

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2002)
Heft: 4

Rubrik: Regional Akzent : der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

Dienstleistungen R2

PS-JAZZ R4

PINWAND / TREFFPUNKTE R5

KURSANGEBOTE R6

FÜHRUNGEN R6

Kultur R6
Betriebe R8
Natur R10

AUSFLÜGE R10

VORTRÄGE R11

UND AUSSERDEM ... R14

EDV R14

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R17

SPRACHEN R17

Langzeitkurse R18
Kurzzeitkurse R19

SPORT UND WELLNESS R20

GymFit, Gymnastik und Spiel R20

Senioren-Aerobic, Jazz- und
Rhythmische Gymnastik R21

Aqua-Fitness, Schwimmen,
Volkstanz, Gesellschaftstanz,
Laufpass mit dem Laufpass R22

Tennissportarten, Atemkurse,
Sehtraining R23

Gedächtnis-, Rücken-,
Beckenbodentraining,
Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais,
Eurythmie, Sturzprophylaxe R24

Krafttraining, Kraft der Wechsel-
jahre nutzen, Yoga, Polysportive
Wintertage, Bergwandern R25

WANDERN R25

In eigener Sache

Leben und Wohnen im Alter

Es ist wahr: Insgesamt hat sich die materielle Situation der älteren Generation im Verlaufe der vergangenen Jahrzehnte deutlich verbessert. Die soziale und materielle Besserstellung vieler Senioren hat zu einem veränderten Bewusstsein und damit auch zu einem veränderten Konsumverhalten geführt. Die Generation der Älteren gibt heute deutlich mehr Geld aus als ihre Vorgänger. Dies gilt natürlich auch fürs Wohnen. Entsprechend sind in den vergangenen Jahren zahlreiche Wohnungen entstanden, in denen die Bedürfnisse älterer Menschen in beispielhafter Art und Weise befriedigt werden können. Wer in der Lage ist, zwischen Fr. 3000.– bis Fr. 5000.– pro Monat für das Leben in einer Seniorenresidenz samt individuellem Dienstleistungsangebot auszugeben, der kann sich die veränderten Ansprüche, die das Alter zwangsläufig mit sich bringt, erfüllen.

Nun gibt es aber auch die anderen, die rund 6000 alten Menschen in Basel, die Ergänzungsleistungen beziehen. Dazu kommen vielleicht weitere 4000 Ältere, deren Einkommen gerade knapp über der EL-Grenze liegt, so dass die Behauptung realistisch ist, rund jeder vierte Rentner verfüge über ein monatliches Einkommen von deutlich unter Fr. 3000.–. Aber auch diese Menschen haben den berechtigten Wunsch, in einer altersgerechten Wohnung in ihrer gewohnten Umgebung alt zu werden und wenn möglich dort sterben zu dürfen.

Deshalb hat sich Pro Senectute Basel-Stadt etwas Besonderes vorgenommen. Wir bauen Wohnungen für Seniorinnen und Senioren, die mit einem schmalen Portemonnaie haushalten müssen. An der Belchenstrasse, beim Schützenmattpark, konnten wir eine Liegenschaft erstehen, in der wir günstige Zweizimmerwohnungen für ältere Menschen anbieten. Wir werden die Wohnungsmiete so tief ansetzen, dass sie auch von Bezügerinnen und Bezüglern von Ergänzungsleistungen bezahlt werden können. In engerer Zusammenarbeit mit einem Altersheim organisieren wir die notwendigen Dienstleistungen: Gemeindeschwester, Wäschedienst, Wohnungsreinigungen, Nachtpikett, Mahlzeitenlieferung. Es geht uns dabei darum, dass die Mieterinnen und Mieter des neuen Alterszentrums Belchenstrasse nur so viele Dienstleistungen beziehen, wie sie tatsächlich brauchen. Service à la carte gewissermassen. Darüber hinaus richten wir in der Liegenschaft einen Gymnastikraum, eine Physiotherapie und einen Kraftraum ein.

Es sind letztlich zwei Anliegen, die für einen alten Menschen im Vordergrund stehen: Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit – er möchte, auch wenn er aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden ist, in die gesellschaftliche Entwicklung integriert sein – und das Bedürfnis nach Autonomie, das heisst, der Wunsch, so lange als irgend möglich, sein Leben selbständig zu gestalten, ohne fremde Hilfe. Dass er diese Ansprüche in erster Linie an seine Wohnsituation stellt, liegt auf der Hand. Und so wird das Thema «Wohnen im Alter» zu einem zentralen Thema in der Altersarbeit und Alterspolitik.

Übrigens: Die Info-Stelle von Pro Senectute Basel-Stadt (Tel. 061 206 44 44) gibt unentgeltlich Auskunft über Dienstleistungen, die helfen, das Leben im Alter einfacher zu gestalten.



Werner Ryser, Pro Senectute Basel-Stadt

Tipps für Ehepartner rund um Testament, Erbvertrag und Erbschaft

Es ist ganz natürlich, dass wir uns nicht gerne mit unserer «Nach-Zeit» beschäftigen: Dies erweckt naturgemäss ungute Gefühle. Dennoch sollten wir als verantwortungsbewusste Menschen unsere Hinterlassenschaft regeln, kennen wir doch unser eigenes Umfeld am besten. Vor allem: Bestimmen wir über unseren Nachlass nicht selbst, so kommen automatisch die gesetzlich vorgegebenen Erbanteile zur Anwendung. Möglicherweise liegt das jedoch weitab von den Bedürfnissen unserer individuellen Lebenssituation. Ein augenfälliges Beispiel: Verstirbt in einer Familie mit Wohneigentum ein Ehepartner, kann der überlebende Ehepartner plötzlich zum Schuldner gegenüber Miterben werden. Da Erbberechtigte immer eine Erbengemeinschaft bilden und nur Einstimmigkeit zur Beschlussfassung führt, kann Uneinigkeit gar Zwangsversteigerung des vertrauten Zuhauses bedeuten ...

Der Tod eines Ehepartners kann also das Dasein des trauernden überlebenden Ehepartners zusätzlich und dauerhaft beeinträchtigen. Wir sollten uns deshalb die Wirkungsdimensionen des Erbrechtes vor Augen führen.

Architektur und Mechanik des Erbrechtes

Die Erben werden von Gesetzes wegen in 3 Stämme eingeteilt.

1. Stamm: Nachkommen des Erblassers (Kinder, Enkel ...)
2. Stamm: Eltern und von ihnen abstammende Personen (Geschwister, Neffen/Nichten ...)
3. Stamm: Grosseltern und von ihnen abstammende Personen (Onkel/Tanten, Cousins/Cousinen ...)

Diese Stämme beinhalten auch eine Rangfolge: Existieren Erben im näheren Stamm, erben Personen aus entfernterem Stamm nichts. Desgleichen kommt im Grundsatz innerhalb eines Stammes zuerst die erste Generation zum Zuge. Diese 3 Stämme sind abschliessend für die gesetzliche Erbberechtigung der Verwandten. Sind dort keine Erben und ist kein Ehepartner mehr vorhanden, geht ohne individuelle Verfügung (Testament, Erbvertrag) der Nachlass an den Staat.

War die/der Verstorbene verheiratet und ist kein Ehevertrag abgeschlossen worden, besteht automatisch der ordentliche Güterstand mit Errungenschaftsbeteiligung. Das eheliche Vermögen setzt sich hier jeweils aus dem Eigengut von Mann und Frau (in die Ehe eingebrachte und während der Ehe unentgeltlich erworbene Vermögenswerte) und aus der gemeinsamen Errungenschaft (während der Ehe entgeltlich erworbene Vermögenswerte) zusammen. Das Eigengut des überlebenden Ehepartners plus die hälftige gemeinsame Errungenschaft bleiben beim überlebenden Ehepartner. Das Eigengut des verstorbenen Ehepartners plus die hälftige gemeinsame Errungenschaft bilden den Nachlass und gehen an die Erbberechtigten (zu diesen gehört auch der überlebende Ehepartner).

Ohne Verfügung kommen die vom Gesetz vorgegebenen Erbanteile zur Anwendung

Ist kein Testament, Erb- oder Erbverzichtsvertrag vorhanden, so erfolgt die Erbteilung nach Gesetz. In diesem Fall erbt der überlebende Ehegatte zwischen 50% (mit Nachkommen im 1. Stamm) und 100% (bei nur noch Überlebenden im 3. Stamm).

Mit Testament, Erb- oder Erbverzichtsvertrag kann der gesetzliche Spielraum für einen höheren Erbanteil zugunsten des überlebenden Ehepartners genutzt werden

Weder Testament noch Erb- oder Erbverzichtsvertrag schränken im Grundsatz das freie Verfügen über Vermögenswerte zu Lebzeiten ein. Diese Verfügungen können jederzeit geändert oder aufgehoben werden (der Erb- und der Erbverzichtsvertrag nur im gegenseitigen Einvernehmen).

Die gesetzliche Erbfolge berücksichtigt nur den Ehepartner, Blutsverwandte und das Gemeinwesen. Zum Beispiel gehen Lebenspartner oder Betreuende leer aus. Durch Testament (handschriftlich verfasst, Beurkundung nicht erforderlich) oder Erbvertrag (Beurkundung erforderlich) kann insbesondere der überlebende Ehepartner maximal begünstigt werden. Dieser erbt so zwischen 62,5% (mit Nachkommen im 1. Stamm) und 100% (bei nur noch Überlebenden im 3. Stamm).

Mit einem Erbverzichtsvertrag kann eine Erbschaft an erbberechtigte Dritte (Nachkommen, Geschwister ...) zugunsten des Ehepartners zu Lebzeiten ausgeschlossen werden.

Weitere Möglichkeiten, den überlebenden Ehepartner zu begünstigen

Der Erblasser kann mit Testament oder Erbvertrag die Erbanteile der gemeinsamen Nachkommen mit einer Nutzniessung zugunsten des überlebenden Ehepartners belasten. Nach neuester Gesetzesrevision kann dabei dem überlebenden Ehepartner zusätzlich noch 25% des Nachlasses zu Eigentum zugewiesen werden. Die restlichen 75% sind entsprechend Eigentum der Nachkommen.

Eine weitere Möglichkeit bietet ein Ehevertrag, mit dem die gesamte Errungenschaft dem Ehepartner zu Eigentum zugesprochen werden kann.

Die Erbschaftssteuer ist für Ehepartner oder direkte Nachkommen niedrig oder entfällt sogar

Für die Besteuerung von Erbschaften ist in der Regel das Domizil des Erblassers massgebend: Die Steuersätze sind kantonal unterschiedlich. Allgemein kann gesagt werden, dass Ehepartner und direkte Nachkommen steuerbevorzugt oder sogar steuerbefreit sind. Gleiches gilt übrigens auch für Schenkungen. Anhaltspunkte über Erbschafts- und Schenkungssteuern finden Sie im Internet unter www.kantonalbank.ch im Steuerservice.

Eine Broschüre über Wissenswertes zum Testament kann bei Pro Senectute Basel-Stadt bezogen werden. Pro Senectute vermittelt auch den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für die Beantwortung von Fragen im Hinblick auf eine optimale Nachlassregelung und/oder für eine umfassende Finanzberatung. Die BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Senioren und stehen Ihnen gerne zur Seite. Die Dienstleistungen durch das Team der BKB-Seniorenberatung sind kostenlos und natürlich unverbindlich.

**Die BKB-Seniorenberatung erreichen Sie über
Telefon 061 206 44 44**

Ihr Team der BKB-Seniorenberatung



Gemeinsam Essen im Treffpunkt Kaserne



Wir fahren behinderte Betagte in den Treffpunkt Kaserne

Haben Sie nicht Lust, ab und zu mit anderen gemeinsam zu essen? An einen hübsch gedeckten Tisch zu sitzen und ein gutes und preiswertes Mittagessen zu geniessen. Sich ein-, zwei- oder dreimal in der Woche verwöhnen zu lassen und dabei auch etwas für die gesunde Ernährung zu tun – denn wir achten sehr darauf, dass die Menüs ausgewogen und frisch zubereitet sind. Für viele ältere Menschen sind diese gemeinsamen Stunden ein schöner und bunter «Farbtupfer» im Alltag, der einem manchmal grau und eintönig erscheinen mag.

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 Treffpunkt 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 täglichenkehr können sie noch bewälti-

gen, 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 unsere Mahlzeiten bestellen oder im Treffpunkt Kaserne zu Mittag essen? Rufen Sie uns unter Tel. 061 206 44 44 von 08.30 – 12.00 und von 14.00 – 16.30 Uhr an. Auch für Fragen stehen wir selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Wir putzen

Unser Team mit über 28 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (ein- bis viermal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichenkehr 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, Blochmaschine, 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 Haushaltsgegenstände 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.

Rechtsauskünfte

Eine neue Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet: Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes und Rechtsfragen auf dem Laufenden zu halten. Doch oft ist es sehr schwer, sich in diesem ganzen Dschungel zurecht zu finden und Antworten auf persönliche Rechtsfragen und -probleme zu erhalten. Gerade in Fragen zum Recht braucht es oft einen Spezialisten, den wir aber in der Regel nicht zur Verfügung haben.

Pro Senectute Basel-Stadt ist nun in der glücklichen Lage, dass sich ein pensionierter Jurist, Herr Dr. Urs Engler, bereit erklärt, Ihnen bei allfälligen Rechts-

fragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

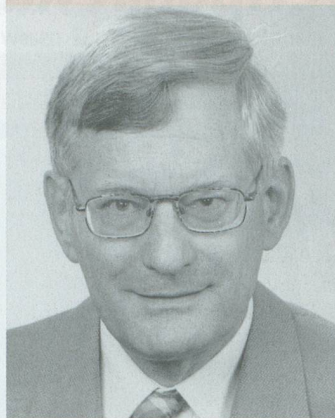
- Sozialversicherungen (AHV/IV/EL usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennungen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Bernande Gutknecht oder Frau Elli Häsler geben Ihnen einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 für Ihre Rechtsfragen zur Verfügung.

Herr Urs Engler



Dr. iur., Advokat war von 1977 bis zu seiner Pensionierung Ende Oktober 2001 Basler Zivilgerichtspräsident. Von 1980 bis 1998 war er zudem Präsident der AHV/IV-Rekurskommission. Seit April 2002 bekleidet er das Amt eines Richters am Sozialversicherungsgericht.

ps-jazz

Oldies für Junggebliebene

Der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Im Anschluss an die vier jährlichen Spendenaktionen organisiert Pro Senectute im Stadtcasino jeweils ein Jazz-Konzert. Die 1500 (Gratis-) Tickets gehen weg wie warme Semmeln. Nach wenigen Tagen schon müssen wir die Tafel «Ausverkauft» an unsere Türe hängen.

Es ist immer wieder ein Erlebnis, im Casino die zahlreichen ergrauenden Häupter zu sehen, die sich für zwei Stunden begeistert in die Welt des guten alten Jazz vom Dixie bis Swing entführen lassen.

Keine Frage: die ungebrochene Freude an den mitreissenden Klängen hat etwas mit Nostalgie zu tun. Wer heute zur älteren Generation gehört, ist seinerzeit in den Kriegs- und Nachkriegsjahren mit dem gross geworden, was die Eltern, fernab von jeglicher political correctness, als «Negermusik» bezeichneten. Heute wecken Dixie, Blues und Swing Erinnerungen an schöne alte Zeiten.

Für alle, die für unsere Casino-Konzerte kein Ticket mehr bekommen, für alle, die Jazz in einem etwas intimeren Rahmen geniessen möchten als im grossen Musiksaal, organisieren wir im Unternehmen Mitte, an der Gerbergasse 30 in Basel, drei Jazz-Konzerte unter dem Label

ps-jazz

der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Die nächsten zwei Konzerte finden statt am

Dienstag, 25. Februar 2003

Dienstag, 27. Mai 2003

jeweils um 18.00 Uhr.

Gespielt werden Dixie, Swing und Blues.

Die Saison 2002/2003 hat bereits begonnen und das erste Konzert ist mit über 200 Jazz-Begeisterten

erfolgreich über die Bühne gegangen. Falls Sie den Startschuss unseres Pro Senectute Jazz-Clubs verpasst haben, aber an den restlichen Konzerten interessiert sind, so melden Sie sich bei uns. Wir verfügen noch über einige wenige Saisonkarten, die wir zum reduzierten Preis von Fr. 42.– (Preis für zwei Konzerte) abgeben.

Rufen Sie uns unter Telefon 061 206 44 44 an.

Wir schicken Ihnen die Mitgliedkarte samt Rechnung zu.

Übrigens: Die Karte ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Bekannten oder einem Freund eine Freude.

*Herzlichst
Ihre Pro Senectute Basel-Stadt*

EDV-Schnuppertag

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

Datum: **Dienstag, 26. November**
 Zeit: **09.00 bis 12.00 Uhr**
14.00 bis 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?
 Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Wissenswertes zum Testament

Die Broschüre «Wissenswertes zum Testament», herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt, erklärt

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

Tag der offenen Tür

Was Sie schon immer wissen wollten:

Sprachen lernen bei Pro Senectute Basel-Stadt

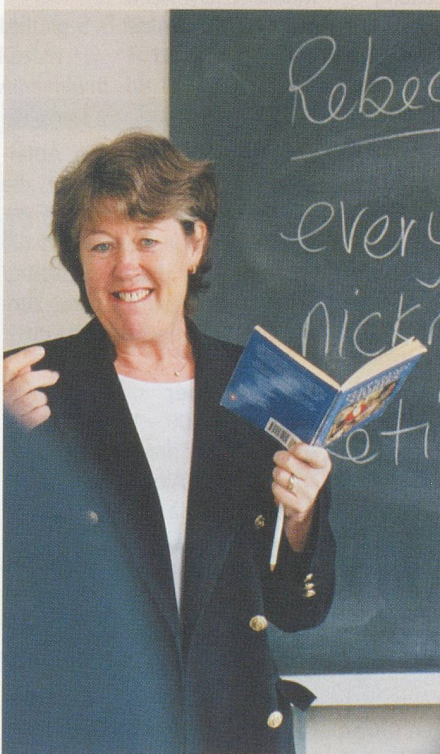
Eine Italienischlehrerin gestaltet eine Stunde, in der Sie auf unterhaltsame Art viel lernen. Weiter erzählen zwei Englischlehrerinnen vom Einfluss der englischen Sprache aufs Deutsche. Sie erfahren einiges über gängige Fehler, die Deutschsprachigen bei der Aussprache und Anwendung von englischen Wörtern unterlaufen.

Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie Gelegenheit, sich über unser Kursangebot informieren zu lassen.

Datum: **Freitag, 13. Dezember**
 Zeit: **Italienisch, 14.00 bis 15.00 Uhr**
Englisch, 16.00 bis 17.00 Uhr
 Ort: **Pro Senectute Kurszentrum**
St. Alban-Vorstadt 93 / Raum 5
 Kosten: **gratis**

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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 Kaserne

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

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,
 Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

Offene Treffen und spezielle Angebote wie Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mitgestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44.
 Annelies Schudel oder Anne-Claude Slongo-Millioud verlangen.

Senioren Samschtig Zmorge

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

Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

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

Daten: **Mittwoch, 11. Dezember**
Mittwoch, 15. Januar
Mittwoch, 12. Februar
Mittwoch, 12. 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!

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 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. 13.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen. Um Ihr Portemonnaie nicht übermässig zu strapazieren, haben wir den Mindestbetrag von Fr. 15.– auf Fr. 13.– gesenkt.

Das Kurszentrum bleibt vom 24. Dezember bis zum 5. Januar geschlossen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein gutes neues Jahr.

Führungen

Kultur

Ellsworth Kelly im Beyeler Museum

Der zeitgenössische amerikanische Nachkriegskünstler Ellsworth Kelly wird erstmals in der Schweiz Bilder zeigen. Die für die Ausstellung gewählten Bilder sind auf die Räume des Beyeler Museums abgestimmt. Seine abstrakte Malerei und seine Skulpturen sprengen den «normalen» Rahmen. Reliefartig setzt er Farbe und Form in fünf Meter grossen Bildern an die Wand.

Datum	2. Dezember
Tag/Zeit	Montag 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt; Sonderausstellungen Fr. 14.–)
Anmeldung	bis 25. November

Weihnachtliches Basel

Seit vielen Jahren wird Basel in der Adventszeit besonders schön geschmückt und ist zu einer viel beachteten Weihnachtsstadt geworden. Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen werden weihnachtliche Themen angesprochen und von Basler Sitten und Bräuchen in der Weihnachtszeit wird erzählt.

Datum	3. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	16.25 Uhr Schiffplände (Schiffstation)
Leitung	Suzanne Meier
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. November

Joseph Beuys aktuell!

Mit dem Ende der modernen Kunst ist auch das Ende der bürgerlichen Kunstauffassung gekommen. Wie weiter? Joseph Beuys und Marcel Duchamp verbindet ihre Kritik am konventionellen Künstler, der sich in der Ecke einer allgemeinen Kulturindustrie verschanzt und auf Wohlergehen ausgerichtet ist. Was bewirkt der so genannte «erweiterte Kunstbegriff» des Joseph Beuys in uns heute?

Datum	10. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag 11.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	10.55 Uhr beim Eingang vom Museum der Gegenwartskunst, St. Alban-Tal
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 27. November

Puppenhausmuseum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten geführt. Das grösste Puppenmuseum Europas präsentiert seine Ausstellung auf eine lebendige und phantasievolle Art.

Datum	12. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Museum am Barfüsserplatz
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
Anmeldung	bis 27. November

Antikenmuseum und Sammlung Ludwig

Eine der am meisten bewunderten Abteilungen im Basler Antikenmuseum ist die Werkreihe der antiken Grabmäler aus Griechenland! Der edle geistige Gehalt und die künstlerische Ausformung dieser diesseitig/jenseitig bezogenen Welt gehören mit zum schönsten Ausdruck des griechischen Kunstschaffens.

Datum	17. Dezember
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. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 4. Dezember

Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz, eine Stiftung von Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt. Sie ist sicher die vielfältigste Kirche in

Basel. Sie werden durch die Kirche geführt und über die Entwicklung der Offenen Kirche Elisabethen informiert.

Datum	7. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Haupteingang der Kirche
Leitung	Elisabethenkirche
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 16. Dezember

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung der Schweiz befindet sich im denkmalgeschützten Lohnhof. Die Sammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten. Anhand von Musikbeispielen kann auch der Klang der Instrumente erfahren werden.

Datum	9. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr im Lohnhof 9 (Tram Nr. 3 bis Musikakademie)
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.– / Museums pass gültig)
Besonderes	Treppen laufen!
Anmeldung	bis 19. Dezember



Schmiede am Münsterberg

Was ist eine Esse, ein Blasbalg und wie entsteht ein Schnörkel? Warum muss das Eisen warm geschmiedet werden? Ist Hammerschlag ein Musikinstrument oder ein Werkzeug? Beobachtung einer Kunstschlosserei mit Demonstration einiger Schmiedetechniken, in einer der letzten Werkstätten der Altstadt.

Datum	10. Januar
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor der Schmiede am Münsterberg
Leitung	Peter Weiland, Schmied
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 20. Dezember

Zünfte in Basel

Die Zünfte gewannen im 14. Jh. Schritt für Schritt die politische Gewalt in der Stadt Basel. Das Historische Museum informiert über gesellschaftliche Sitten, Gebräuche und Aufgaben der Zünfte. Unter fachkundiger Leitung erweitern Sie Ihr Wissen des Basler Zunftwesens.

Datum **13. Januar**
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Historischen Museum (Barfüsserkirche)
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 20. Dezember

Ferdinand Hodler

Das Kunstmuseum Basel besitzt eine repräsentative Gruppe von Bildern dieses grossen und wichtigen Schweizer Malers. Es ist interessant und aufschlussreich, die Werke Ferdinand Hodlers vor dem Hintergrund seines Lebens zu betrachten.

Datum **22. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 8. Januar

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 **23. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor Haupteingang, Schönbeinstrasse 18/20
 Leitung Monika Wechsler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 8. Januar

Theaterbesuch in der Baseldytsche Bihni

Das neue Stück der Baseldytsche Bihni verspricht ein Leckerbissen zu werden. «Oh du arme

Babbe» ist eine erfrischende Familienkomödie, die Ihnen einen kurzweiligen Theaterabend beschermen wird. Lassen Sie sich überraschen!

Datum **24. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 20.00 – ca. 22.30 Uhr
 Treffpunkt 19.50 Uhr vor der Baseldytsche Bihni im Lohnhof.
 Leitung Baseldytsche Bihni
 Kosten Fr. 35.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 16. Dezember

Pharmazie-Historisches Museum

Das «Schweizerische Apothekenmuseum» zeigt eine der weltweit grössten Sammlungen zur Geschichte der Pharmazie. Das Haus «Zum vorderen Sessel» ist ein historischer Ort, wo einst berühmte Menschen wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein- und ausgingen.

Datum **28. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 13. Januar

Freiwillig im Lohnhof

Alles, was es im und um den Lohnhof zu wissen gibt sowie der Besuch von einzelnen zugänglichen Orten, wie der Eckturm (mit den Erdbeschäden von 1356) und die Leonhardskirche (mit Krypta und evtl. Dachstock), werden Ihnen beim freiwilligen Besuch des Lohnhofs vorgestellt.

Datum **28. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor Eingang zur Baseldytsche Bihni
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 13. Januar

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 **29. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche
 Leitung Dr. Max Wehrli
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. Januar

Schauspielhaus

Sie haben die Möglichkeit, das im Januar 2002 eröffnete Schauspielhaus zu besichtigen. Sie werden durch die Verbindungspassage zwischen dem Theater und dem Schauspielhaus geführt, um dort einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Datum **4. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Bühneneingang (Theater) bei den Pyramiden, Elisabethenstr. 16
 Leitung Schauspielhaus
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 7. Januar

Der Parthenon in Athen

Der Haupttempel der Akropolis, Parthenon genannt, entstand auf dem Höhepunkt der politischen Macht Athens unter Perikles. Der Bau verkörpert die Blüte der attischen Kunst und ist das berühmteste Bauwerk der griechischen Klassik. Die Basler Skulpturenhalle bietet allen Interessierten eine grossartige Gelegenheit zu einer vollumfänglichen Übersicht der Baugeschichte und der künstlerischen Ausschmückung zum Gesamtkunstwerk.

Geschenkgutscheine

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

Die Geschenkgutscheine werden für sämtliche Angebote der Pro Senectute Basel-Stadt an Zahlung genommen.

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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



Daten **4. und 11. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr beim Eingang
 Skulpturenhalle, Mittlere Strasse
 (vis-à-vis Bernoullianum)
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 30.–
 Anmeldung bis 20. Januar

Marc Chagall und Oskar Kokoschka

Marc Chagall, diesen wichtigen russischen Künstler, wollen wir dem beinahe gleichaltrigen österreichischen Künstler Oskar Kokoschka gegenüberstellen. Je nach den im Kunstmuseum ausgestellten Gemälden wäre auch ein Vergleich mit dem Deutschen Franz Marc möglich. Wir wollen Leben und Werk dieser Künstler in einen Kontext bringen.

Datum **21. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritte)
 Anmeldung bis 5. Februar

Das Haus zum Kirschgarten

Das Haus zum Kirschgarten ist ein prachtvolles Wohn- und Geschäftshaus, welches gegen Ende des 18. Jh. von einem Basler Seidenbandfabrikanten erbaut wurde. In den gediegenen Räumen bekommt man einen Eindruck von der Wohnkultur der reichen Basler Familien jener Zeit.

Datum **25. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Kirschgarten-Museum
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 10. Februar

Puppenhausmuseum

Das Puppenhausmuseum ist das grösste seiner Art in Europa. Im Rahmen dieser Führung erleben Sie die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten.

Datum **4. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Museum am Barfüsserplatz
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
 Anmeldung bis 17. 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 **18. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang Friedhof Hörnli, Bus 31
 Leitung Kurt Gerber
 Kosten Fr. 23.–
 Anmeldung bis 3. März

Skulpturenhalle Basel

Die Giebelfiguren der griechischen Tempel: Archaisk (Aegina), Vorklassik (Olympia), Klassik (Parthenon). Unter dem Gesichtspunkt der Stilentwicklung in der griechischen Kunstentwicklung bilden die Giebelfiguren aus Aegina, Olympia und dem Parthenon in Athen jeweilige Höhepunkte der griechischen Bildhauerkunst.

Daten **18.3./25.3. und 1. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr beim Eingang
 Skulpturenhalle, Mittlere Strasse
 (vis-à-vis Bernoullianum)
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 45.– (3 x)
 Anmeldung bis 3. März

Beyeler Museum

Das Museum bietet einer der wichtigsten Sammlungen zeitgenössischer Kunst Raum. Es wurde vom Architekten Renzo Piano entworfen. Sie werden durch die aktuelle Ausstellung geführt und geniessen dabei die einzigartige Atmosphäre dieses Museums.

Datum **24. März**
 Tag/Zeit Montag 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Museums-
 eingang
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt; Sonderausstellungen Fr. 14.–)
 Anmeldung bis 10. März

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 **31. März**
 Tag/Zeit Montag, 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 17. März

Betriebe

Hotel Baslertor

Das 3 Sterne-Hotel in Muttentz ist architektonisch einzigartig und verfügt über 43 Zimmer, 4 Suiten, 3 Wohnungen für Langzeitaufenthalte und eine ganze Etage für Nichtraucher. Sie werden durch den Fitnessraum, die öffentlichen

Räumlichkeiten und Zimmer geführt. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Gipfel offeriert.

Datum **13. Dezember**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr Tramstation Muttentz Dorf, Tram Nr. 14
 Leitung Nora Jenni
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. November

Dalbehof – eine Alterspension

Der Dalbehof gehört der Christoph Merian Stiftung, welche den Betrieb dem Bürgerspital, einer öffentlich-rechtlichen Stiftung, übergeben hat. Im Rahmen dieser Führung erfahren Sie Wissenswertes zum Wohnen im Dalbehof, zu seiner Geschichte und werden durch das Haus geführt. Zum Schluss werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **14. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang,
 Kapellenstrasse 17
 (mit Tram Nr. 14 bis Sevogelplatz)
 Leitung Esther Haari, Leiterin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 6. Januar

Die Post – PTT

Sie werden darüber informiert, welche Aufgaben der Post am Bahnhof zufallen und erhalten Einblick in verschiedene Arbeitsprozesse. Im Rahmen dieser Führung werden Ihnen ebenfalls verschiedene öffentliche Automaten erklärt.

Datum **15. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Personaleingang
 (bei Peter Merian-Brücke)
 Leitung PTT
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 6. Januar

Blindenheim

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

Datum **16. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang
 Leitung Andreas Freiermuth
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 6. Januar

Hotel Merian und Café Spitz

Sie werden durch das Hotel und Café geführt, von der Küche bis zu den Zimmern. Anschliessend wird Ihnen «Läberli und Rösti» serviert, das typische Vogel-Gryff-Mahl.

Datum **17. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt Im Hoteleingang Rheingasse 2/
 Greifengasse
 Leitung Herr Bodo Skrobucha
 Kosten Fr. 35.– (inkl. Abendessen, exkl.
 Getränke)
 Anmeldung bis 6. Januar

BVB Leitstelle

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

Datum **20. Januar**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt BVB, Claragraben 55
 Leitung Betriebsleitstelle BVB
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 6. Januar

Radio Basilisk

Sie besuchen das Sendestudio, die Werbeabteilung, die Redaktion und die Musikredaktion des Basler Lokalradios. Nach diesem Rundgang und den erhaltenen Informationen wissen Sie wie eine Sendung zustande kommt.

Datum **27. Januar**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8,
 Eingang bei Schifflande
 Leitung Radio Basilisk
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 13. Januar

Zahntechnik-Grosslabor Mall

Das Grosslabor Mall stellt künstliche Zahnersatzteile jeglicher Art her. Im Rahmen dieser Führung werden Ihnen die verschiedenen Techniken zur Herstellung von Ersatzteilen vorgestellt: von der abnehmbaren Zahnprothese, über die Anfertigung von Kronen und Brücken, bis hin zu Teleskoparbeiten und dem Einsatz hochmoderner Lasertechnik.

Datum **30. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr beim Eingang Clara-
 Post
 Leitung Lukas Mall, ZTM
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. Januar

Sweet Basel AG

Mässmogge, Dääfeli und Nougat de Bâle. Nach der Begrüssung werden Sie durch die Produktionsstätte geführt. Sie sehen wie der Zucker zubereitet und zum Mässmogge verarbeitet wird. Eine süsse Sache!

Datum **3. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären
 (Tram Nr. 3 Richtung Birsfelden)
 Leitung Vinzenz Flury, Inhaber
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 20. Januar

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Dabei können Sie die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live» direkt miterleben.

Datum **6. Februar**
 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. 18.–
 Anmeldung bis 22. Januar

Altersheim Hofmatt in Münchenstein

Zu Beginn erhalten Sie einige allgemeine Informationen über das Heim und sein Leitbild. Die anschliessende Führung vermittelt Ihnen einen umfassenden Einblick in die Räumlichkeiten. Ihre Fragen werden dann bei Kaffee und Kuchen beantwortet.

Datum **11. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Station Hofmatt,
 Tram 10
 Leitung Elisabeth Meyer
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 27. Januar

Hotel Hilton

Die weltweit bekannte Hotelreihe führt auch in Basel ein Hotel. Sie werden von der Küche bis zur Suite geführt. Anschliessend werden Ihnen noch ein Kaffee und Gipfel serviert.

Datum **14. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Aeschengraben
 31
 Leitung Hotel Hilton
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
 Anmeldung bis 3. Februar

Küche des Kantonsspitals

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

Datum **18. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt Hebelstr. 20 (in der Cafeteria)
 Leitung Kantonsspital
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 3. Februar

Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

Die Mifa produziert Waschmittel, Margarine und Speisefette. Bei Kaffee und Gipfel werden Sie über ihre Geschichte informiert. Sie sehen eine Tonbildschau und werden anschliessend durch den Betrieb geführt. Um 12.00 Uhr wird Ihnen ein Mittagessen offeriert.

Datum **19. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 13.30 Uhr
 Treffpunkt 08.15 Uhr Aeschengraben, Bus-
 station 70
 Leitung Mifa
 Kosten Fr. 25.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!
 Anmeldung bis 5. Februar

Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale der Basler Kantonspolizei.

Datum **20. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Haupteingang
 Spiegelhof
 Leitung Kantonspolizei BS
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 5. Februar

Mission 21

Im Rahmen dieser Führung erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte, die gegenwärtige Tätigkeit und Zukunftsperspektiven der Basler Mission. Anschliessend werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum **24. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor
 (Tram Nr. 3)
 Leitung Helmut Fässler
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 10. Februar

Betagtenzentrum «Zum Wasserturm»

Das Betagtenzentrum «Zum Wasserturm» ist sowohl eine Alterssiedlung als auch ein Pflegeheim. An diesem Informationsnachmittag werden Sie über das Wohnen im Alter, die Geschichte und die Leitgedanken dieses Heims informiert. Die Alterswohnungen und das Pflegeheim, wunderschön eingebettet im Grünen auf dem Bruderholz, werden Ihnen bei einem Rundgang vorgestellt.

Datum **26. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang
 (Bus Nr. 37 von Bottmingen bis
 Haltestelle Spitzacker)
 Leitung Bruno Engeler, Heimleiter
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 12. Februar

Swissôtel Basel

Sie werden durch das Swissôtel Basel geführt. Dabei werden Ihnen die Küche, Seminarräume, Zimmer, Suiten, Restaurants sowie der Wellness-Bereich gezeigt. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum **27. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
 Treffpunkt Beim Haupteingang des Hotels
 am Messeplatz

Leitung Swissôtel
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 12. Februar

Gategourmet beim Flughafen

Sie sind dabei! Bei der Aufrüstung der verschiedenen Airlines mit Getränken. Sie beobachten, wie warme und kalte Mahlzeiten zubereitet und in Portionen verpackt werden. Sie verfolgen das Beladen der Transporte zu den Flugzeugen, die Abgabe von Geschirr und Abfall.

Datum **17. März**
Tag/Zeit Montag, 08.00 – ca. 10.30 Uhr
Treffpunkt 07.55 Uhr Busstation Nr. 50 beim Bahnhof SBB (08.14 Uhr Abfahrt mit Flughafenbus)
Leitung Gategourmet
Kosten Fr. 18.– (Busbillette bitte selber lösen)
Besonderes 15 Min. Fussmarsch von Flughafen zu Gategourmet!
Anmeldung bis 3. März

Elco Papier AG

Ein Video vermittelt Ihnen einen ersten Einblick in das Unternehmen, welches jährlich 15 Tonnen Papier verarbeitet. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt und lernen die Kuvertproduktion und die Schreibwarenausstattung kennen.

Datum **20. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Eingang Elco (Tram Nr. 6 Richtung Allschwil bis Station Merkurstrasse)
Leitung Elco
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 5. März

Die neue Eishalle St. Jakob

Eine Führung durch die Eisarena und ihre Räumlichkeiten. Sie erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Basler Kunsteisbahn und den Bau der Arena. Daneben werden Sie über sportliche Aktivitäten wie Eishockey und Kunsteislauf und über andere Veranstaltungen, die in der Eisarena stattfinden, informiert.

Datum **21. März**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram 14
Leitung Pio Parolini
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. März

Hotel Europe

Das Viersternehotel Europe im Kleinbasel bietet einen umfangreichen Service. Im Rahmen der Führung besichtigen Sie die beiden Restaurants Les Quatre Saisons und Bajazzo, die Küche, die Zimmer sowie das Tagungs- und Bankettzentrum. Mit Kaffee und Gipfel wird die Führung abgeschlossen.

Datum **25. März**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang, Clarastrasse 43
Leitung Hotel Europe
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 28. Februar

Alters- und Pflegeheim «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 **28. März**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
Leitung Schwester Edith Kugler
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
Anmeldung bis 17. März

Natur

Das Vivarium im Zoo Basel

Eine Biologin und ein Tierwärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums. Auch werden Sie die Möglichkeit haben, einmal hinter die Kulissen zu schauen.

Datum **24. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Zoo Haupteingang, Tram 10
Leitung Tanja Dietrich, Biologin
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
Anmeldung bis 10. Januar

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Sie werden durch die drei Tropenhäuser des Botanischen Gartens geführt. Zu sehen sind Tropen-, Wüsten- und Wasserpflanzen. Die Blütenpracht der Zwiebelpflanzen im Kalthaus wird Sie überraschen.

Datum **5. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung Bruno Erny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 22. Januar

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen, die Ähnlichkeit kann nicht übersehen werden und fasziniert immer wieder von neuem. Zusammen mit einem Experten beobachten Sie Gestik, Ausdruck, soziales und partnerschaftliches Verhalten dieser Tiere und erfahren einiges über ihre Haltung und Pflege.

Datum **10. Februar**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
Anmeldung bis 27. Januar

Ausflüge

Adventliches Mülhausen

Sie besichtigen den Rathausaal und hören etwas über die geschichtlichen Beziehungen zwischen Basel und Mülhausen. Sie begehen die erneuerte Altstadt und individuell besuchen Sie anschliessend den Marché Noël.

Datum **11. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt Abfahrt 13.30 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Albert Spycher, Autor
Kosten Fr. 60.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 27. November

Sundgauische Weihnachtskrippen

Auf diesem nachfeiertäglichen Ausflug zu Weihnachtskrippen in sundgauischen Kirchen erleben Sie Momente der Besinnung und der Stille. Die Fahrt führt Sie von Durmenach über Bouxwiller nach Oltingue. In Bettlach, im Restaurant Studerhof, ist ein Zvieri halt geplant.

Datum **16. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 13.25 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Albert Spycher-Gautschi
Kosten Fr. 59.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 6. Januar

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal, der mit Hilfe des amerikanischen Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat neue klangliche Massstäbe gesetzt. Sie werden die Gelegenheit haben, dieses einzigartige Bauwerk von innen und von aussen kennen zu lernen.

Datum **21. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 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. 30.–
Anmeldung bis 6. Januar

Erdbeermaadonna in Solothurn

Am Morgen besuchen Sie die Verena-Schlucht mit anschliessendem Mittagessen. Am Nach-

mittag werden Sie durch das Kunstmuseum geführt. Es verfügt über eine der schönsten Mariendarstellungen überhaupt. Am Übergang von der Gotik zur Spätgotik stehend, vermittelt uns das Bild einen Eindruck von der Macht religiösen Glaubens an eine göttlich/geistige Welt.

Datum **13. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag 13.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr mit Robert Saner Bus, Gartenstrasse
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 65.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 29. 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 den verschiedensten Ländern und Epochen.

Datum **17. 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. 25.– (Zugbillette bitte selber lösen)
Anmeldung bis 3. Februar

Das Bädernmuseum in Bad Bellingen

Das einzige Museum im süddeutschen Sprachraum, das systematisch die Kulturgeschichte des Heilbadens in der Region – von den Römern über mittelalterliche Badestuben bis heute – zeigt. Nach der Führung im Bädernmuseum wird auch ein Blick ins Heimatmuseum geworfen.

Datum **28. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Gartenstrasse, mit Robert Saner Bus
Leitung Museum
Kosten Fr. 53.– (exkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 12. Februar

Schweizerische Landestopographie

Beim Besuch der schweizerischen Landestopographie werden Ihnen die verschiedenen Arten der Kartenherstellungen vorgestellt: von den geschätzten Strassen- und Wanderkarten, über Skiroutenkarten, Klimaatlant, bis hin zu den Luftfahrtkarten. Dieser Ausflug wird Ihnen einen Eindruck von der Arbeit des Landtopographen vermitteln können.

Datum **5. 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 19. Februar

Kunsthau Zürich und Chagall-Fenster

Am Morgen werden Sie zum Fraumünster spazieren, um die herrlichen Glasfenster von Marc Chagall zu betrachten. Nach dem Mittagessen werden Sie im Kunsthau noch einmal Gelegenheit haben, sich mit den Bildern dieses grossartigen Künstlers auseinander zu setzen.

Datum **26. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 08.40 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.40 Uhr auf dem Perron nach Zürich (08.53 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen)
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 55.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 5. März

Spielcasino Luzern

Zur Begrüssung lädt Sie die Casino-Bar zu einem Getränk ein. Anschliessend werden Sie durch das Haus geführt und lernen die Spielregeln zu Black Jack und dem amerikanischen Roulette kennen. Um 20.00 Uhr ist die offizielle Führung beendet.

Datum **27. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.40 – ca. 22.00 Uhr
Treffpunkt 15.40 Uhr auf Perron nach Luzern. (Abfahrt 15.52 Uhr; City-Ticket Luzern bitte selber lösen).
Leitung Casino
Kosten Fr. 30.–
Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung bis 5. März

Vorträge

Kultur

Mozart – Beethoven: wer war besser?

Berühmt wird man nicht von selbst. Wir verfolgen anhand von Musikbeispielen und Berichten die Laufbahn von Mozart und Beethoven, die beide zuerst einmal als glänzende Klavierspieler bewundert wurden.

Datum **15. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. Dezember

Alte Bauernhäuser der Schweiz

In diesem Dia-Vortrag werden Ihnen die prächtigsten Bauernhäuser sowie einige bäuerliche Volksbräuche der Schweiz gezeigt. Zudem folgen Sie den Spuren der Walser vom Tessin bis ins Prättigau.

Datum **15. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Josef Mock
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 6. Januar

Sumo

Dieser Dia-Vortrag untersucht die Ursachen der Popularität dieses traditionellen japanischen Ringkampfes, der zwischen lebenden menschlichen Fleischbergen stattfindet. Sie verfolgen die Spuren der historischen Entwicklung, die Wurzeln und Ursprünge dieser rätselhaften Sportart. Weitaus mehr als nur ein «Sportvortrag»; es ist ein Stück typischer japanischer Kulturgeschichte.

Datum **22. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Hans-Georg Kaethner
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 8. Januar

Poetisches Basel

Dias vom schönen alten Basel, mit Gedichten unterlegt – von Karl Stükelberger, Theobald Baerwart, Blasius, Johann Peter Hebel, Fritz Liebrich und Urban (mit Kurzbiografien der Dichter) – vermitteln eine besondere Sicht auf unsere Stadt Basel.

Datum **19. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. März

Was ist Eurythmie?

Einführungsvortrag in diese noch junge Raumbewegungskunst. An praktischen Beispielen wird gezeigt, wie Sprache und Gesang durch Bewegung sichtbar werden können. Dieses «beseelte Turnen» kann in jedem Alter belebend und erfrischend wirken.

Datum **26. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Helena Ellenberger, Eurythmistin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. März

Problemfall Richard Wagner

Sowohl in der Musik als auch in seiner Lebensführung hat Wagner kritische Stimmen geradezu herausgefordert. In unserem Vortrag wird das Für und Wider durch Worte verschiedener Wagner-Zeitgenossen und durch Musikbeispiele dargestellt.

Datum **26. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. März

Einführung in den Islam

In der Schweiz leben ca. 250 000 Muslime, in Basel 15 000. Sollten wir nicht den Islam kennen lernen? Wie ist der Islam entstanden? Was glauben die Muslime? Wie praktizieren sie ihren Glauben? Wer sind die Islamisten? Was bedeuten die oft gehörten Ausdrücke «Scharia» und «Dschihad»? Wie kommen wir zu einem friedlichen Zusammenleben mit Muslimen?

Datum **27. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. theol. Werner Schatz, Islam-Beauftragter der evangel.-reform. Kirche BS
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 3. März

Gesundheit

Formen der Geistheilung

Es gibt viele Möglichkeiten der Geistheilung: Kontaktheilung (Handauflegen), Fernheilung (Visualisierung und Fürbitte), Selbstheilung, Tranceheilung und Heilung mit Hilfsmitteln (z.B. Karten, Pendel, Kristalle ...).

Datum **12. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. November

Lebensmittel-Deklaration

Die Etiketten von Lebensmitteln sind zum Teil kaum verständlich. In diesem Vortrag werden Ihnen verschiedene Details im Zusammenhang mit Lebensmitteln und ihrer Beschriftung erklärt.

Datum **16. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. Karl Zürcher
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 6. Januar

Was ist Feng Shui?

Wörtlich bedeutet Feng Shui «Wind und Wasser». Der Begriff steht für die taoistische Kunst, in Harmonie mit der Umgebung zu leben und Wohlergehen zu erlangen. Auch im Westen beginnen sich immer mehr Menschen für Feng

Shui zu interessieren. Sie erhalten Einblick in das westliche Feng Shui und dessen Regeln für den Wohn- und Arbeitsbereich.

Datum **30. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Beatrice Hug, Dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 16. Januar

Kinesiologie – Vom Stress in die Balance

Die Energie ist unser Lebensantrieb. Ohne sie ist keine Bewegung möglich. Wenn sie harmonisch im Körper fliesst, so fühlen wir uns wohl und ausgeglichen. Ist sie blockiert, so treten Unwohlsein oder sogar Schmerzen auf. Die Kinesiologie – eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen – kann blockierte Energien aufdecken und wieder zum Fließen bringen. Sie verhilft zu Stressabbau und Wohlbefinden. Der Vortrag ist praxisbezogen und bietet viele Anwendungsmöglichkeiten auch für Zuhause.

Datum **5. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof-Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Renate Kraft, Kinesiologin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 22. Januar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

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

Datum **13. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Werner Gastel, Geologischer Fachberater
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 30. Januar

Ayurveda Medizin

Ayurveda ist eine Naturheilkunde aus dem Himalaya-Gebiet, welche seit 5000 Jahren als eigenständige Medizinwissenschaft praktiziert wird. Die Heilerfolge sind besonders bei chronischen Krankheiten, wie bei Migräne, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Hautallergien, aber auch bei Stress, Spannungen und Verwirrtheit, verblüffend. Dr. Nasim stellt uns die Vielfältigkeit dieser Medizin vor.

Datum **26. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. med. Nasim
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. Februar

Was ist Reiki?

Reiki ist eine uralte Heilkunst, deren erste Aufzeichnungen sich in tibetischen Bibliotheken finden lassen. REI bedeutet Geist und Seele, KI universelle Energie. Jederzeit und an jedem Ort fliesst Reiki. Das Heilen mit Reiki findet mit Handauflegen statt. Herr Hausendorf wird Sie mit dieser Heilkunst bekannt machen.

Datum **27. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Herr Hausendorf
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. Februar

Natur

Philosophische Naturbetrachtungen

In diesem Dia-Vortrag werden Sie konfrontiert mit einer kunterbunten Vielfalt von beschaulichen Bildern von nah und fern. Die Referentin verwebt diese mit besinnlichen Gedanken, Texten und Gedichten von bekannten und unbekannten AutorInnen aus vergangener und gegenwärtiger Zeit. Lassen Sie sich von der Natur inspirieren!

Datum **8. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof-Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Dr. Elisabeth Billeter, Biologin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 18. Dezember

Was ist ein Bonsai?

Ein Bonsai ist nicht, wie im Allgemeinen fälschlicherweise angenommen wird, eine speziell klein gezüchtete Pflanze. Bonsai heisst frei übersetzt: Baum im Topf. Der Japaner versteht darunter das kreative Schaffen mit einer Pflanze. Bonsai werden also nicht gezüchtet, sondern gestaltet! In diesem Vortrag erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um den Bonsai.

Datum **6. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Herr Rehmann
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 22. Januar

Faszinierende Schmetterlinge

Anhand von Dias verfolgen Sie die beeindruckende Entwicklung des Schmetterlings: vom Ei, über Raupe und Puppe, zum ausge-

wachsenen Falter. Daneben wird Ihnen die Vielfalt der einheimischen Schmetterlinge und der nicht minder attraktiven Raupen vorgestellt.

Datum **12. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,
Eingang Rümelinsplatz
Leitung Peter Frei
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 29. Januar

Reisen

Japanische Impressionen 2. Teil

Koya-San, der heilige Bergrücken mit 123 Tempelklöstern, ist das spirituelle Zentrum des japanischen esoterischen Buddhismus. Tokio, die hektisch-betriebsame Hauptstadt, gehört zu den Megametropolen der Erde und der Fuji San wird oft als der Berg der Berge bezeichnet. Japan, ein Land der Gegensätze, in welchem die traditionellen Werte noch nicht ganz verdrängt worden sind.

Datum **4. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,
Eingang Rümelinsplatz
Leitung Hans-Georg Kaethner,
Reiseschriftsteller
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. November

Libanon – ein Dia-Vortrag

Der Libanon erinnert uns an fünfzehn Kriegsjahre (1975 – 1990). Aber er hat auch Schönes und Interessantes zu bieten, so z.B. seine berühmten Zedern und die archäologische Ausgrabungsstätte Baalbek. Eine Reise in ein bekanntes und doch unbekanntes Land.

Datum **5. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. November

Wintermärchen – ein Dia-Vortrag

Der Zauber des kalten Winters in der warmen Stube. Rauhreif kann unsere Welt in eine Märchenlandschaft verwandeln. Sie sehen Bilder von Eis in seinen vielen Erscheinungsformen. Die wunderbaren Bilder sind begleitet von Gedanken und Gedichten zum Thema: Werden und Vergehen.

Datum **11. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,
Eingang Rümelinsplatz
Leitung Elisabeth Billeter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. November

Neuseeland – ein Dia-Vortrag

Das Land «am schönsten Ende der Welt» bietet auf der Nord- wie auf der Südinsel eine sehr vielfältige und bezaubernde Landschaft. In Neuseeland treffen auch zwei Kulturen aufeinander: jene der europäischen Einwanderer und jene der polynesischen Ureinwohner, die sich Maori nennen.

Datum **23. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 8. Januar

Hawaii – ein Dia-Vortrag

Hawaii, eine vulkanische Inselgruppe im Pazifik, bietet auf kleinstem Raum sehr gegensätzliche Landschaften: man trifft sowohl auf wüstenähnliche Gebiete als auch auf üppige Regenwälder mit tosenden Wasserfällen. Es gibt schwarze und weisse Sandstrände, von der Meeresbrandung umspülte Felsenklippen sowie bis zu 4500 m hohe Vulkanberge. Daneben lernen Sie in diesem Vortrag die vielfältige Pflanzenwelt Hawaiis kennen.

Datum **29. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,
Eingang Rümelinsplatz
Leitung Dr. Elisabeth Billeter, Biologin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 15. Januar

Florida – ein Dia-Vortrag

Florida – wer denkt da nicht an Cape Canaveral, wo die Weltraumraketen ins All geschickt werden, Epcot Center, Disney World, Miami und die Everglades. Aber Florida hat viel mehr zu bieten: ausgedehnte Wälder, Gewässer, Sümpfe und eine Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Mit der Biologin Dr. E. Billeter unternehmen Sie einen naturkundlichen und philosophischen Streifzug durch Zentralflorida.

Datum **19. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,
Eingang Rümelinsplatz
Leitung Dr. Elisabeth Billeter, Biologin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. Februar

Tschechien – ein Dia-Vortrag

Die malerische Teichlandschaft Böhmens mit den schmucken Städtchen und den vielen Burgen wurde auch von Dichtern besungen. Einen wichtigen Teil des Vortrags bildet die «Goldene Stadt Prag». Am Schluss machen wir noch einen Abstecher in die Slowakei.

Datum **20. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. Februar

Pakistan – ein Dia-Vortrag

In diesem Vortrag lernen Sie Pakistan kennen, das unbekannte, geheimnisvolle Land am Hindus. Die Reise beginnt in der Neun-Millionenstadt Karachi. Erster bildlicher Höhepunkt ist das glanzvolle Eid-Fest, wo sich am Ende des anstrengenden Fastenmonats Ramadan Millionen von Menschen mit Dankgebeten vereinen. Von Karachi führt die Reise durch die Provinz Sind, im Altertum «Tal des Unglücks» genannt, zur Totenstadt Makli Hill und den gut erhaltenen Ruinen von Mohenjodaro, einem Zentrum der Harappa-Kultur, einer der ersten Hochkulturen der Menschheitsgeschichte. Zum Schluss besuchen Sie die exotische Doppelstadt Sukkur-Rohri.

Datum **19. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,
Eingang Rümelinsplatz
Leitung Hans-Georg Kaethner
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. März

Zypern – ein Dia-Vortrag

Das sagenumwobene Zypern ist die Insel der Aphrodite, Göttin der Schönheit und der Liebe. Es ist eine Welt voller Gegensätze, blaues Meer, grüne Landschaften und daneben die imposante Bergwelt des Toodos. Wer die Insel kennt, wird sie lieben.

Datum **20. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. März

Verschiedenes

Steueroptimierte Finanzplanung für

Senioren

Die BKB lädt Sie herzlich ein zum Vortrag über Finanzplanung. Dabei stehen die folgenden Themen im Vordergrund: Leibrente oder Kapitalverzehr; Psychologie des Geldes; Wichtigkeit des Anlagehorizontes.

Datum **31. Januar**
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. 18.–
Anmeldung bis 17. Januar

Welche Versicherung brauche ich?

Hausrat, Auto, Krankenkasse, Unfall usw. Heutzutage sind wir konfrontiert mit einer Vielzahl

von Versicherungen. Im Rahmen dieses Vortrags lernen Sie ihre privaten Versicherungen ein wenig besser kennen und erhalten Tipps und Tricks zum Geld sparen.

Datum 7. 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, Allfinanz BKB
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. Januar

Farbe und Stil

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

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

Datum 24. März
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 3. März

Und ausserdem...

Patience legen

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und weniger bekannte Patiences in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten 8. und 29. Januar
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gabriele Hasler
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 18. Dezember

Tarot Grundkurs

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

Daten 17., 24. und 31. Januar
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Irene Schneider-Uebersax
Kosten Fr. 87.– (3 x)
Besonderes Wenn Tarotkarten vorhanden, bitte mitbringen.
Anmeldung bis 6. Januar

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 21. Januar – 25. März
 (ausser 4. und 11. März)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 6. Januar

Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Daten 20. Januar – 24. März
 (ausser 3. und 10. März)
 22. Januar – 26. März
 (ausser 5. und 12. März)
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Mittwoch, 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 6. Januar

Fahrtheorie Auffrischkurs

Die Regeln des Strassenverkehrs verändern sich laufend. Seit einigen Jahren gilt die allgemeine Pflicht, den Sicherheitsgurt zu tragen. Es gelten neue Regeln für das Einspuren oder das Fahren im Kreis. An diesem Nachmittag wird Ihr Wissen auf den neuesten Stand gebracht. Zum Abschluss erhalten Sie Informationen über die neuesten Details im Automobilbau.

Daten 3. Februar
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten Fr. 38.–
Anmeldung bis 20. Januar

Ganzheitliches Schlankheitstraining

Der Kompass für Ihr Wohlfühlgewicht ohne Diät! Übergewicht kann die Basis vieler Krankheiten sein oder werden. Anhand verschiedener Techniken lernen Sie, unerwünschte Verhaltensmuster zu erkennen und auf einfache, elegante und nutzbringende Art zu verändern. Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Personen, die mit ihren Gewichtsproblemen besser zurecht kommen wollen.

Daten 5. Februar – 26. März
 (ausser 26. Februar und 12. März)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, dipl. Erwachsenenbildnerin
Kosten Fr. 135.– (6 x)
Anmeldung bis 22. Januar

Kochkurs für Männer

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

Daten 14. und 21. Februar
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz
Leitung René Imark
Kosten Fr. 151.–
Anmeldung bis 29. Januar

EDV

Alle Veranstaltungen finden im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

Neu: Natelkurse (siehe Seite R15)

Computeria

Einmal pro Monat treffen wir uns am Abend von 18.00 bis 20.00 Uhr im Kurszentrum. Wir hören einen kurzen Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt. Danach haben alle die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Sie bezahlen lediglich einen Unkostenbeitrag von Fr. 20.– pro Abend (inkl. Getränk) (direkt am Abend zu bezahlen). Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 44).

Die nächsten Computerias:

Montag, 2. Dezember
 Bildbearbeitung (Photoshop) und scannen
 Axel Ernst, Informatiker

Montag, 6. Januar
 Einführung ins Internet mit
 Gabriella Canonica, Internet-Fachfrau

Montag, 3. Februar
 Familienforschung mit
 Franz Otto Nostitz, Genealogisch-Heraldische Gesellschaft der Regio Basel

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Referentinnen und Referenten gesucht!

Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 44, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

Schnuppertag

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

Datum **Dienstag, 26. November**

Zeit 09.00 bis 12.00 Uhr

14.00 bis 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. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr

In den Pausen zwischen den Vorträgen können Sie sich persönlich beraten lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch einen Computer testen? Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Üben

Wenn Sie zu Hause keinen Computer haben, können Sie bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen.

Tag/Zeit: Freitag, 10.00 / 11.00 Uhr

ab 2003:

Montag, 10.00 / 11.00 Uhr

Kosten: Fr. 20.– pro Übungslektion (direkt an die Kursleitung zu bezahlen)

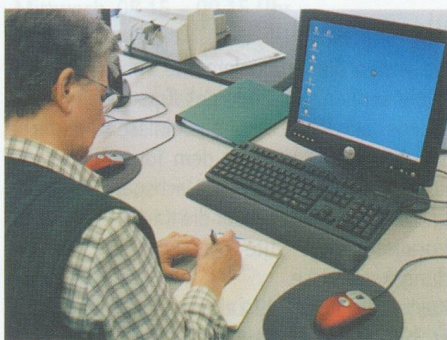
Anmeldung: nicht erforderlich

Besonderes: Das Angebot gilt in erster Linie für Leute, die bei uns einen EDV-Kurs besuchen.

Kommen Sie um 10.00 oder um 11.00 Uhr ins Kurszentrum!

Spezialangebote

Wir führen auch Kurse am Abend oder speziell für Frauen durch. Informieren Sie sich beim Kurssekretariat, Telefon 061 206 44 44.



Einzellektionen

Es ist möglich, alleine oder zu zweit einen Kurs zu besuchen.

Kosten: Fr. 120.–, resp. Fr. 60.– pro Lektion

Kursdauer: Die Dauer bestimmen Sie.

Thema: Nach Wunsch

Natel

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen.

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen** mit 4–6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppelktionen 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», «Powerpoint» und «Internet und E-Mail 1 und 2».

Vertiefungskurse: «Zeichnen mit Word», «Windowskurs 1», «Bildbearbeitung 1 und 2» und «Homepage 1 und 2», «Homepage-Werkstatt», «Videobearbeitung 1 und 2».

Kursdaten laufend auf Anfrage

Kursort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und ausdruckt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und Ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist. Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360.– (exkl. 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.– (exkl. 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: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» und gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

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: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» und sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

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.– (exkl. 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.

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.– (exkl. Unterlagen)

Powerpoint

Nach diesem Kurs können Sie Präsentationen, Einladungen und Glückwunschkarten erstellen. Mit Hilfe des Assistenten gestalten Sie die Präsentationen nach Ihren Wünschen. Zudem sind Sie fähig, Objekte, ClipArts und Grafiken einzufügen.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».

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

Internet und E-Mail 1

In einer kleinen Gruppe von 4–6 TeilnehmerInnen lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach 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.– (exkl. Unterlagen)

Internet und E-Mail 2

Der Stoff vom Kurs «Internet und E-Mail 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.– (exkl. 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 (Clip-

Arts) 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.– (exkl. Unterlagen)

Windowskurs 1

Sie erwerben Grundkenntnisse in Hard- und Software. Nach dem Kurs können Sie mit der Systemsteuerung und dem Explorer arbeiten. Sie erfahren vieles über die Datenpflege – wie zum Beispiel Virenschutz – und die 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.– (exkl. Unterlagen)

Bildbearbeitung 1

Mit dem Programm «Adobe Photoshop 6.0» lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach diesem Kurs können Sie Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen. Sie können Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, die Bildgrösse einstellen und mit Texten arbeiten. Die Bilder können Sie in verschiedenen Formaten speichern, um sie als E-Mail-Anhang zu verschicken oder in einem Programm, wie zum Beispiel Word, einzufügen. Die bearbeiteten Bilder drucken wir auf spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

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

Bildbearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Bildbearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen. Sie können Filter, wie zum Beispiel Beleuchtungseffekte, sinnvoll einsetzen oder eine kleine Animation erstellen, die man auch per E-Mail verschicken kann.

Wir 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: Bildbearbeitungskurs 1 oder sehr gute Anwendungskenntnisse.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

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

Photoshop-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

Homepage 1

Anhand von bestehenden Websites erstellen wir Richtlinien für ein erfolgreiches Webdesign. Wir analysieren die Sites betreffend Sitearchitektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit usw. Sie lernen die Grundelemente von MACROMEDIA DREAMWEAVER kennen. Wenn es um das «Verlinken einer Site» geht, wissen Sie in Zukunft wovon die Rede ist.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Wenn Sie eine Homepage erstellen möchten, empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

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.– (exkl. Unterlagen)

Homepage 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Homepage 1». Nach diesem Kurs können Sie Frames und Image-Maps erstellen. Sie werden in die Technik von interaktiven Elementen eingeführt und lernen Animationseffekte kennen. Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine einfache Homepage mit Schriften, Hintergrundfarben und Bildern.

Voraussetzungen: Sehr gute Anwendungskenntnisse und Kenntnisse in Bildbearbeitung. 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.– (exkl. Unterlagen)

Homepage-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Kenntnisse. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Videobearbeitung 1

Sie lernen die Grundelemente von Adobe Premiere kennen. Am Ende des Kurses können Sie Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen und mit dem Ton arbeiten. Sie können einen Vor- oder Nachspann erstellen und das Video wieder auf die Kassette kopieren. Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

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

Videobearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Videobearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- oder Bildeffekte erstellen und Standbilder einfügen.

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» und sehr gute Anwendungskenntnisse.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Vorschau

In den nächsten Sommerferien (Juli, August) finden im Kurszentrum Intensivkurse statt. Genaueres erfahren Sie im Februar- und Mai-Akzént.

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik
Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen, Zeichnen, Skizzieren
Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Aquarellieren
Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen
Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauernmalerei
Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse
Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr
Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

Blockflötenspiel
Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

Chor
Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

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

Malen

Mandala malen

Mandala bedeutet Kreis und kommt aus dem Altindischen. Der Kreis ist eines der weitverbreitetsten Symbole in der Geschichte. Enthält dieser Kreis eine sinnbildliche Bedeutung, so spricht man von einem Mandala. Das Malen von einem Mandala ist ein besinnlicher und zugleich schöpferischer Prozess, welcher die seelischen Kräfte stärkt.

Daten **10., 17. und 24. Februar**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 27. Januar

Gestalten

Weihnachtskarten

In diesem Kurs erhalten Sie viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten. Schritt um Schritt lernen Sie, Ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen.

Daten **2. oder 9. Dezember**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 18. November

Kalligraphie für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die Unzial-Schrift, eine der ältesten Schriften der Welt. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte. Sie gestalten Einladungen, Glückwunschkarten, Wunschbücher und vieles mehr.

Daten **7. Februar – 11. April**
(8 x, ohne 7. und 14. März)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material
direkt im Kurs zu bezahlen)
Anmeldung bis 22. Januar

Gartenkurs

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

Datum **April – Oktober**
Tag/Zeit Montag von 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Gartenareal Reibertweg (Burg-
feldergränze)
Leitung Jürgen Blume
Kosten Fr. 195.– pro Saison
Anmeldung Eintritt jederzeit möglich!

Sprachen

Alle Kurse und Veranstaltungen finden im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

Schnupperlektionen

Eine Italienischlehrerin gestaltet eine Stunde, in der Sie auf unterhaltsame Art viel lernen. Weiter erzählen zwei Englischlehrerinnen vom Einfluss der englischen Sprache aufs Deutsche. Sie erfahren einiges über gängige Fehler, die Deutschsprachigen bei der Aussprache und Anwendung von englischen Wörtern unterlaufen. Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie Gelegenheit, sich über unser Kursangebot informieren zu lassen.

Datum: **Freitag, 13. Dezember**
Zeit: Italienisch, 14.00 – 15.00 Uhr
Englisch, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93 / Raum 5
Kosten: gratis

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser Angebot

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, damit Sie einmal »Kursluft« schnuppern können.

Besonderes

Abendkurse für Berufstätige
Privatstunden
Kurse für Leute, die nicht gut hören
Üben mit dem Computer
Reisekoffer-Kurse

Intensivkurse
Konversationsclubs
Filmclubs
Theatergruppen
Spielclubs
Gedächtnistraining auf Italienisch
Deutschkurse

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Preise Langzeitkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)
Fr. 200.– pro Semester
à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 300.– pro Semester
à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)
Fr. 350.– pro Semester
à 19 Lektionen (50 Min.)

Preise Kurzzeitkurse

Grossgruppe Fr. 11.– pro Lektion
Kleingruppe Fr. 19.– pro Lektion

Üben mit dem Computer

Sie können in unserem EDV-Raum mit Hilfe von Lernsoftware Ihr Wissen vertiefen. Eine Lehrperson unterstützt Sie beim Üben mit dem Computer. Es stehen Ihnen Lern-Programme für Englisch (u.a. Bridges), Italienisch (u.a. Buongiorno), Spanisch (u.a. Caminos) und Französisch zur Verfügung.

Ort: Kurszentrum, EDV-Raum
Preis: Fr. 20.– pro Lektion
Besonderes: Sie arbeiten mit Kopfhörern und werden so nicht beim Lernen gestört.
Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 4 Personen angemeldet haben, organisieren wir einen Kurs, der auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Es können sich auch Gruppen anmelden.

Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker, Telefon 061 206 44 44 (Montag bis Donnerstag, jeweils am Morgen).

Aktuelle Langzeit-Sprachkurse

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum **ab 20. Januar**
Tag/Zeit Montag, 10.00 bis 10.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Lesley Paganetti
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 9. Januar

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.15 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 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:

Montag, 09.35 Uhr
Dienstag, 09.20 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.00 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

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum **ab 22. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Martine Bally
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 9. Januar

Zwai wieschti Weerter

Exgyysi! Schyssdrägg und versegglet – das sinn zwai wieschti Weerter. Aber si sinn baseldytsch, und mängmool bruucht me si halt. Wie anderscht soll me däm Hyffeli saage, wo s Hindli wider uff s Trottoir gmacht het?

Drzueaane gseet me graad an däne baiden Uusdrigg, wie sich Moodeweerter in Dialägg yyneschlyche. Denn wie saage hit vyl Lyt – und nit numme Jungi? Si saage «Scheisse» und «veraarscht». Doo sinn mer drno Schyssdrägg und versegglet scho no lieber. Im Aernscht: wäm wäär s denn vor no gaar nit langer Zyt yygfalle, «Scheisse» z riefte, wenn en eppis verruggt gmacht het? Schyssdrägg – so hämmer gschumpfe. Und «s isch mer schysseglych, y loss mer nit uff d Kappe schysse, y schyss uff eyer Mitlaid, das Gschäft goot ainewääg d Schyssgass ab. Das Wort het en interessanten Ursprung: s kunnt vom griechische schizein (drenne, spalte) und isch also verwandt mit dr Grangget Schizophrenie (gspalte Bewusstssy) und mit em Schisma (Kirchespaltig).

Me haig en «uff guet baseldytsch veraarscht», het mer aine gsait. Y hann en gfrogt, wie das in Wirggligkait uff baseldytsch haiss? Doo isch em s Wort «versegglet» gschwind in Sinn koo. Dr Dialägg bietet no mee Weerter aa fir das, wo dä Maa gmaint het: me het en bschisse, aagschmiirt, gleggt oder versoolt.

Wenn schon wieschti Weerter, worum mien si drno au no uff hoochdytsch sy?

Carl Miville-Seiler

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum **ab 22. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 bis 9.20 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Inès Stöckli
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 9. Januar

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 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 20. Januar**
Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Eva Espinós Juan
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 9. Januar

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 9.45 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Mittwoch, 9.30 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

Unser Angebot:

Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch

Abendkurse für Berufstätige
auf allen Stufen

Privatstunden auf allen Stufen

Kurse für Leute, die nicht gut hören,
auf allen Stufen

Reisekoffer alle Stufen
(10 Wochen à 1 Lektion)

Intensivkurse alle Stufen
(5 Wochen à 2 Lektionen oder
5 Wochen à 2 x 2 Lektionen)

Konversationsclubs für Mittelstufe und
Fortgeschrittene

Filmclubs für Fortgeschrittene

Theatergruppen für Mittelstufe und
Fortgeschrittene (Semester à 19 Lektionen)
Achtung: auch auf Deutsch

Spielclubs für Mittelstufe und
Fortgeschrittene (Semester à 19 Lektionen)

Gedächtnistraining auf Italienisch

Deutsch

Schreiben, Grammatik für Mittelstufe und
Fortgeschrittene
(10 Wochen à 1 oder 1½ Lektionen)

Konversation für Mittelstufe und
Fortgeschrittene
(10 Wochen à 1 oder 1½ Lektionen)

Reisekoffer Englisch

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimischen (besser) reden können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatikalische Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind. Dauer 10 Wochen (1 Lektion pro Woche)

Kosten Fr. 190.–
Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Ebenso: Reisekoffer auf Italienisch, Französisch und Spanisch. Alle Stufen.

Intensivkurs Englisch

Ein Intensivtraining für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten.
Pro Woche haben Sie zwei Unterrichtsstunden. In der ersten Lektion steht die Grammatik im Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lektion sind Konversation und Hörverständnis. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte,

kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren. Viel Erfolg!

In den Kursblöcken werden jeweils andere Themen behandelt. Der Kurs kann also verlängert werden, indem man noch einen Block von 10 resp. 20 Lektionen anhängt.

Dauer 5 Wochen (2 resp. 4 Lektionen pro Woche)

Kosten Fr. 190.– (10 Lektionen)
Fr. 380.– (20 Lektionen)

Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs. Es kann auch ein Abendkurs sein.

Ebenso: Intensivkurse auf Italienisch, Französisch und Spanisch

English Conversation Club

Sie lesen Zeitungsartikel oder Geschichten und diskutieren darüber. Sie sprechen über einen Film, den Sie im Kino gesehen haben oder über eine Radiosendung, die Ihre Lehrerin aufgenommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zusammen mit der Lehrerin, worüber gesprochen wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Gesundheit, Natur und vieles mehr.

Dauer 10 Wochen
Kosten Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen
Klasse **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**
Besonderes Nach Wunsch: British English oder American English

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Ebenso: Konversationsclubs auf Italienisch, Spanisch und Französisch

English Film Club

Who would be interested in seeing and discussing a variety of English or American movies? Good knowledge of English required.

Day/Time **Friday, 14.00 – 15.15**
Price Fr. 25.– (excl. cinema ticket) for 1 film afternoon/evening with following discussion group (1½ lessons).

Enrolment At any time
Extras The film afternoons/evenings will be accompanied by Elaine Clement.

Filmclubs auf Italienisch, Französisch, Spanisch

Wir schauen zusammen einen Film im Kino oder auf Video. Danach wird im Kurszentrum

diskutiert. Der zeitliche Rahmen hängt von der Gruppe und vom Kinoprogramm ab.

Was 4 Filme mit anschliessender Diskussion (1½ Lektionen)
Kosten Fr. 66.– (Video), Fr. 110.– (gemeinsamer Kinobesuch)

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 7 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Theatergruppen

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es auf. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Theater spielend lernen möchten.

Was 19 Stunden pro Semester in Blöcken à 2 Stunden
Kosten Fr. 200.– pro Semester

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 7 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen eine neue Theatergruppe: auf Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch oder Deutsch.

Spielclubs

Wer kennt Spiele aus England, Frankreich, Spanien oder Italien? Wer möchte neue Spiele aus diesen Ländern kennen lernen? Bei uns gibt es englische, französische, spanische und italienische Spielgruppen.

Was 19 Stunden pro Semester in Blöcken à 2 – 3 Stunden
Kosten Fr. 200.– pro Semester

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 8 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen eine neue Spielgruppe. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie spielend lernen möchten.

Deutsch

Mittelstufe für Fortgeschrittene

Grammatik und Schreiben

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 unter anderem die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, Ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Dauer 10 Wochen (10 x 1½ Lektionen)
Kosten Fr. 285.–
Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Konversation

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Deutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise. Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

Dauer 10 Wochen (10 x 1½ Lektionen)
Kosten Fr. 285.–
Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Allenare la memoria in italiano

Siete di madre lingua italiana e vorreste una memoria in forma?

Vi potrete dilettare con altre persone su degli interessi comuni nelle nostre ore allegre di allenamento.

Dunque, una buona memoria facilita molte cose e a chiunque riporta il sapere e favorisce l'intelletto – la mente e la salute.

Dauer: 8 Wochen (8 x 2 Lektionen)
Kosten: Fr. 176.–

Vorschau

In den nächsten Sommerferien (Juli, August) finden im Kurszentrum Intensiv-Sprachkurse statt. Genauer erfahren Sie im Februar- und Mai-Akzént.

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.

GymFit plus

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

GymFit plus findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:

Fr. 96.– exkl. MWST (ab 2003)

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 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

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

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. 96.– exkl. MWST (ab 2003)
Anmeldung nicht erforderlich
Eintritt jederzeit möglich

Für Frauen:

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. 96.– exkl. MWST (ab 2003)
Anmeldung nicht erforderlich
Eintritt jederzeit möglich

GymFit

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). Das GymFit findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 96.– exkl. MWST (ab 2003)

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 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, 14.15 heures (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

Donnerstag, 09.00 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

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

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm-Klein-Strasse 19

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

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 die abwechslungsreichen Übungen.

Daten

7. Januar – 8. April (12 x)

(ohne 4. und 11. März, Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit

Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort

Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung

Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten

Fr. 126.–

Anmeldung

bis 10. Dezember

Jazz-Gymnastik

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

Daten

7. Januar – 8. April (11 x)

(ohne 28. Jan., 4. und 11. März)

Tag/Zeit

Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort

Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7

Leitung

Anita Joray

Kosten

Fr. 116.–

Anmeldung

bis 10. 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.

Kurs 1

Daten

6. Januar – 7. April (12 x)

(ohne 3. und 10. März, Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit

Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

Kurs 2

Daten

6. Januar – 7. April (12 x)

(ohne 3. und 10. März, Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit

Montag, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort

Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung

Susanne Hattler-Kretzer

Kosten

Fr. 126.–

Anmeldung

bis 10. Dezember



Wassergymnastik mit Schwimmen

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich), 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. 140.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Dienstag, 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit im Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik in geheizten Schwimmbecken (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich), Lektionen à 45 Minuten. Eintritt jederzeit möglich.

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

Halbjahres-Abonnement:

Fr. 140.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Kleinbasel**Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr

(*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag, 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch, 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15

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 **10. Januar – 11. April** (12 x)

(ohne 7. und 14. März)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Leitung Beatrice Meier

Kosten Fr. 204.– (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 10. Dezember

Daten **7. Januar – 15. April** (13 x)

(ohne 4. und 11. März)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 182.– (exkl. Hallenbadeintritt;

Fr. 7.– / 12er-Abonnement: Fr. 70.–)

Anmeldung bis 10. 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. 96.– exkl. MWST (ab 2003)

Grossbasel**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagenzentrum 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 (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Kurs 1

Daten **10. Januar – 28. März** (10 x)

(ohne 7. und 14. März,

Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 10. Dezember

Kurs 2

Daten **6. Januar – 24. März** (10 x)

(ohne 3. und 10. März,

Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 10. Dezember

Kurs 3

Daten **9. Januar – 27. März** (10 x)

(ohne 6. und 13. März,

Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 10. 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 es wird auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination 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. 96.–** exkl. MWST (ab 2003) **pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe teilnehmen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr

Laufträff Lange Erlen

Freitag 09.15 – 10.30 Uhr

Laufträff Lange Erlen

ausgebucht!

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 mit Dusche zur Verfügung.

Tischtennis

Erleben Sie das Spiel und die Freude am Tischtennis mit Gleichgesinnten.

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Donnerstag, 09.00 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahres-Abonnement:

Fr. 60.– exkl. MWST

Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

Softball-Tennis

Softball-Tennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig. Anfängerinnen und Anfänger werden einzeln angelernt.

Tag/Zeit **Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr**

Ort St. Jakobshalle

Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 190.– pro Semester exkl. MWST (ab 2003)

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

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Tennis

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 **8. Januar – 16. April** (13 x) (ohne 5. und 12. März)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

Kosten Fr. 338.– bei 4 Teilnehmenden

Fr. 442.– bei 3 Teilnehmenden

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 10. Dezember bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

Wir bieten weitere Tenniskurse in Zusammenarbeit mit dem Sportcenter Paradies in Allschwil an.

Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

Atemkurse

Wenn das Atmen Mühe macht

– leichte, einfache Atemanleitungen für den Alltag

– Atempflege und angepasstes Atemtraining

Daten **14. Januar – 8. April** (11 x) (ohne 4. und 11. März)

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 176.–

Anmeldung bis 10. Dezember

Atemtraining für körperlich Geübte

Voraussetzung für die bestmögliche Nutzung unserer vollen Atemkapazität ist eine gelöste, entspannte und gekräftigte Atemmuskulatur. Damit wird die energiereiche Versorgung unseres Körpers mit genügend Sauerstoff und optimaler Kohlendioxidausscheidung gewährleistet. Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen.

Daten **15. Januar – 9. April** (11 x) (ohne 5. und 12. März)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 176.–

Anmeldung bis 10. Dezember

Leichte Atemschulung und Entspannung mit Übungen auf dem Stuhl und stehend

Kurs 1 Anfängerinnen und Anfänger
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2 Fortsetzungskurs
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Daten **16. Januar – 10. April** (11 x) (ohne 6. und 13. März)

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 176.–

Anmeldung bis 10. Dezember

Atem – Bewegungen über Mittag

Für Frauen und Männer, die neue Energie und Kräfte tanken wollen.

Mit einfachen Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) sensibilisieren und verfeinern wir unsere Körperwahrnehmung. Bewegungsübungen – unterstützt durch Musik und verschiedene Materialien – führen zu einer dynamischeren Atmung und regen den Energiefluss in den Meridianen an, Entspannungsübungen – alleine oder mit der Partnerin bzw. dem Partner – helfen uns, Spannungen abzubauen.

Im Zusammenspiel von Atmung und Bewegung erleben wir sowohl Ruhe als auch Bewegtheit. Das Mobilisieren von Kräften und Energien vitalisiert und führt zu innerer Lebendigkeit und Wohlbefinden.

Daten **7. Januar – 8. April** (11 x) (ohne 28. Januar, 4. und 11. März, Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin

Kosten Fr. 176.–

Anmeldung bis 10. 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 **28. Januar – 25. Februar** (5 x)

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Anna Hirt-Eberle, Sehehrerin

Kosten 65.–

Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige

Anmeldung bis 14. Januar

Besonderes Schnupperstunde am Dienstag, 7. Januar, 10.30 – 11.30 Uhr

Bewegung und Gedächtnis

Geistige Fitness lässt sich – genau wie körperliche Fitness – trainieren. Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken sind die Übungen entsprechend intensiver wirksam.

Daten	6. Januar – 7. April (12 x) (ohne 3. und 10. März)
Tag/Zeit	Montag, 09.45 – 10.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	126.–
Anmeldung	bis 10. 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.

Kurs 1

Daten	8. Januar – 26. März (10 x) (ohne 5. und 12. März, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Kurs 2

Daten	8. Januar – 26. März (10 x) (ohne 5. und 12. März, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 150.–
Anmeldung	bis 10. 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	8. Januar – 26. März (10 x) (ohne 5. und 12. März, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 150.–
Anmeldung	bis 10. Dezember

Feldenkrais

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

Kurs 1

Daten	8. Januar – 9. April (11 x) (ohne 19. Februar, 5. und 12. März, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 143.–
Anmeldung	bis 10. Dezember

Kurs 2

Daten	14. Januar – 8. April (10 x) (ohne 25. Februar, 4. und 11. März, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 130.–
Anmeldung	bis 10. Dezember

Eurythmie

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

Daten	24. Januar – 28. März (7 x) (ohne 7. Febr., 7. und 14. März)
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Helena Ellenberger-Kruker, Eurythmie-Lehrerin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 10. Januar

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 be- und entlasten.

Kurs 1

Daten	10. Januar – 11. April (10 x) (ohne 24. Januar, 7./14./21. März, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Kurs 2

Daten	10. Januar – 11. April (10 x) (ohne 24. Januar, 7./14./21. März, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 3

Daten	10. Januar – 11. April (10 x) (ohne 24. Januar, 7./14./21. März, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 10. Dezember

Beckenbodentraining

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

Daten	7. Januar – 8. April (12 x) (ohne 4. und 11. März, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 126.–
Anmeldung	bis 10. Dezember

Sturzprophylaxe

Sicher durchs Alter gehen!
Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Ihre Unabhängigkeit und Bewegungsfreiheit. Im Kurs werden Ihnen auch Tipps vermittelt, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Daten	9. Januar – 10. April (12 x) (ohne 6. und 13. März)
Tag/Zeit	Kurs 1: Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr Kurs 2: Donnerstag, 09.45 – 10.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Kurs 1: Claudine Schwyn Kurs 2: Monique Mattarelli



Kosten Fr. 150.–
Anmeldung bis 10. Dezember
Besonderes Schnupperstunde am Donnerstag, 19. Dezember, 08.45 – 09.45 Uhr im Horst Waisenhaus

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 061206 44 44
Besonderes Qualitop anerkannt (Teilerstattung durch Krankenkasse möglich)

Die Kraft der Wechseljahre nutzen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren. Mit Hilfe spezieller Drüsen- und Nervenübungen nach Klara Wolf unterstützen Sie die körperlichen und seelischen Veränderungsprozesse des Klimakteriums und der Menopause positiv. Leichtigkeit, Kraft und Gelassenheit nehmen zu.

Daten **15. Januar – 26. Februar** (7 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 115.–
Anmeldung bis 10. Dezember

Yoga

Yoga, ein indischer Übungsweg, hat zum Ziel, die Psyche zu stabilisieren, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und zu einem harmonisch funktionierenden Körper zu verhelfen. Yoga ist eine ganzheitliche Methode. Sie beeinflusst sowohl den körperlichen als auch den seelisch-geistigen Bereich.

Die Muskulatur wird durch die Übungen sanft aufgebaut, die Atmung ist im Fluss und die Beweglichkeit des Körpers wird verbessert.

Daten **31. Januar – 11. April** (9 x) (ohne 7. und 14. März)
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten Fr. 135.–
Anmeldung bis 17. Januar

Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Gymnastik, Volkstanz, Aqua-Fitness, Langlauf und Winter- und Schneeschuhwandern. Unterkunft im «Hotel Sport». Im Preis inbegriffen sind ein Willkommensapéro und während des gesamten Aufenthaltes ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein 4-Gang-Auswahlmenü am Abend. Ferner die Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortsbusses.

Daten **2. – 8. Februar**
Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensport-Leiterin
Max Pusterla-Bosshard, Seniorensport-Experte
Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 990.– exkl. MWST (Basis Doppelzimmer)
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Bergwandern

Anspruchsvolle 4,5- bis 6-stündige Wanderungen in den Voralpen und Alpen. Im Winter im Jura und im Schwarzwald. Wo möglich werden Seilbahnen benutzt.

Durchführung nur bei schönem Wetter. Auskunft erteilt der Tourenleiter am Vorabend ab 20.30 Uhr.

Leitung Erwin Baumgartner,
Telefon 061 313 28 35

Jurawanderung

Datum **Montag, 25. November**
Wanderzeit 5,5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 600 Hm
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 10.–)
Anmeldung **bis 22. November**

Von Moutier auf den Raimeux

Datum **Mittwoch, 18. Dezember**
Wanderzeit 5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 600 Hm
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 15.–)
Anmeldung **bis 11. Dezember**

Auf gepfadenen Wegen vom Feldberg via Stübenwasen nach Todtnauberg

Datum **Dienstag, 14. Januar**
Wanderzeit 5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 400 Hm
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 10.–, Verkehrsverbund 4 Zonen)
Anmeldung **bis 7. Januar**

Im Hochwinter auf gepfadenen Wegen durchs Lötschental

Datum **Mittwoch, 5. Februar**
Wanderzeit 5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 400 Hm

Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf Fr. 43.50 mit Multitageskarte, plus Seilbahn ca. Fr. 15.–)
Anmeldung **bis 29. Januar**

Auf gepfadenen Wegen durch die Flumserberge

Datum **Dienstag, 25. Februar**
Wanderzeit 5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 500 Hm
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf Fr. 43.50 mit Multitageskarte, plus Seilbahn ca. Fr. 15.–)
Anmeldung **bis 18. Februar**
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie das jeweilige Detailprogramm.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen einer und fünf Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

Teilnehmerbeiträge

Zehnerabonnement Fr. 75.– (ab 2003)
Semesterbeitrag Fr. 96.– (ab 2003)
exkl. MWST

Anmeldung

nicht erforderlich (wenn nicht anders vermerkt).

Mitzunehmen

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

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

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

25. November

11.30 Uhr Tramhaltestelle Eglisee (Tram 6 und 2). Abmarsch 11.35 Uhr. Auf dem Regiokunstweg kreuz und quer nach Riehen (ID-Karte mitnehmen).

16. Dezember

13.00 Uhr Aesch Endstation Tram Nr. 11 (spätestens 12.27 Uhr ab Bahnhof SBB). Wanderung: Aesch – Schlathof – Therwil (Einkehr), anschliessend weihnachtlicher Ausklang.

Anmeldung bis Freitag, 13. Dezember bei Rita Waech oder Heidi Gunti

27. Januar

12.30 Uhr Neuweilerplatz (Tram 8, Bus 36). Wanderung dem Dorenbach entlang durch den winterlichen Allschwilerwald nach Biel-Benken.

24. Februar

11.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.36 Uhr nach **Laufen** und mit dem Bus bis Röschenz. Wanderung: Röschenz – Kleinlützel.

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

17. Dezember

12.50 Uhr Ettingen Bahnhof (Heuwaage ab 12.31 Uhr mit Tram Nr. 10). 13.05 Uhr mit dem Postauto Nr. 68 nach Hofstetten. Wanderung: Hofstetten – Ettingen. Picknick bei der Waldhütte Ettingen. Anschliessend ist der Weg 20 Minuten lang stetig abfallend.

14. Januar

12.00 Uhr Bottmingen Bahnhof (Heuwaage ab 11.51 Uhr mit Tram Nr. 10). 12.12 Uhr mit dem Postauto Nr. 60 nach Oberwil (Rüti). Wanderung: Oberwil (Rüti) nach Schönenbuch. Einkehr im Bad Schönenbuch.

18. Februar

13.00 Uhr Tramhaltestelle «Landhof» (Nähe Mischeli Center, Abfahrt Aeschenplatz ca. 12.25 Uhr mit Tram Nr. 11). Wanderung: Vom Hinteren Bruderholz zum Kleinen und dann zum Vorderen Bruderholz.

Dienstag 2

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

Leitung

Annamarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

3. Dezember

10.00 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 10.15 Uhr nach Möhlin, mit Postauto nach Zeiningen).

Adventsbummel. Zeiningen – Eigenried – Buus – Schönenberg – Maisprach. Einkehr beim Weinbauer zu **Raclette oder Fondue.** **Gemütliches Beisammensein.** Rückblick aufs alte und Ausblick aufs neue Wanderjahr.

Anmeldung: bis 30. November.

7. Januar

10.40 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 10.52 Uhr nach Sissach, mit Postauto nach Känerkinden). Wanderung: Känerkinden – Erli – Diegten – Bruggtal – Bennwil (Mittagessen ca. 13.30 Uhr) Sonnenblick – Breitensberg – Hölstein.

18. Februar

09.50 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 10.03 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach Rothenfluh). Wanderung: Rothenfluh – Müliholten – Talweiher – Wenslingen (Mittagessen) – Mittleren Tannen – Ormalingen.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25
Berta Windisch Telefon 061 312 55 45

20. November

12.40 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 12.52 Uhr nach Liestal, Bus Nr. 83 zur Windentalhöhe). Wanderung: Stechpalmenhägli – Schleifenberg-Aussichtsturm – Richtung Augst in einem grossen, sanften Bogen hinab nach Liestal.

11. Dezember**Waldweihnacht**

12.15 Uhr Schalterhalle SBB. Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und gedeckte Grillmöglichkeit sind vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung anziehen.

8. Januar

13.00 Uhr Haltestelle Bottmingen (Tram Nr. 10, Endstation Bus Nr. 34). Wanderung von Bottmingen nach Ettingen.

5. Februar**EBM Elektra Birseck Münchenstein**

12.30 Uhr Endstation Tram Nr. 10 Dornach. Wanderung von Dornach zum Elektrizitätsmuseum Münchenstein (Besichtigung), Weiterwanderung zum Seegarten in der Grün 80.

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

4. Dezember

10.35 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 10.50 Uhr mit Tram Nr. 11 nach Aesch). Wanderung: Aesch – Ettingen (Einkehr) – Witterswil.

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

21. November

09.05 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 09.20 Uhr nach Staffelegg). Wanderung: Staffelegg – Chilliholz – Linner Linde – Alt – Stalden – Effingen. Vom Linnerberg hat man eine schöne Aussicht ins Aaretal und ins Mittelland. Auf der Wasserscheide steht die 800-jährige Linner Linde. Durch ein verträumtes Tälchen gelangt man zur Station Effingen.

12. Dezember**Adventwanderung**

09.25 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 09.36 Uhr). Auch dieses Jahr bleibt das Ziel unserer Dezembertour ein Geheimnis. Nach einer Wanderung von ca. 3 Stunden erwartet uns eine warme, gemütliche Stube, wo wir den Nachmittag ausklingen lassen.

Anmeldung bis Dienstag, 10. Dezember bei Christa Kuster.

Schneeschuhwanderungen**9., 16., 23. und 30. Januar**

07.10 Uhr Schalterhalle SBB (07.24 Uhr Abfahrt Richtung Jura). Durch die weite, offene, von Tannenwäldern durchzogene Landschaft des Juras ziehen wir unsere Schneeschuhspuren. Kosten inkl. Schneeschuhe mit Halbtax-Abo ca. Fr. 50.–.

Anmeldung bis Montagabend der jeweiligen Woche bei Christa Kuster.

13. Februar (Ersatzdatum 20. Februar)**Winterwanderung**

07.40 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 07.52 Uhr nach Engelberg, Ristis). Wanderung: Ristis – Rigidalstaffel – Brunnli-Hütte – Flühmatt (hat die besten Älplermakronen der Innerschweiz!). Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 55.–.

Anmeldung bis Dienstag, 11. Februar bei Christa Kuster.

Freitag

ca. 2 Stunden

Leitung

Berta Windisch Telefon 061 312 55 45
Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25

11. Dezember**Waldweihnacht**

12.15 Uhr Schalterhalle SBB

[Siehe Ausschreibung bei Mittwochgruppe 1].

24. Januar

12.30 Uhr Haltestelle Neubad (Tram Nr. 8) Leichte Wanderung vom Dorenbach ins Birsigtal, vorbei an Weihern und Biotopen.

21. Februar

13.00 Uhr Haltestelle «Reinach Süd» (Tram Nr. 11). Wanderung rund um den Schlathof: Erlenhof – «über den Hinteren Galgen» – durch die Klus nach Reinach.