuh-Tages-Touren

In diesem Winter organisieren wir zusammen mit MEM Velo Vita Reisen Schneeschuh-Tages-Touren. Wir werden diese auf dem Col d'Oderen in den Vogesen und dem Wasserfällen im Baselbieter Jura durchführen.

Datum **9. Dezember**
 Ort Wasserfällen, Baselbieter Jura
 Kosten Fr. 90.–, inkl. Bahnfahrt, Schneeschuhe mit Stöcken und einem «Zvieri»
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Datum **17. März 2002**
 Ort Col d'Oderen, Vogesen
 Kosten Fr. 90.–, inkl. Bahnfahrt, Schneeschuhe mit Stöcken und einem «Zvieri»
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Volkstanz, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern.

Im Preis inbegriffen: «Willkommens-Apéro», ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, ein 4-Gang-Auswahlmenü am Abend; die Benutzung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Ping-Pong-Raumes und des Ortsbusses, sowie die Reise mit dem Car.

Daten **6. – 12. Februar 2002**
 Ort Ferien-, Familien- und Seminarhotel Sport
 Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin
 Max Pusterla, Seniorensport-Experte
 Kosten Fr. 990.– bis Fr. 1075.– (je nach der Teilnehmerzahl), Halbpension inkl. Reise (Car)
 Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2001
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Langlauf im Engadin

Während 8 Tagen geniessen Sie die winterliche Atmosphäre im Oberengadin. An dieser Ferienwoche können Seniorinnen und Senioren aus den Kantonen Basel-Stadt, Solothurn und Bern teilnehmen. In der wunderschönen Winterlandschaft werden wir langlaufen, skaten und winterwandern.

Daten **19. – 26. Januar 2002**
 Ort Hotel Engadinerhof in Pontresina
 Leitung Ernst Mattenberger und Leiterteam
 Kosten Fr. 900.– bis Fr. 970.– (je nach Hotelkategorie) Halbpension, ohne Reisekosten
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
 Anmeldung bis 30. November

Volkstanzferientage in Beckenried

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwoche eignet sich auch für Nichttänzer, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten

Daten **15. – 19. April 2002**
 Ort Hotel Mond, Beckenried
 Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
 Kosten Fr. 530.– bis Fr. 605.– (je nach Hotelarrangement) Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
 Anmeldung bis 1. Februar 2002

Polysportive Ferientage

Während einigen Tagen werden wir uns im nördlichen Schwarzwald unbeschwert polysportiv betätigen. Dabei werden die folgenden Sportarten angeboten und aufgrund der Nachfrage durchgeführt: Wandern, Gymnastik, Aqua-Fitness, Nordic-Walking, Tennis, Spiel & Spass, Gedächtnistraining, Barfuss-Park.

Daten **21. – 24. April 2002**
 Ort Hotel Sattelackerhof bei Freudenstadt
 Leitung Heidy Baumer, Rosmarie Fehlrlin, Marianne Ginter
 Kosten Fr. 495.– bis Fr. 545.– (je nach Arrangement) alle Zimmer mit Halbpension und Hallenbad (ab 12 Teilnehmenden)
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
 Anmeldung bis 8. März 2002

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Die Wanderungen dauern zwischen einer und fünf Stunden und werden bei jedem Wetter durchgeführt (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.– exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

Montag

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

Leitung

Rita Waech Telefon 061 281 33 94
 Heidi Gunti Telefon 061 421 03 74

17. Dezember 2001

Treffpunkt: 12.15 Uhr Bahnhof, Tramhaltestelle 10er (Richtung Dornach)
 Abfahrt 12.26 Uhr bis Hofmatt
 Wanderung: Hofmatt – Asphof – Rothallen – Rütihard – Neue Welt – Dreispitz (Einkehr)

28. Januar 2002

Treffpunkt: 11.45 Uhr Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.05 Uhr Richtung Olten
 Kurzwanderung in die Moderne. Anmeldung betr. Kollektivbillet bis Montag, **28.1.2002, 08.00 Uhr** (Kosten ca. Fr. 7.– auf Basis U-Abo + 1/2-Preis) (Telefon 061 281 33 94).

Wir picknicken im Zug!

25. Februar 2002

Treffpunkt: 11.35 Uhr Schalterhalle SBB
 Abfahrt: 11.52 Uhr nach Liestal
 Wanderung durchs Oristal über Lupsingen nach Büren (Einkehr).

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 061 361 88 87
 Natel 079 286 82 60
 Marie Claire Grob Telefon 061 401 42 86

11. Dezember 2001

Treffpunkt: 14.00 Uhr Endstation 10er-Tram Dornach
 Wanderung: Reinacher Heide, der Birs entlang.

15. Januar 2002

Treffpunkt: 13.05 Uhr Haltestelle SBB, 10er-Tram
 Abfahrt: 13.16 Uhr nach Münchenstein, Haltestelle «Brown Boveri»
 Wanderung: Münchenstein – Arlesheim und Rundwanderung durch die Eremitage, Einkehr ins Kaffi Brändli.

12. Februar 2002

Treffpunkt: 10.40 Uhr Schalterhalle SBB
 Abfahrt: 10.52 Uhr nach Liestal; 11.05 Uhr Umsteigen ins Waldenburgerli bis Station Talhaus; 11.10 Uhr mit Bus nach Lampenberg
 Wanderung: Lampenberg – Murenberg – Schloss Wildenstein – Talhaus.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

11. Dezember 2001

Treffpunkt: 09.40 Uhr Aeschenplatz, Bus Nr. 70 (Reigoldswil)

Abfahrt: 09.49 Uhr nach Augst und weiter nach Giebenach.

Wanderung: **Adventsbummel**. Von Giebenach wandern wir durch den Frauenwald über Schönenberg, Sennweid nach Hersberg. Mittagessen und gemütliches Beisammensein.**Anmeldung bis 7. Dezember.****8. Januar 2002**

Treffpunkt: 09.50 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt: 10.02 Uhr nach **Grellingen**

Wanderung: Grellingen – Felsenacker – Nenzlingen – Blauen Räben – Dorf Blauen (Einkehr) – Chlus – Zwingen. Von Grellingen wandern wir hinauf nach Nenzlingen. Weiter zum Bergheim Blauen Räben. Schöne Aussicht nach Süden in die Täler und Berge des Solothurner Juras. Im Dorf Blauen alte ehrwürdige jurassische Bauernhäuser. Durch ein romantisches Tälchen hinunter nach Zwingen.

19. Februar 2002

Treffpunkt: 09.40 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt: 09.52 Uhr nach Sissach, mit PTT nach **Tenniken**

Wanderung: Tenniken – Gisliberg – Wittinsburg (Einkehr) – Sonnenberg – Diegten. Von Tenniken wandern wir auf den aussichtsreichen Gisliberg und weiter ins schmucke Dorf Wittinsburg. Über das weite Plateau vorbei am Hof Sonnenberg und hinunter nach Diegten.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25

Berta Windisch Telefon 061 312 55 45

14. Dezember 2001, Freitag!

Treffpunkt: 12.00 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt: 12.15 Uhr, **Zone 8** lösen oder **U-Abo** Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeit vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung anziehen.**9. Januar 2002**

Treffpunkt: 12.50 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt: 13.05 Uhr nach Frenkendorf

Jubiläumsweg von Frenkendorf nach Augst. Meist flache, offene Wanderung, teilweise durchs Ergolzthal. Einkehr in Augst, abschliessend Möglichkeit zum Weiterwandern.**6. Februar 2002**

Treffpunkt: 13.00 Uhr Bushaltestelle am Hörnli (Bus 31)

Wanderung nach der **Chrischona**. Wenn es das Wetter erlaubt, wandern wir auf wenig bekannten Wegen durch einen Buchswald.**Mittwoch 2**

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

Leitung

Liliane Ottenburg Telefon 061 691 70 69

Juliette Kieffer Telefon 061 681 04 90

27. Dezember 2001, Donnerstag!**Jahresabschlusswanderung**

Treffpunkt: 10.30 Uhr Neuweilerstrasse, Endstation 8er-Tram

Wanderung durch **Neuwiller**, Einkehr, Rückweg durchs Mülibachtäli nach **Allschwil**. FF + ID nicht vergessen.**23. Januar 2002**

Treffpunkt: 11.00 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt: 11.15 Uhr nach Möhlin, mit dem Postauto 11.56 Uhr nach Wallbach

Wanderung: **Wallbach** – Riburg – **Möhlin**.**27. Februar 2002**

Treffpunkt: 12.10 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt: 12.24 Uhr nach Laufen, mit dem Postauto um 12.46 Uhr nach Grindel

Wanderung: **Grindel** – **Bärschwil**.**Donnerstag**

4 – 5-stündige Wanderungen für trainierte Seniorinnen und Senioren. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Christa Kuster Telefon 061 401 35 86

6. Dezember 2001, Adventwanderung

Treffpunkt: 09.25 Uhr Heuwaage Tramstation BLT

Abfahrt: 09.30 Uhr

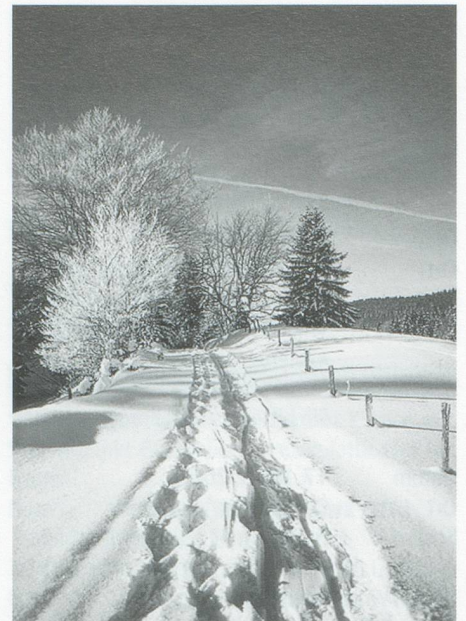
Wiederum geht unsere Adventwanderung ins Blaue! Hoffentlich nach dem Motto «Leise rieselt der Schnee» gelangen wir nach ca. 3-stündiger Wanderung an unser Ziel und geniessen die vorweihnachtliche Stimmung.

Anmeldung bis 4. Dezember 2001.**17. Januar 2002, Schneeschuhwanderung im Jura**

Treffpunkt: 08.10 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt: 08.24 Uhr nach Delémont – Glovelier – Saignelégier

Anpassen der Schneeschuhe. In dieser zauberhaften Winterlandschaft wandern wir je nach Lust und Laune 6 km, 9 km, 11 km oder mehr. Kosten inkl. Schneeschuhe mit Halbtax-Abo ca. Fr. 38.–.

Anmeldung bis 15. Januar 2002**14. Februar 2002, Winterwanderung****21. Februar 2002, Ersatzdatum**

Treffpunkt: 06.55 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt: 07.10 Uhr nach Luzern, Engelberg

Wanderung: Brunni über Rigidalstafel, vorbei an Ristis wandern wir mit prächtigem Panorama zur Schwand. Weiter geht es zum Restaurant Flühmatt, wo es die besten Älplermagronen der Innerschweiz gibt!

Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 58.–.

Anmeldung bis 12. Februar 2002.**Freitag 1**

ca. 2 Stunden

Leitung

Berta Windisch Telefon 061 312 55 45

Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25

14. Dezember 2001

Treffpunkt: 12.00 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt: 12.15 Uhr. **Zone 8** lösen oder **U-Abo** Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeiten sind vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung anziehen.**18. Januar 2002**Treffpunkt: 10.45 Uhr Schalterhalle SBB. Wir fahren mit dem 10er-Tram bis **Hofmatt** Wanderung von Hofmatt über die Rothollen – Eselshollen – Ententhal nach Pratteln.**15. Februar 2002**Treffpunkt: 10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Mit dem 10er-Tram fahren wir nach **Flüh** Wanderung von Flüh oberhalb Bättwil – Witterswil nach Ettingen und über den Schlathof bis Reinach.