

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2003)
Heft: 3

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

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 01.05.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

DIENSTLEISTUNGEN R2

PS-JAZZ R5

PINWAND R6

SCHNUPPERZYT ÜBERSICHT R7

TREFFPUNKTE, KURSANGEBOTE R8

FÜHRUNGEN R9

AUSFLÜGE R14

VORTRÄGE R15

UND AUSSERDEM ... R17

EDV R18

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R22

SPRACHEN R22

SPORT UND WELLNESS R25

GymFit plus R25

Gymnastik und Spiel,
GymFit, Senioren-Aerobic R25

Bewegung und Sport nach
Krebs, Musik und Bewegung,
Rhythmische Gymnastik,
Schwimmen, Aqua-Fitness R27

Volkstanz, Gesellschaftstanz,
Laufspass mit dem Laufpass,
Walking, Tischtennis R28

Tennis, Atemkurse,
Meditation, Gedächtnistraining,
Autogenes Training R29

Alexandertechnik, Yoga
Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais,
Entspannung, Beweglichkeit R30

Sturzprophylaxe, Rücken-,
Beckenboden-, Krafttraining,
Curling R31

Velofahren R32

WANDERN UND BERGWANDERN R33

In eigener Sache

In keinem andern Ort habe sich die karitative Tätigkeit so reich entwickelt wie in Basel, fiel bereits dem deutschen Nationalökonom Karl Bücher auf, der von 1883 – 1891 an der Universität lehrte. Typisch baslerisch ist, dass bis heute soziale Aufgaben, die anderenorts die kantonale Verwaltung erfüllt, von privaten Trägerschaften in der Regel unbürokratisch und vor allem billiger wahrgenommen werden.

Gemeinnützigkeit lohnt sich – auch für den Steuerzahler

Ob in der Jugendarbeit, in der Erwachsenenfürsorge oder im Engagement für Betagte: Gemeinnützige Organisationen leisten viel für das Gemeinwesen und der Steuerzahler wird dadurch entlastet. Das gilt auch für Pro Senectute Basel-Stadt. Vom Kanton erhalten wir ein Leistungsentgelt in Höhe von Fr. 480'000.– pro Jahr. Als Gegenleistung machen wir Altersarbeit im Wert von Fr. 9'500'000.–. Es ist wie im biblischen Gleichnis: Der Kantonsbeitrag fällt bei uns auf fruchtbaren Boden. Mit unserer Tätigkeit generieren wir aus einem Steuerfranken 20-fachen Ertrag.

Das ist nur möglich, weil wir als vom Bund unterstützte Organisation Beiträge in Höhe von drei Millionen Franken erhalten. Den Löwenanteil ihres Budgets erarbeitet Pro Senectute aber selber aus Tarifen, Spenden und stiftungseigenen Mitteln.

Unsere Beratungen und Unterstützungen verhindern die Fürsorgeabhängigkeit älterer Menschen. Der Treuhand- und Steuererklärungsdiens entlastet die Verwaltung. Unser Reinigungs- und Mahlzeitendienst ermöglicht Betagten ein Leben zu Hause bis ins hohe Alter, ohne dass für sie (teure) Alters- und Pflegeheimlösungen realisiert werden müssen und unsere Bildungs- und Sportangebote sind ein unverzichtbarer Beitrag zur geistigen und körperlichen Fitness älterer Menschen.

Für alte Menschen, die nicht in der Lage sind, an diese Dienstleistungen einen Eigenbeitrag zu bezahlen, arbeiten wir gratis. Dass dies möglich ist, haben wir Ihnen, liebe Spenderinnen und Spender, zu verdanken.

Werner Ryser



Tipps zur optimalen Vermögensperspektive

Entwicklungen der jüngeren Zeit auf den Finanzmärkten haben die einfachen Grundregeln eindrücklich vor Augen geführt: Wo hohe Renditen locken, lauern auch entsprechende Risiken! Viele Investoren wurden überdies durch hautnahe Erfahrungen unsanft daran erinnert, dass auch im Finanzbereich Ethik, soziales Engagement und organische Entwicklung die unverzichtbaren Werte für den nachhaltigen Erfolg stellen. Durch eine solchermassen gesamtheitliche Ausrichtung wird nämlich der entscheidende verantwortungsvolle Beitrag für Gesellschaft und Volkswirtschaft geleistet – ein positiver Kreislauf schliesst sich ...

Die unabdingbaren Eckwerte einer stimmigen Anlagestrategie bewegen sich im magischen Dreieck Liquidität, Risiko und Rendite

Innerhalb dieser Eckwerte bestehen klare Abhängigkeiten. Wird ein Parameter verändert, so hat dies Auswirkungen auf die anderen Grössen:

- Die liquiden Mittel sollen kurzfristig und ohne Risiko bereitgestellt werden können. Diese Rahmenbedingung schliesst längerfristige Anlagen, die im Finanzmarkt mit höheren Renditen belohnt werden, eher aus.
- Unsere Risikobereitschaft beeinflusst zusammen mit dem zeitlichen Anlagehorizont bis zu einem gewissen Grad die Rendite wie möglicherweise auch die Bemessung der individuellen Liquidität.
- Umgekehrt spiegeln sich hohe/tiefe Renditeerwartungen in entsprechend grossen/kleinen Schwankungsbreiten von Anlagen und langen/kurzen Anlagehorizonten wider. Die Rendite entspricht übrigens dem Nettozuwachs an Kapital (also nach Abzug der Gebühren und Steuern).

Spezifische Bausteine bestehend aus jeweils entsprechend ausgerichteten Anlageprodukten bürgen für eine massgeschneiderte Anlagestrategie

- Baustein Vermögenserhalt (auch Liquidität; Anlagehorizont kurzfristig, Risiko und Rendite moderat): Konti, Festgelder, Obligationen, Fonds, ... in CHF.
- Baustein Vermögensertrag (Anlagehorizont mittelfristig, Risiko und Rendite mittel): Konti, Festgelder, Obligationen, ... in Fremdwährungen, Fonds mit Aktienanteilen, Einmaleinlagen, Liegenschaften, ...

- Baustein Vermögensgewinn (Anlagehorizont langfristig, Risiko und Rendite hoch): hochverzinsliche Obligationen, Aktien, Aktienfonds, Edelmetalle, Rohstoffzertifikate, ...

Eine sorgfältig gewählte Anlagestrategie führt nicht nur zur optimalen Vermögensperspektive, sondern auch zur Gewissheit, unter Berücksichtigung aller relevanten Aspekte über den richtigen materiellen Unterbau für unsere individuelle Lebenssituation zu verfügen. Verlangen Sie über Pro Senectute eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für die Beantwortung von Fragen im Hinblick auf eine gesamtheitliche Beratung. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren. Die Mitglieder der BKB-Seniorenberatung beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows und am Kontakt zu Mitmenschen. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

Erste Anhaltspunkte über Ihre individuelle Finanzplanung finden Sie im Internet unter www.kantonalbank.ch unter Rund ums Geld → Investieren, unter Online-Berechnungen → Budgetplanung, → Mit Sparen zum Ziel, → Anlagestrategien, → Vorsorgeplanung und unter Private Banking.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



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 von 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



Wir gärtnern – Sie geniessen

Der Garten – aller Freud und mancher Leid: Aufhacken, jäten, Büsche und Bäume schneiden, Rasen mähen, rechnen und vieles mehr. Die Jahreszeiten wechseln und mit ihnen die Arbeiten, die in einem Garten anfallen.

Wenn Pro Senectute Basel-Stadt für ältere Menschen Angebote wie den Gartendienst entwickelt hat, so geht es ihr als gemeinnützige Stiftung nicht um materielle Gewinne, sondern darum, die Lebensqualität in den Jahren jenseits der Pensionierung zu erhalten. So ist es das Recht eines jeden älteren Menschen, das Leben etwas leichter zu nehmen.

Ein Garten, der Freude bereitet, ist mit viel Arbeit verbunden: aufhacken, Kalk streuen, setzen, giessen, jäten, Büsche schneiden, Rasen mähen, Laub rechnen. Es hört nicht mehr auf und in jeder Jahreszeit gibt es wieder anderes zu tun! Und – wie war das doch gleich – geniessen sollten Sie es können? Ja, so meinen wir! Aus diesem Grund hat Pro Senectute Basel-Stadt vier ausgebildete Gärtner in ihrem Team angestellt. Die Gärtner übernehmen sowohl die regelmässige Pflege Ihres Gartens als auch kleinere Arbeiten, welche sporadisch anfallen. Sie schneiden Bäume fachgerecht und kaufen die geeigneten Pflanzen ein. Unsere Gärtner sind für Sie da, um Ihnen die unbeschwerte Freude an Ihrem Garten zu ermöglichen.

Gerne beraten wir Sie kostenlos und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

Übrigens – wir pflegen nicht nur Ihren Garten. Unser professionelles Reinigungsteam mit über 28 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern macht Ihren Grossputz, und wenn Sie dies wünschen, kommen sie regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Selbstverständlich bringen sie das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Zudem übernehmen wir ganze Wohnungsräumungen und entsorgen jene Gegenstände, welche Ihnen zur Belastung werden.

Sie sehen: ob ein gepflegter Garten oder eine saubere Wohnung, Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt jene Arbeiten, die Sie gerne abgeben möchten.

Mit Genugtuung stellen wir fest, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen wichtigen Beitrag leistet, damit viele Menschen bis ins hohe Alter in ihrer eigenen Wohnung leben können, denn hier, zu Hause, fühlen sie sich wohl, hier kennen sie sich aus, hier spielt sich ihr Leben ab.

Sind Sie an unseren Dienstleistungen interessiert? Dann rufen Sie uns an unter **Tel. 061 206 44 77** (08.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr). Wir freuen uns über Ihren Anruf und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie Pro Senectute Basel-Stadt entgegenbringen!



Die Gärtner von Pro Senectute Basel-Stadt kümmern sich um Ihren Garten!

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 täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

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

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

Wir zügeln

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge. 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 Fertigménüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Rechtsauskünfte

Eine 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 Fernande Gutknecht oder Frau Ellie 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.

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

In Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Alzheimervereinigung bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit an. Jeden Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr stehen Ihnen Frau Vreni Kiefer oder Herr Peter Graditzky der Beratungs- und Informationsstelle der Schweizerischen Alzheimervereinigung zur Verfügung.

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen. Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrankten Per-

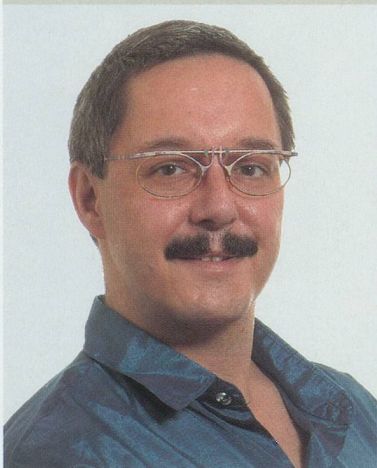
son besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können.

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 Fernande Gutknecht oder Frau Ellie Häsler geben Ihnen gerne einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen jemand der Informationsstelle zur Verfügung.

Herr Peter Graditzky



Frau Vreni Kiefer



ps-jazz

Oldies für Junggebliebene

der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Um all jenen, die für unsere Casino-Konzerte kein Ticket mehr bekommen und für alle, die Jazz gerne in einem etwas intimeren Rahmen geniessen, haben wir letztes Jahr den Club ps-jazz gegründet. Eine Mitgliedschaft kostet Fr. 66.00 und berechtigt zum Eintritt an drei Jazz-Konzerte im Unternehmen Mitte an der Gerbergasse 30.

Die Stimmung war jeweils hervorragend. Die Musiker schätzten es sehr, vor einem so sachkundigen Publikum zu spielen, das noch weiss, wie man zuhört. Sie dankten es mit begeisterten Motiven und tollen Solis.

Aufgrund der schönen Abende haben wir beschlossen, auch diesen Herbst und im kommenden Frühling eine weitere Serie von drei Konzerten zu starten.

Die Konzerte finden statt am:

Dienstag, 18. 11. 2003

Dienstag, 09. 03. 2004

Dienstag, 01. 06. 2004

jeweils um 18.00 Uhr

Bei Redaktionsschluss war noch nicht bekannt, welche Bands auftreten werden. Wer unsere Konzerte schon kennt, weiss aber, dass man sich über die Qualität des Dargebotenen keine Sorgen zu machen braucht.

Wenn auch Sie sich mit uns zurück in die alten Zeiten des Dixie und Swing versetzen lassen wollen, füllen Sie einfach die Karte aus, die Ihnen mit diesem Akzént zugestellt worden ist, oder

rufen Sie uns an (061 206 44 44). Wir senden Ihnen darauf die Mitgliederkarte samt Rechnung. Die Karte ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Freundin oder einem Bekannten eine Freude.

Die Platzzahl ist auf etwa 250 beschränkt. Bei zu grossem Interesse berücksichtigen wir die Anmeldungen in der Reihenfolge, in der sie bei uns eingegangen sind, wobei bestehende Mitglieder von ps-jazz ein Vorkaufrecht besitzen. Es ist also ratsam, wenn Sie sich schnell entscheiden. Sollten genügend Anmeldungen für zwei Konzertreihen bei uns eintreffen, werden wir uns selbstverständlich darum bemühen.

Sind Sie interessiert?

Wir freuen uns auf Sie.

Herzlichst

Ihre Pro Senectute Basel-Stadt

40% unserer Arbeitskolleginnen und -kollegen haben keinen Schweizer Pass.



Raimund Disch aus Deutschland, Sozialarbeiter.

**PRO
SENECTUTE
BASEL-STADT**

EDV-Info-Tag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Info-Tag einladen.

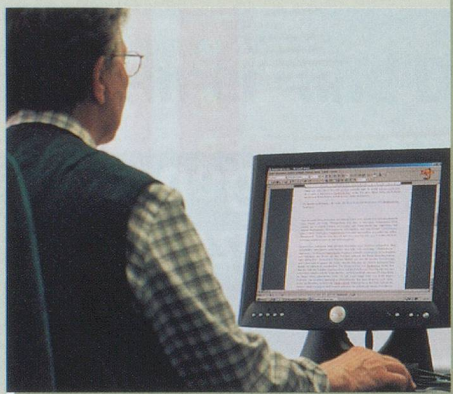
Datum: Dienstag, 26. August 2003
Zeit: 09.00 bis 12.00 Uhr
 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93/95
 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Tag der offenen Tür

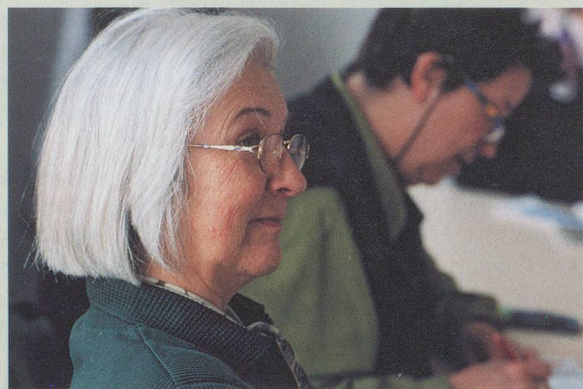
EDV und Sprachen

Wann: Samstag, 18. Oktober 2003
 12.00 bis 17.00 Uhr
Wo: Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)
Was: Essen, Trinken, Bazar, unterhaltsamer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen

Das Kurszentrum ist für alle offen! Auch Verwandte und Bekannte von SeniorInnen sind herzlich willkommen!

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer «ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-Kursangebot erfahren oder herausfinden, welcher Kurs für Sie der Richtige ist.

Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupperstunden, in denen man auf unterhaltsame Art viel lernen kann. Zu den vollen Stunden finden diese Veranstaltungen statt, und zwar auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen.



Vielleicht möchten Sie aber auch gerne eine Lesung auf Italienisch hören. Lassen Sie sich überraschen!

Sie können an diesem Tag etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien. Sie haben den ganzen Tag die Gelegenheit, mit unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-Team ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

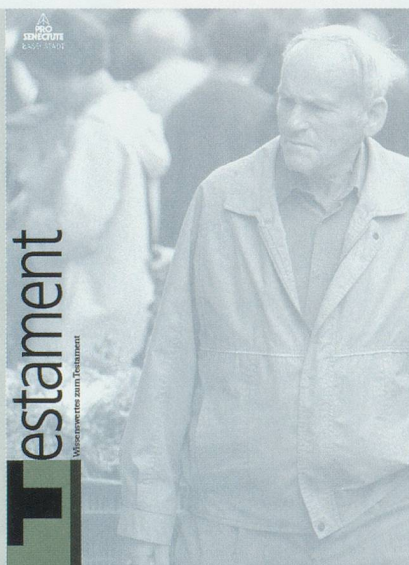
Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag- bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

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.



Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

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

Daten: Mittwoch, 10. September
 Mittwoch, 8. Oktober
 Mittwoch, 5. November
 Mittwoch, 3. Dezember
Zeit: jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr

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

Schnupperzyt

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

Datum: 22. – 26. September 2003

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

Zentrum Belchenstrasse, Belchenstrasse 15

Montag, 22.9.2003	Dienstag, 23.9.2003	Mittwoch, 24.9.2003	Donnerstag, 25.9.2003	Freitag, 26.9.2003
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 9.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr	Alexandertechnik 08.30 – 09.30 Uhr		GymFit 08.30 – 09.30 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit 09.30 – 10.30 Uhr	Feldenkrais 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr
Atem – Bewegen – Entspannen 10.30 – 11.30 Uhr	Beweglichkeit im Alltag 10.30 – 11.30 Uhr		GymFit 10.30 – 11.30 Uhr	
	Atem – bewegen 13.30 – 14.30 Uhr			
		Stille – Bewegung – Rhythmus 12.30 – 13.30 Uhr		
Sturzprophylaxetraining 14.00 – 15.00 Uhr	Jazzgymnastik 14.30 – 15.30 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.30 – 15.30 Uhr		Yoga 14.30 – 15.30 Uhr
	GymFit 15.30 – 16.30 Uhr	Bewegung und Sport nach Krebs 15.30 – 16.30 Uhr		Rückentraining 15.30 – 16.30 Uhr
Volkstanzen 16.30 – 17.30 Uhr	Beckenbodentraining (nur für Frauen) 16.30 – 17.30 Uhr	Musik und Bewegung 16.30 – 17.30 Uhr	Sturzprophylaxe-Grundkurs 16.00 – 17.00 Uhr	Nordic Walking 16.45 – 17.45 Uhr
	Beckenbodentraining (nur für Frauen) 17.30 – 18.30 Uhr	Meditation 17.30 – 18.30 Uhr	Autogenes Training 17.00 – 18.00 Uhr	

Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 22.9.2003	Dienstag, 23.9.2003	Mittwoch, 24.9.2003	Donnerstag, 25.9.2003	Freitag, 26.9.2003
		Qi-Gong 08.30 – 09.30 Uhr		Rückentraining Kurs 1 08.20 – 09.20 Uhr
		Tai-Ji 09.45 – 10.45 Uhr		Rückentraining Kurs 2 09.30 – 10.30 Uhr
GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	GymFit 10.30 – 11.30 Uhr		GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	Rückentraining Kurs 3 10.40 – 11.40 Uhr
			GymFit plus 14.00 – 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik und Spiel (nur Frauen) 15.00 – 16.00 Uhr		Gymnastik und Spiel (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
	Senioren Aerobic 16.00 – 17.00 Uhr		GymFit plus (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
	GymFit plus 17.00 – 18.00 Uhr		GymFit plus 17.00 – 18.00 Uhr	

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

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 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-Milliod verlangen.

Senioren Samschtig-Zmorge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 09.00 Uhr Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr

14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 061 206 44 66

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.

Führungen, Ausflüge, Vorträge

Die Veranstaltungen auf einen Blick

Führungen (F)

Ausflüge (A)

Vorträge (V)

- 02.09.03, Alterspension Dalbehof (F)
- 04.09.03, Similasan AG (A)
- 05.09.03, Landsitze in Riehen (F)
- 09.09.03, Schweizerische Rheinsalinen (F)
- 11.09.03, Das Goetheanum (F)
- 12.09.03, Raubtiere in Olsberg (A)
- 13.09.03, Elsässisches Lebkuchenland (A)
- 15.09.03, St. Jakob Park (F)
- 16.09.03, Frauengestalten in Basel (F)
- 16.09.03, Rittertum in Basel (F)
- 17.09.03, Rehab Basel (F)
- 17.09.03, Das Vergangene bewahren (V)
- 18.09.03, Brauerei Fischerstube (F)
- 18.09.03, St. Ursanne (A)
- 19.09.03, Arnold Böcklin (F)
- 22.09.03, Menschenaffen im Zoo (F), Montag
- 23.09.03, Kehrlichtverbrennungsanlage (F)
- 24.09.03, Vielfalt christl. Kirchen in BS (4 x) (F)
- 24.09.03, Ameisen im Naturhist. Museum (F)
- 25.09.03, Die Salzkammer (F)
- 25.09.03, Max Havelaar-Stiftung / fair trade (V)
- 26.09.03, SBB neues Stellwerk (F)
- 29.09.03, Messeturm Basel (F)
- 30.09.03, Hotels in Luzern (A)
- 01.10.03, Japan. Zierkarpfen in Klingnau (F)
- 02.10.03, Automuseum Monteverdi (F)
- 03.10.03, St. Chrischona Pilgermission (F)
- 06.10.03, Fondue-Essen auf Fähre (F)
- 06.10.03, SF DRS / live bei «Quiz today» (A)
- 07.10.03, Spielfiguren im Dorfhus. Riehen (F)
- 08.10.03, Holzkulptur im Goetheanum (F)
- 08.10.03, Bahnhof SBB (F)
- 09.10.03, Hotel Victoria (F)
- 09.10.03, Alzheimer-Krankheit (V)
- 10.10.03, Kunst des Glasblasens (F)
- 13.10.03, Kleiderbügel Museum (F)
- 13.10.03, Numerologie (V)
- 14.10.03, Theater Basel (F)
- 14.10.03, Sutter Konditorei (F)
- 15.10.03, Bachblüten-Therapie (V)
- 15.10.03, Vielfalt christl. Kirchen in BS (4 x) (F)
- 16.10.03, Ägyptische Abteilung (F)
- 16.10.03, Ferrette im Elsass (A)
- 16.10.03, Insel Madeira (V)
- 17.10.03, Kulturzentrum Scala (F)
- 17.10.03, Sporthunde / Hundepsychologie (F)
- 20.10.03, Exzellenzen und Hallodris (F)
- 20.10.03, MeteoSchweiz in Zürich (A)
- 21.10.03, Der «Blaue Reiter» (3x) (V)
- 21.10.03, Bundeshaus Bern (A)
- 22.10.03, Jowa Bäckerei (F)
- 22.10.03, Basler Originale (V)
- 22.10.03, Farbe und Stil (V)
- 23.10.03, Sakralarchitektur in Ronchamps (A)
- 23.10.03, Was ist Auro-Soma? (V)
- 24.10.03, Rahmenkunst (F)
- 27.10.03, Paul Klee (F),
- 27.10.03, Diabetes (V)
- 28.10.03, Die Mistel / Hiscia Laboratorium (F)
- 28.10.03, Der «Blaue Reiter» (3 x) (V)
- 29.10.03, Hotel Drei Könige (F)
- 29.10.03, Mozarts Requiem (V)
- 29.10.03, Craniosacral Therapie (V)
- 30.10.03, Ernst Ludwig Kirchner (F)
- 30.10.03, Heilkunde Hildegard v. Bingen (V)
- 31.10.03, SBB Lokdepot (F)
- 31.10.03, Pralinen selber machen (A)
- 03.11.03, Anatomisches Museum (F)
- 04.11.03, Der «Blaue Reiter» (3 x) (V)
- 04.11.03, Doetsch-Grether / Fenjal-Nivea (F)
- 05.11.03, Vielfalt christl. Kirchen in BS (4 x) (F)
- 05.11.03, Maria Sibylla Merian (V)
- 06.11.03, Haute Couture in Basel (F)
- 06.11.03, Formen der Geistheilung (V)
- 07.11.03, Messerschmiede (F)
- 10.11.03, Die Käfer sind da (F)
- 11.11.03, Kiosk AG in Muttentz (F)
- 11.11.03, Merian Iselin Spital (F)
- 11.11.03, Coop Produktions-/Verteilzentr. (F)
- 12.11.03, Perücken (F)
- 12.11.03, Schweizer Originale (V)
- 13.11.03, Feuerwehr (F)
- 13.11.03, Vom Alphabet zum Buch (V)
- 14.11.03, Messe Basel (F)
- 17.11.03, Hotel Teufelhof (F)
- 18.11.03, Antikenmuseum (F)
- 18.11.03, Ita Wegman Klinik in Arlesheim (F)
- 19.11.03, Vielfalt christl. Kirchen in BS (4 x) (F)
- 19.11.03, J.S. Bach (V)
- 19.11.03, Rheuma (V)
- 20.11.03, Rathaus (F)
- 20.11.03, «Glückshämpfeli» / Dia-Vortrag (V)
- 21.11.03, Büchsen-Muse. / Lækkerli-Huus (F)
- 24.11.03, Synagoge in Basel (F)
- 25.11.03, Rosengart/Picasso Museum (A)
- 26.11.03, Mifa (F)
- 26.11.03, Frida Kahlo / Dia-Vortrag (V)
- 26.11.03, Genogramm: eine Familienkarte (V)
- 27.11.03, Musikmuseum (F)



28.11.03, Badischer Bahnhof (F)
 28.11.03, Tinguely-Museum (F)
 01.12.03, Weihnachtl. Rundg. in Binningen (F)
 02.12.03, Joseph Beuys (F)
 02.12.03, Puppenhausmuseum (F)
 03.12.03, Skulpturen am Münster (F)
 03.12.03, Gabriele Münter / Dia-Vortrag (V)
 04.12.03, Engel, Erzengel, ... Edelsteine (V)
 05.12.03, Swissôtel Basel (F)
 08.12.03, Weihnachtl. Grand Hotel Dolder (A)
 09.12.03, Adventsbes. in Theodorskirche (F)
 10.12.03, Weihnachtliches Basel (F)
 11.12.03, Adventliches Altkirch (A)
 11.12.03, Jordanien (V)

Führungen

Kultur

Landsitze in Riehen

In Riehen gibt es zahlreiche historisch wertvolle Landgüter, die sich vornehme Basler Familien in früheren Jahrhunderten erbauen liessen. Im Rahmen dieser Führung lernen Sie die Geschichte einiger dieser Landsitze und deren Bewohner kennen.

Datum **5. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Tramstation Riehen Dorf, Tram Nr. 6
 Leitung Albin Kaspar
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 20. August

Das Goetheanum – Garten – Gelände

Das ungewöhnliche Bauwerk wurde nach einem Modell von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, gebaut. Nach der Besichtigung der Räumlichkeiten und des grossen Saales, werden Sie durch den Garten geführt.

Datum **11. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt In der Eingangshalle bei der Kasse und dem Kartenverkauf
 Leitung Goetheanum
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Eintritt; exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 27. August

Frauengestalten in Basel

Viele bedeutende Frauen in Basel haben in aller Stille Wesentliches geleistet. Auf dem Rundgang hören Sie an ihren Wirkungsorten oder auch vor ihren Bildern und Statuen Wissenswertes über ihr Leben. Der Rundgang führt Sie vom Rathaus über den Heuberg zum Tinguelybrunnen.

Datum **16. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Rathaus
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. September

Rittertum und ritterliche Bräuche in Basel?

Die Schlaraffia Basilea ist eine Männergesellschaft, die sich Kunst, Humor und Freundschaft aufs Banner geschrieben hat und das alte Ritterbrauchtum pflegt. Bei einem Blick hinter die Kulissen lernen Sie diese unbekannte Gesellschaft kennen. Ein Apéro wird offeriert.

Datum **16. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
 Ort Unterer Heuberg 19
 Leitung Schlaraffia Basilea
 Kosten Fr. 25.– (exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 2. September

Arnold Böcklin

Vor zwei Jahren hat die grosse Arnold Böcklin-Ausstellung im Kunstmuseum die Besucher begeistert. Viele der Hauptwerke dieses wichtigen Künstlers sind aber ständig im Kunstmuseum ausgestellt. Einzigartige Bilder werden vor dem Hintergrund einer spannenden Biografie betrachtet.

Datum **19. September**
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 3. September

Die Vielfalt der christlichen Kirchen in Basel

In Basel gibt es neben der Evangelisch-reformierten und der Römisch-katholischen Kirche etwa 140 christliche Kirchen, Gemeinden und Gemeinschaften. Am ersten Nachmittag macht Sie ein Lichtbildervortrag mit dem Thema vertraut. An den weiteren drei Nachmittagen sind Führungen in verschiedenen Kirchen geplant.

Daten **24.9./15.10./05.11./19.11.**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – ca. 16.30 Uhr
 Ort Winkelriedplatz 6 (2. Stock, Inforel), im Gundeli
 Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler
 Kosten Fr. 80.–
 Anmeldung bis 10. September

Messturm Basel und das Hotel Sorat

Der Messturm Basel ist mit 31 Stockwerken das höchste Gebäude der Schweiz und bietet einen grandiosen Ausblick. Von unten bis oben werden Sie durch den Turm geführt. Im Hotel Sorat wird Ihnen anschliessend Kaffee offeriert.

Datum **29. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Eingang Messturm
 Leitung FM Messe BS
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. September

Automuseum Monteverdi in Binningen

Sie sehen eine Tonbilderschau über das grösste Automuseum der Schweiz und sehen auf dem individuellen Rundgang die diversen Monte-

verdi-Typen sowie Modelle aus anderen Manufakturen.

Datum **2. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr Endstation Kronenplatz, Tram Nr. 2
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 17. September

St. Chrischona Pilgermission

Nach der Diashow zur Entwicklungsgeschichte der Pilgermission St. Chrischona werden Sie durch die verschiedenen Häuser geführt, davon eines mit dem ältesten Holzbackofen der Region (noch in Betrieb!). Abschliessend werden Sie das Chrischona-Museum besichtigen können.

Datum **3. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Station St. Chrischona, Bettingerstr., Bus Nr. 32
 Richtung Chrischona
 Leitung Victor Winteler, Seminarleiter Stv.
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 17. September

Fondue-Essen auf der «Fääri»

Mit dem «Fäärimaa» Martin Reidiger geniessen Sie ein Fondue-Essen auf der neuen St. Alban Glas-Fähre «Wilde Maa».

Datum **6. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 12.00 – ca. 13.00 Uhr
 Treffpunkt 11.55 Uhr bei der St. Alban Fähre, Dalbeloch
 Leitung Martin Reidiger
 Kosten Fr. 28.– (inkl. Fondue mit Tee)
 Anmeldung bis 22. September

Spielfiguren im Dorfmuseum Riehen

Die Ausstellung zeigt Theater-Figuren wie Marionetten, Stabpuppen, Handpuppen oder Kartonsilhouetten für das Schattentheater. Da es Figurentheater rund um den Globus gibt sehen Sie Spielfiguren von Europa bis Asien.

Datum **7. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.45 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram Nr. 6
 Leitung Bernhard Graf, Konservator Spielzeugmuseum Riehen
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 22. September

Die grosse Holzskulptur im Goetheanum

«Der Menschheitsrepräsentant (Christus) zwischen Luzifer (Teufel) und Ahriman (Satan)» wurde von Rudolf Steiner und Edith Maryon geschnitzt. Sie erfahren alles Wissenswerte rund um diese erklärungsbedürftige Skulptur.

Datum **8. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
 Treffpunkt Eingangshalle bei Kasse
 Leitung Goetheanum

Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. September

Die Kunst des Glasblasens

Der Glasbläser und Kunsthandwerker führt Sie ein in seine «Glas-Welt». Er demonstriert Ihnen die Herstellung von Gefässen, Vasen, kleinen Tieren, Kugeln, etc. Anschliessend eröffnet sich den Teilnehmenden die Möglichkeit, unter genauer Anleitung selbst Hand oder Mund anzuwenden.

Datum **10. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Tram 6, Riehen-Dorf
Leitung Peter Keil
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. September

Kleiderbügel Museum

Fasziniert von der Einfachheit, aber auch von der Vielfalt der Formen und Materialien begann Hans M. Dunkel 1974 Kleiderbügel zu sammeln. Das älteste Stück seiner originellen und weltweit einmaligen Sammlung stammt aus dem 16. Jh.

Datum **13. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.30 Uhr Birsstr. 56
Leitung Hans M. Dunkel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 29. September

Das Theater Basel

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen und werden u.a. in das Bühnenbildlager, die Hinter- und Seitenbühne und den Malsaal geführt.

Datum **14. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Bühneneingang bei den Pyramiden, Elisabethenstrasse
Leitung Martin Frank
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 29. September

Führung durch die Ägyptische Abteilung

Die ausgestellten Objekte stammen aus einem Zeitraum von 4000 v. Chr. bis ca. 400 n. Chr. und dokumentieren auf einzigartige Weise Alltag, Religion und Kunsthandwerk einzelner Epochen. Die Ägyptische Kunst hatte die Aufgabe, die irdische Vergänglichkeit zu überwinden und so das «Unsterbliche» im Menschen sichtbar zu machen.

Datum **16. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang des Antikenmuseums
Leitung Dr. Mike Stoll, Ägyptologe
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 1. Oktober

Das Kulturzentrum Scala Basel

Das ehemalige Kino Scala ist nicht nur zu einem

Theater mittlerer Grösse geworden, sondern auch Heimat des Zentrums der Anthroposophischen Gesellschaft, Paracelsus-Zweig Basel. Der Intendant des Scala wird Sie durch das Haus führen und Ihnen das Kulturangebot vorstellen.

Datum **17. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt Freie Str. 89
Leitung Markus Schneider
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss! Viel Treppensteigen.
Anmeldung bis 1. Oktober

Exzellenzen und Hallodris

Auf einem ausgesuchten Rundgang durch die Basler Innenstadt bekommen Sie verschiedene Anekdoten zu hören: Zaubermagie im Totengässlein, Kaiserfest auf dem Petersplatz, Durchlaucht im Nuditätenkabinett und viele mehr.

Datum **20. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.00 Uhr Stadthaus (Stadthausgasse 13)
Leitung Hans A. Jenny, Autor
Kosten Fr. 24.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 6. Oktober

Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Die Arbeit des Rahmenmachers umfasst heute vorwiegend Restaurationen und der Erhalt von altem Kulturerbe. Das war aber nicht immer so! Allerlei Wissenswertes zu dieser Kunst werden Sie an dieser Führung erfahren.

Datum **24. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – ca. 11.00 Uhr
Ort 09.55 Uhr Herbergsgasse 4–6 (hinter Spiegelhof)
Leitung Niklaus Knöll
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 8. Oktober

Paul Klee. Das Spätwerk im Beyeler Museum

Einen besonderen Platz im Werk Paul Klees nehmen die ab 1933 wieder in Bern geschaffenen Arbeiten ein. Die Ausstellung zeigt besondere Arbeiten aus dieser Spätphase.

Datum **27. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung Museum
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt; Sonderausstellung Fr. 14.–)
Anmeldung bis 13. Oktober

Ernst Ludwig Kirchner (1880 – 1938)

Das Kunstmuseum zeigt in einer Sonderausstellung Bilder, die der deutsche Maler ab 1918 in Frauenkirch bei Davos geschaffen hat. Seine Bilder zeichnen starke, reine, strahlende Farben aus.

Datum **30. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 15. Oktober

Anatomisches Museum

Die Sonderausstellung des Anatomischen Museums «mit Haut und Haaren» gibt einen Einblick in die Bedeutung und Faszination der äusseren Hülle des menschlichen Körpers.

Datum **3. November**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor

Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Museums
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 20. Oktober

Haute Couture in Basel: Fred Spillmann

Fred Spillmann war einer der bedeutendsten Schweizer Modeschöpfer im 20. Jh. Die Ausstellung über sein äusserst vielfältiges Werk widerspiegelt den rasanten Wandel, den die Mode im halben Jahrhundert seiner Tätigkeit durchmachte.

Datum **6. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Historisches Museum Barfüsserkirche

Leitung Suzanne Meier
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 22. Oktober

Messerschmiede am Spalenberg seit 1807

Die älteste Messerschmiede Basels befindet sich im Herzen der denkmalgeschützten Altstadt. Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in das alte, aber noch immer aktuelle Handwerk.

Datum **7. November**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.30 Uhr vor dem Eingang, Spalenberg 33

Leitung Erika Ottenburg
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 22. Oktober

Perücken

Sie erfahren wie eine Perücke, ein Haarteil bzw. ein Haarersatz angefertigt wird und daneben allerlei Wissenswertes zur Kunst des Perückenmachens, die allmählich ausstirbt.

Datum **12. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26
Leitung Thomas Schwald, Perückenmacher
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 29. Oktober

Kunst- und Kulturhotel Teufelhof

Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum **17. November**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang,
Leonhardsgraben 49 (Tram 3)
Leitung Teufelhof
Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 3. November

Antikenmuseum und Sammlung Ludwig

Die antiken Grabmäler aus Griechenland gehören zu den am meisten bewunderten Stücken im Basler Antikenmuseum. Die Führung bietet Ihnen eine Annäherung an diesen Ausdruck griechischen Kunstschaffens.

Datum **18. November**
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 3. November

Rathaus

Sie erfahren viel Wissenswertes rund ums Basler Rathaus, dessen altherwürdige Ratsstube ein Abbild des ausgehenden Mittelalters ist, der Bau hingegen der Jahrhundertwende vom 19./20. Jh. entspringt.

Datum **20. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Arkaden Rathausshof
Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. November

Büchsen-Museum im Lächerli-Huus

Es werden Ihnen die verrücktesten Büchsen vorgestellt (Büchsen als Weltkugeln, Lampen, Standuhren, etc.). Daneben lernen Sie die Entstehungsgeschichte der Büchsen kennen und werden zu einer Degustation eingeladen.

Datum **21. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57
Leitung Iris Meier, Konservatorin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. November

Synagoge in Basel

Führung durch die von Hermann Gauss 1867 erbaute und 1893 erweiterte Synagoge.

Datum **24. November**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Leimenstrasse 24
Leitung Synagoge
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 10. November

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung der Schweiz zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die z.T. anhand von Musikbeispielen klingend erfahren werden können.

Datum **27. November**

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.–/ Museumspass gültig)
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 12. November

Badischer Bahnhof in Basel

Der Badische Bahnhof wurde 1910 – 1913 erbaut. Leider haben über die Jahre zahlreiche Um- und Einbauten die Baustuktur zerstört. Bei der jetzigen Restaurierung und kompletten Verlegung der Zolabfertigung werden u.a. Wände und Böden aus Kunst – und Naturstein ergänzt. Die Sanierung und der Umbau (2002 – 2004) werden von den Fierz Architekten durchgeführt.

Datum **28. November**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Haupteingang
Leitung Fierz Architekten
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 12. November

Tinguely-Museum

Einführung in das Werk Jean Tinguelys. Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen.

Datum **28. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung Tinguely-Museum
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt AHV Fr. 5.– oder Museumspass)
Anmeldung bis 12. November

Weihnachtlicher Rundgang in Binningen

Nach der Besichtigung der märchenhaften Weihnachtsdekorationen des Binninger und des Bottminger Schlosses, spazieren Sie zum Weihnachtshaus der Familie Klein, wo Sie bei Tee und Lächerli mehr über dieses zauberhafte Haus erfahren werden.

Datum **1. Dezember**
Tag/Zeit Montag, 17.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 17.00 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10
Leitung Eschti Klein
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. November

Joseph Beuys aktuell!

Mit dem Ende der modernen Kunst ist auch das Ende der bürgerlichen Kunstauffassung gekommen. Im Rahmen dieser Führung erfahren Sie, was der so genannte «erweiterte Kunstbegriff» des Joseph Beuys bedeutet.

Datum **2. 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 17. November

Puppenhausmuseum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen und Bären geführt und sehen dabei Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten.

Datum **2. Dezember**
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. November

Engel, Menschen, Tiere am Münster

Das Münster ist ein steinerner Spiegel der Welt des Mittelalters. Eine Ausstellung präsentiert Gipsabgüsse und Originale aus den Lagerbeständen. Dem Betrachter zeigt sich aus der Nähe, was am Münster kaum wahrzunehmen ist. Zudem eröffnen sich neue Einblicke in die Feinheiten der handwerklichen Gestaltungskraft der mittelalterlichen Künstler.

Datum **3. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum Kleines Klingental, Unt. Rheinweg 26
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.– (Eintritt frei!)
Anmeldung bis 19. November

Adventsbesuch in der Theodorskirche

Unser traditioneller Adventsbesuch führt in diesem Jahr in die Hauptkirche Kleinbasels mit ihrem grossen Christophorus und der romantischen Orgel.

Datum **9. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Theodorskirche beim Wettsteinplatz
Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. November

Weihnachtliches Basel

Inzwischen ist Basel 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 erzählt.

Datum **10. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 16.25 Uhr Schiffflände (Schiffstation)
Leitung Suzanne Meier
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 26. November

Betriebe**Dalbehof – eine Alterspension**

Der Dalbehof gehört der Christoph Merian Stiftung, welche den Betrieb dem Bürgerspital übergeben hat. Nach der Begrüssung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof und erfahren Wissenswertes zu seiner Geschichte. Nach der anschliessenden Hausführung werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **2. September**
 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 18. August

St. Jakob Park

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des von den Basler Architekten Herzog und de Meuron gebauten St. Jakob Parks vorgestellt. Beim Rundgang besuchen Sie die Sport-Räumlichkeiten, die VIP-Räume und die Zuschauerränge, damit Sie sich vom «schönsten Stadion Europas» ein eigenes Bild machen können.

Datum **15. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr bei der Tramstation St. Jakob (Tram Nr. 14 Richtung MuttENZ)
 Leitung Basel United
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 1. September

Das Rehabilitationszentrum Basel

Sie werden durch das neue von Herzog und de Meuron gebaute Rehab-Zentrum geführt. Sie sehen einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum, werden durch die öffentlichen Räumlichkeiten geführt und bekommen die ganz besondere Architektur erklärt. Bei Kaffee und Kuchen können noch allfällige Fragen gestellt werden.

Datum **17. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram Nr. 3, Burgfeldergrenze
 Leitung Imeldis Brodmann
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 3. September

Brauerei Fischerstube

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird. Im Anschluss laden wir Sie am Umtrunkstisch im Restaurant Linden zu einem Glas Bier mit Bretzel ein. Der Bierhahn ist direkt an den Tisch angeschlossen. Somit kann sich jeder selbst ausschenken.

Datum **18. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt Restaurant Linden, Rhygasse 43
 Leitung Brauerei Fischerstube
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 3. September

Kehrichtverbrennungsanlage der Stadt Basel

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbilderschau werden Sie auf einem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum **23. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasenboden (Bus Nr. 36)
 Leitung Hans Wehrli
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 8. September

SBB neues Stellwerk OBZ

Sie besuchen den braunen von Herzog und de Meuron gebauten Kupferwürfel. Nach der Begrüssung werden Sie anhand eines Dia-Vortrages in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum **26. September**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Nr. 10/11, Münchensteinerstr. (Richtung Dornach/Aesch)
 Leitung SBB
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 10. September

Bahnhof SBB

Ein Rundgang führt Sie über die neue Passerelle, zum Fundbüro und zu den Perrons. Sie werden über die Arbeiten des Zugpersonals, des Lokführers und der Abfertigungsbeamten informiert und können bei Kaffee Ihre offenen Fragen stellen.

Datum **8. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – ca. 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.00 Uhr Schalterhalle
 Leitung Bahnhof SBB
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 24. September

Hotel Victoria

Sie werden durch das renovierte Hotel Victoria geführt. Anschliessend werden Ihnen ein Kaffee und Gipfeli serviert.

Datum **9. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem Hoteleingang, beim Bahnhof
 Leitung Hotel Victoria
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. September

Sutter Konditorei

Sie lernen die Sutter Bäckerei kennen und be-

suchen die Torten- und Kuchen-, die Geschenke- und Verpackungsabteilung sowie die Pralinenproduktion.

Datum **14. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr Station Spengler, Tram Nr. 11 Richtung Aesch
 Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 1. Oktober

Jowa Bäckerei

Nach einer Tonbilderschau über die Arbeitsabläufe in der Jowa werden Sie durch den Betrieb geführt. Anschliessend wird Ihnen ein z'Nüni serviert.

Datum **22. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 8.00 – 10.00 Uhr
 Treffpunkt 07.45 Uhr Aeschenplatz Bus Nr. 70, Abfahrt 07.49 Uhr bis Station Stausee
 Leitung Jowa
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 8. Oktober

Hotel Drei Könige

Bei einem Rundgang werden Sie die öffentlichen Räumlichkeiten des berühmtesten Hotels von Basel bewundern und einen Blick in die Zimmer werfen können. Anschliessend werden Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **29. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingangshalle Hotel Drei Könige, Blumenrain 8
 Leitung Hotel
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. Oktober

SBB Lokdepot

Im Lokdepot wird Ihnen gezeigt, wie die Züge wieder fahrbereit und sauber gemacht werden. Anschliessend werden Ihnen ein Kaffee und Gipfel offeriert.

Datum **31. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Dreispitz (Tram Nr. 10/11)
 Leitung SBB
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 15. Oktober

Doetsch-Grether / Fenjal-Nivea

Nach einer Einführung lernen Sie auf einem Rundgang die Produktion, Abfüll- und Verpackungsabläufe von Fenjal- und Niveaprodukten kennen.

Datum **4. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.15 Uhr Station Rothausstrasse, Tram 14 Richtung Pratteln
 Leitung Doetsch und Grether
 Kosten Fr. 18.–

Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 20. Oktober

Kiosk AG in Muttenz

Sie sehen eine Tonbilderschau, die den Ablauf «vom Lager zu den Kiosken» zeigt. Nach Kaffee und Gipfel machen Sie einen Rundgang durch den Betrieb.

Datum **11. November**
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14
Leitung Herr Heuberger
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. Oktober

Merian Iselin Spital

Sie hören einen Vortrag über künstliche Gelenke und erhalten während dem Rundgang einen Einblick in die Therapieräumlichkeiten und wenn möglich auch in einige Zimmer. Bei Kaffee und Kuchen können noch Fragen gestellt werden.

Datum **11. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Empfang Spital, Föhrenstr. 2. Mit Tram Nr. 6 bis Allschwilerplatz
Leitung Spital
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. Oktober

Coop Produktions- und Verteilzentrale

Beim Rundgang sehen Sie den Weinkeller, die Kaffeerösterei, die Abfüll- und Verpackungsabteilung von Wein, Zucker, Kaffee, Gewürzen und Nüssen.

Datum **11. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Endstation Tram Nr. 14 in Pratteln
Leitung Coop
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 27. Oktober

Feuerwehr

Führung durch die Räumlichkeiten und den Fahrzeugpark der Basler Feuerwehr. Im Museum entdecken Sie alte Löschgeräte sowie «gerettetes Gut». Eine Tonbilderschau zeigt Ihnen den Feuerwehreinsatz bei einem Grossbrand.

Datum **13. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Kornhausgasse 18
Leitung Feuerwehr
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 29. Oktober

Messe Basel

Bei Kaffee werden Sie ein Referat zum Thema «Von der Messe Basel zur Messe Schweiz» hören. Anschliessend werden Sie durch die Messehallen geführt und erhalten einen Einblick in die Aufbauarbeiten zur Internationalen Gastronomiemesse IGEHO.

Datum **14. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr im Service Center im Messeturm
Leitung Bernard Keller
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 29. Oktober

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

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

Datum **18. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram Nr. 10
Leitung Ruth Slama
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. November

Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

Bei Kaffee und Gipfel erfahren Sie die Geschichte der Mifa, welche Waschmittel, Margarine und Speisefette herstellt. Sie sehen eine Tonbilderschau und werden durch den Betrieb geführt. Um 12 Uhr wird Ihnen ein Mittagessen offeriert.

Datum **26. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 13.30 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Aeschenplatz, Bus Nr. 70 (bis Station Kittler)
Leitung Mifa
Kosten Fr. 25.–
Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!
Anmeldung bis 12. November

Swissôtel Basel

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

Datum **5. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt Im Haupteingang des Hotels am Messeplatz
Leitung Swissôtel
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 19. November

Natur

Die Schweizerische Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit ca. 30 verschiedenen Salzsorren. Mit einer Tonbilderschau wird Ihnen die Salzgewinnung vorgeführt. Anschliessend wird das Gelände besichtigt sowie die Veredelung, Verpackung, etc.

Datum **9. September**
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz beim Bus Nr. 70 (Abfahrt 09.19 Uhr; Rückfahrt 11.06 Uhr)
Leitung Rheinsalinen
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. August

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen. Die Ähnlichkeit ist nicht übersehbar. Umso faszinierender ist es, diese Tiere mit Hilfe eines Experten zu beobachten. Die Gestik, der Ausdruck, das soziale und partnerschaftliche Verhalten, ihre Gewohnheiten und natürlich zu erfahren, was der Zoo für diese Tiere macht.

Datum **22. September**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram Nr. 10
Leitung Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
Anmeldung bis 8. September

Ameisen im Naturhistorischen Museum

Es gibt ca. 200 verschiedene Arten von Blattschneiderameisen. Das Museum zeigt eine Art aus Costa Rica. Die Ameisenkolonie hat nur ein einziges befruchtetes Weibchen, die Königin. Sie sorgt für den Nachwuchs. Die Aufgaben der Ameisen sind streng aufgeteilt. Die Tiere der verschiedenen Kasten erkennt man an den unterschiedlichen Körpergrössen. Die Führung gibt Ihnen Einblick in eine der besten Tierorganisationen.

Datum **24. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Museum, Augustinergasse 2
Leitung Michel Brancucci
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 10. September

Die Salzkammer

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

Datum **25. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.10 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus Nr. 70 ab Aeschenplatz (Abfahrt 14.19 Uhr)
Leitung Salzkammer
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 10. September

Sporthunde und Hundepsychologie

Zu Beginn hören Sie ein Referat zu folgenden Themen: Verstehen Hunde unsere Gefühle? Lernformen des Hundes, Körpersprache, Angriffsdrohung, Abwehrhaltung, etc. Anschliessend können Sie zuschauen, wie praktisch mit einem Sporthund gearbeitet wird.

Datum **17. Oktober**

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr bei Station Allmendstrasse, mit Bus Nr. 31 Richtung Riehen
 Leitung Walter Geiger, Hundesport
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 3. Oktober

Die Mistel – Besuch im Hiscia Laboratorium

Aus der Mistel wird basierend auf Angaben von Rudolf Steiner das sehr erfolgreiche Krebsheilmittel «Iscador» hergestellt. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **28. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf, Tram Nr. 10 Richtung Dornach
 Leitung Laboratorium
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke
 Anmeldung bis 13. Oktober

Die Käfer sind da

Das Naturhistorische Museum Basel besitzt die grösste Käfersammlung der Welt. Sie werden durch den nicht öffentlich zugänglichen Teil dieser Sammlung geführt.

Datum **10. November**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Naturhistorischen Museums, Augustinergasse 2
 Leitung Michel Brancucci
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten
 Anmeldung bis 27. Oktober

Ausflüge

Similasan, homöopathische Arzneimittel

Sie besichtigen die Similasan AG. 1980 wurde die Firma mit 5 Mitarbeitern gegründet, heute sind es 50 Leute, die über 250 rein homöopathische Produkte herstellen.

Datum **4. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Similasan
 Kosten Fr. 64.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 20. August

Raubtiere in Olsberg

Der Dompteur Jürg Jenny geht mit seiner Grosskatzenhaltung einen neuen Weg. Er bietet seinen Tieren weitläufige Gehege und beschäftigt und fordert sie zusätzlich in Dressurstunden. In besonders einfühlsamer Weise arbeitet er mit ihnen, ohne Stock und Peitsche, nur durch geduldiges Zureden. Bei der eindrücklichen Arbeit mit acht Tigern und zwei Leoparden

den können Sie zusehen und Fragen stellen.

Datum **12. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Jürg Jenny, Dompteur
 Kosten Fr. 64.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 27. August

Zu Besuch im elsässischen Lebkuchenland

Ein buntes Markttreiben empfängt Sie im Industrie- und Weinbaustädtchen Barr am Fuss des Odilienberges. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Gertwiller, wo es vor Jahrzehnten 7 Lebkuchenfabriken gab, heute gibt es noch deren zwei. Es wird eine Führung durch die Lebkuchenfabrikation angeboten. Anschliessend besteht die Möglichkeit, eine private Volkskundensammlung, die in einer riesigen umgebauten Zehntscheune angelegt ist, zu besuchen.

Datum **13. September**
 Tag/Zeit Samstag, 08.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Albert Spycher
 Kosten Fr. 94.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 27. August

St. Ursanne – die Perle im Jura

Sie werden durch die Stiftskirche geführt. Sie ist der städtebauliche Mittelpunkt von St. Ursanne, das seine ursprüngliche Geschlossenheit in bemerkenswertem Grade bewahrt hat.

Datum **18. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 67.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 3. September

Hotels in Luzern

Am Morgen besuchen Sie das Grand Hotel National, das im Stile eines französischen Renaissanceschlosses gebaut ist. Bei Kaffee hören Sie etwas über seine Geschichte und werden anschliessend durch das Hotel geführt. Am Nachmittag werden Sie durch das Art Deco Hotel Montana geführt, welches einen einmaligen Panoramablick bietet. Die kürzeste Standseilbahn der Welt führt von der Seepromenade direkt an die Rezeption.

Datum **30. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 07.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern. Abfahrt 07.52 Uhr.
 Zugbillette bitte selber lösen!

Leitung Hotels in Luzern
 Kosten Fr. 43.– (exkl. Mittagessen)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 15. September

Japanische Zierkarpfen in Klingnau

Die Koi-Farm zeigt ein Stück japanischer Tradition, obwohl die Fische ursprünglich aus China

stammen. In 25 Becken tummeln sich 4000 Karpfen (Kois). In Japan werden sie auch als Glücksbringer gehalten.

Datum **1. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Bernhard Kaufmann
 Kosten Fr. 57.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 17. September

SF DRS / live dabei bei «Quiz today»

Sie besichtigen die Studioräume des Schweizer Fernsehens DRS in Zürich und sind nach einem kleinen Imbiss im Studio bei der Aufnahme der Sendung «Quiz today» mit Herrn Klapproth live dabei.

Datum **6. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – ca. 22.30 Uhr
 Treffpunkt 16.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Schweizer Fernsehen DRS
 Kosten Fr. 66.– (inkl. Apéro)
 Besonderes Bitte dunkle Kleidung tragen!
 Anmeldung bis 15. September

Ferrette (Pfirt) am Elsässer Jurarand

Nach kurzem, leichtem Anstieg erreichen Sie die umfangreiche Burganlage der einstigen Grafen von Pfirt. An der steil abfallenden Hauptgasse und an historischen Bauten vorbei besuchen Sie das Rathaus dieses mittelalterlichen Städtchens.

Datum **16. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Albert Spycher
 Kosten Fr. 61.– (exkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 1. Oktober

MeteoSchweiz in Zürich

Eine Tonbilderschau wird Ihnen MeteoSchweiz vorstellen. Der Weg von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose wird Ihnen bei der anschliessenden Führung erklärt.

Datum **20. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 12.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 12.30 Uhr auf Perron nach Zürich (Abfahrt 12.46 Uhr; Billette bitte selber lösen (City-Ticket ZH))
 Leitung MeteoSchweiz
 Kosten Fr. 32.–
 Anmeldung bis 6. Oktober

Bundeshaus Bern

Sie werden durch den Kuppel- und Wandelsaal sowie die National- und Ständeratstagungsräume des Bundeshauses geführt.

Datum **21. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 07.50 Uhr Perron nach Bern.
 Abfahrt 08.00 Uhr. Billette bitte selber lösen.

Leitung Bundeshaus
Kosten Fr. 22.–
Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung bis 6. Oktober

Moderne Sakralarchitektur in Ronchamps

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

Datum **23. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.30 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten 85.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
Anmeldung bis 8. Oktober

Workshop: Pralinen selber machen

In diesem besonderen Workshop kreieren Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen Truffes und Pralinen: Sie füllen, drehen, verzieren und verpacken Ihre süßen Träume.

Datum **31. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Lienert Konditorei – Confiserie in Kaltbrunn
Kosten Fr. 162.– (exkl. Mittagessen und Materialkosten Fr. 30.– je Kg Schokolade)
Anmeldung bis 15. Oktober

Sammlung Rosengart und Picasso Museum

Am Morgen besuchen Sie das Picasso Museum, in dem Sie Handzeichnungen, Keramik und eine Eisenblech-Skulptur aus dem Spätwerk Picassos sehen. Zudem zeigt das Museum rund 200 meisterhafte Aufnahmen über das Leben Picassos. Am Nachmittag sehen Sie in der neu eröffneten Sammlung Rosengart Meisterwerke u.a. von Cézanne, Matisse, Modigliani, Braque und vor allem von Picasso und Klee.

Datum **25. November**
Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern (Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung Museum
Kosten Fr. 43.– (inkl. Eintritte exkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 10. November

Weihnachtliches Grand Hotel Dolder

Vorwiegend grosse Prominenz (Hillary Clinton, Jacques Chirac, Elton John, ...) übernachtet im Grand Hotel Dolder. Das Jugendstilgebäude wurde vor 103 Jahren eröffnet. Sie machen einen Rundgang durch verschiedene Räume und werden zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Auf dem Rückweg spazieren Sie mit Führung durch das weihnachtliche Zürich zum Bahnhof.

Datum **8. Dezember**

Tag/Zeit Montag, 13.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt 12.55 Uhr auf Perron nach Zürich. Abfahrt 13.07 Uhr. Bitte «City-Ticket» selber lösen.

Leitung Hotel Dolder
Kosten Fr. 38.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 24. November

Adventliches Altkirch

Im Advent verwandelt sich Altkirch in den märchenhaften «Forêt enchantée». Zaubhafte lebensgrosse Figuren erwecken die reiche Sündgauer Sagenwelt zum Leben. Nach dem Museumsbesuch und Kaffee gibt es einen geführten Rundgang beim Eindunkeln.

Datum **11. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Albert Spycher
Kosten Fr. 61.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 26. November

Vorträge

Kultur

Das Vergangene bewahren – Lesung

Im hohen Alter erfährt man, dass im Gedächtnis Schätze schlafen. Diese zu wecken wird zum beglückenden Erlebnis. Durch Schweigen würden Sie den Nachfahren verloren gehen. Die Autorin nimmt Sie mit auf die Reise ihrer Geschichte.

Datum **17. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hedwig Trinkler
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. September

Der «Blaue Reiter» – Kunstzyklus

Die Künstlergemeinschaft «Der Blaue Reiter», die 1911 von Wassily Kandinsky gegründet wurde, gehörte zu einer der wesentlichsten Kunstbewegungen des 20. Jh. Im Rahmen dieses Vortrages erfahren Sie alles Wissenswerte rund um diese Bewegung.

Daten **21. Oktober – 4. November** (3 x)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 52.–
Anmeldung bis 6. Oktober

Basler Originale

An diesem Nachmittag lernen Sie verschiedene prominente, seltene und sonderbare Charaktere

der Basler Geschichte kennen. Mit kunterbunten Anekdoten werden vertraute und unbekannte Aspekte Basels schmelgerisch aufgedeckt.

Datum **22. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Hans A. Jenny, Autor
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 8. Oktober

Mozarts Requiem

Durch diesen Vortrag mit Musikbeispielen lernen Sie das berühmte Requiem kennen, aber auch viele Geheimnisse um Mozarts Tod und um die spätere Ergänzung des unvollendeten Requiems.

Datum **29. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 15. Oktober

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen

Sie erfahren Wissenswertes über diese vom christlichen Glauben durchwobene ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Lebensweise. Daneben wird die Wirkung einiger Lebensmittel auf unsere Gesundheit erklärt und Sie lernen zwei Heilmittel kennen, die man auch selber kochen und backen kann.

Datum **30. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Emmi Erni, Leiterin des Hildegard-Kreises Reusstal
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 15. Oktober

Maria Sibylla Merian (1647–1717)

Die Tochter des berühmten Basler Kupferstechers Matthäus Merian gehört zu den Frauen, die Ausserordentliches geleistet haben. Als Naturforscherin und Malerin hat sie nicht nur herrliche illustrierte Werke über Raupen und Schmetterlinge hinterlassen, sondern auch das Wagnis einer grossen Reise nach Surinam auf sich genommen.

Datum **5. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 22. Oktober

Schweizer Originale

Es werden Ihnen faszinierende und trotz aller Prominenz im Allgemeinen wenig bekannte Persönlichkeiten wie Jean Jacques Rousseau, Oskar Bider, der Schweizer «Flugheld», Johann

August Sutter, der Kalifornien-Pionier, Madame de Meuvon, die schrillige Patrizierin und Madame Tussaud näher gebracht. Ein Nachmittag voll Überraschungen!

Datum **12. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Hans A. Jenny, Autor
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 29. Oktober

Vom Alphabet zum Buch

Ein Querschnitt durch die Entwicklung der Schrift soll Ihnen in Erinnerung rufen, wie die Lese- und Schreibkultur entstanden ist und was wir ihr alles zu verdanken haben.

Datum **13. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ernst Blatter
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 29. Oktober

J.S. Bach unter die Perücke geschaut

Johann Sebastian Bach war nicht nur Komponist, sondern auch Viola-Spieler, Organist, Klaviervirtuose, Chordirigent, Lateinlehrer und Hofkapellmeister. Seine Werke werden mit Musikbeispielen erklärt.

Datum **19. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. November

Frida Kahlo / Dia-Vortrag

Anhand von Diapositiven werden Sie an das eindruckliche Werk von Frida Kahlo (1907–1945), der berühmten mexikanischen Künstlerin, herangeführt. Frida Kahlo war eine fantastische Künstlerin und eine wunderbare starke Persönlichkeit.

Datum **26. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. November

Gabriele Münter / Dia-Vortrag

Gabriele Münter (1877–1962) war die Lebenspartnerin des jungen Kandinsky (1866–1944). In diesem Vortrag soll nicht nur die äusserst begabte Malerin selbst vorgestellt werden, sondern auch der starke Einfluss, den sie in künstlerischer Hinsicht auf Kandinsky ausgeübt hat.

Datum **3. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz

Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. November

Engel, Erzengel, ... Edelsteine

Sie lernen eine christliche Lebensphilosophie nach Hildegard von Bingen kennen. Bei ihr verbinden die Engel in geheimnisvoller Weise die geistige, unsichtbare Welt Gottes mit jener der Menschen. Ihre Schönheit, ihr Leuchten und ihre Energie erahnen wir in der Heilwirkung der Edelsteine. Engel sind wie auch die Heilsteine unseren fünf Sinnen zugeordnet.

Datum **4. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Emmi Erni
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. November

Gesundheit

Die Max Havelaar-Stiftung / fair trade

Dieser Stiftung ist der faire Handel mit menschen- und naturgerechten Produkten ein Hauptanliegen. 800 000 Familien profitieren vom fairen Handel, denn es sollen diejenigen profitieren, welche die Arbeit verrichten. Die Produkte sind von erstklassiger Qualität und im Detailhandel erhältlich.

Datum **25. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Max Havelaar-Stiftung
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 10. September

Alzheimer-Krankheit

Neben einer kurzen Einführung sehen Sie einen Videofilm und können Ihre Fragen rund um die Alzheimer-Krankheit stellen.

Datum **9. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Peter Graditzky, Alzheimervereinigung beider Basel
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. September

Numerologie

Numerologie ist die uralte Weisheit der Zahlen. Sie soll sogar älter sein als die Astrologie. Man geht von der Annahme aus, dass Geburtsdatum sowie Name eines Menschen (reduziert auf eine Zahl zwischen 1 und 9) dessen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen widerspiegeln. In diesem Vortrag wird erklärt, wie man die Geburts- und Namenszahl errechnet und wie die Zahlen gedeutet werden.

Datum **13. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 47.–
 Anmeldung bis 29. September

Bachblüten-Therapie

Mithilfe der Bachblüten-Therapie wird versucht negative Seelenzustände wie Depressionen, Ängste, Ungeduld oder Schockzustände zu harmonisieren. Sie lernen die 38 Heilblüten, ihre Anwendung und Wirkung kennen.

Datum **15. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Solaya Scherrer, Therapeutin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. Oktober

Farbe und Stil

Der Vortrag befasst sich mit folgenden und ähnlichen Fragen:

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

Datum **22. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und Modefachberaterin
 Kosten Fr. 47.–
 Besonderes Keine individuelle Beratung!
 Anmeldung bis 8. Oktober

Was ist Auro-Soma?

Auro-Soma ist eine neuzeitliche Farbtherapie. Über die mehr als 100 Farbkombinationen können u.a. emotionale Blockaden, Stärken und Schwächen oder konstitutionelle Prägungen sichtbar gemacht werden.

Datum **23. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dominik L'Eplattenier
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 8. Oktober

Diabetes

Sie erfahren alles Wissenswerte zu den verschiedenen Arten von Diabetes und den damit zusammenhängenden Fragen wie Unterzuckerung, Überzuckerung, Bedeutung der Ernährung und können noch Ihre Fragen stellen.

Datum **27. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort 14.25 Uhr Mittlere Strasse 35, (Bus Nr. 33 bis Bernoullianum, neben Adulam)

Leitung Jana Macko, dipl. lic. phil I,
Diabetesberaterin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 13. Oktober

Craniosacral Therapie

Die craniale Osteopathie/Therapie hilft die Selbstheilungskräfte zu stärken und Körperblockaden zu lösen. Es wird Ihnen der Ablauf einer Grundbehandlung erklärt und einige der vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten dieser effektiven Methode aufgezeigt. Besonders geeignet ist diese Therapie z.B. bei Asthma, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Migräne etc. Sie lernen auch einige Selbstbehandlungsübungen kennen.

Datum **29. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Daniel Agustoni
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 15. Oktober

Formen der Geistheilung

Es gibt verschiedene Formen der Geistheilung: Kontaktheilung (Handauflegen), Fernheilung (Visualisierung und Fürbitte), Selbstheilung, Tranceheilung und Heilung mit Hilfsmitteln z.B. Pendel, Kristalle etc. Es werden Ihnen verschiedene Aspekte der Geistheilung vorgestellt.

Datum **6. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 22. Oktober

Rheuma

Mit diesem Vortrag erfahren Sie alles Wesentliche über die Rheuma-Krankheit. Im Anschluss an das Referat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

Datum **19. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – ca. 17.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Dr. med. Guido Gallachi, Rheumatologe
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. November

Das Genogramm: eine Familienkarte

Das Genogramm, eine Familienkarte, zeigt Konfliktsituationen, Familienmuster, Schicksalsbindungen, etc. Es gibt uns wichtige Hinweise, um Vorgänge besser zu verstehen, die sich innerhalb einer Familie abspielen. Es werden Ihnen Möglichkeiten im Umgang mit solchen Genogrammen aufgezeigt.

Datum **26. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Catherine Gruntz-Bruno,
deug. phil./dipl. psych. Paar- und
Familien Therapeutin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 12. November

Natur

Vom «Glückshämpfeli» / Dia-Vortrag

Das «Glückshämpfeli» ist ein alter Brauch, der Messegottesdienst, der dem letzten Ernteschnitt folgte. Geblieben sind fotografische Dokumente, die daran erinnern.

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

Reisen

Insel Madeira

Die Insel gilt als «Blumenparadies», als «Perle im Atlantik», als «Insel des ewigen Frühlings». Es ist eine Insel, die auf kleinem Raum sehr viel Schönheit und Abwechslung bietet: malerische Fischerdörfer, Rebberge, eine grosse Blumenpracht und vieles mehr.

Datum **16. Oktober**
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 1. Oktober

Jordanien

Es wird Ihnen das fruchtbare Jordantal gezeigt, gleich daneben die Wüste und das Tote Meer, alte Wüstenschlösser und grossartige römische Ausgrabungsstätten. Im Süden liegt das Wad Rum, das mit Lawrence von Arabien berühmt wurde. Der Höhepunkt dieses Landes bildet die weltbekannte Felsenstadt Petra, die im Jahre 1812 von Jakob Burckhardt wieder entdeckt wurde.

Datum **11. 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 26. November

Und ausserdem...

Weinseminar

Dieser Kurs erweitert Ihre Weinkenntnisse und fördert den bewussten Weingenuss. Sie erlangen mehr Sicherheit beim Einkauf von Weinen. Sie erhalten eine sehr umfassende Dokumentation und die Theorie wird mit entsprechenden Degustationen abgerundet. Der Imbiss wird auf die Weine abgestimmt.

Daten **16. und 23. September**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort Migros Klubschule, Jurastr. 4, Nähe Tellplatz
Leitung Hans Rufer
Kosten Fr. 151.–
Anmeldung bis 1. September

Patience legen

Sie lernen verschiedenste Arten von Patience zu legen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Daten **1. und 8. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gabriele Hasler
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 17. September

Geistige Fitness/Gedächtnistraining

Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung erhalten Sie Anregungen und Tipps, damit Sie noch lange geistig fit bleiben. Die dabei erlernten Erinnerungstechniken können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Grundkurs

Daten **13. Oktober – 1. Dezember**
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 29. September

Fortsetzungskurs

Daten **14. Oktober – 2. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 29. September
Voraussetzung Besuch des Grundkurses

Kürbis-Schnitzkunst

In einigen asiatischen Ländern gehört es zur Tradition als Wertschätzung des Gastes, Speisen effektiv zu verzieren. Die Kürbis-Schnitzerei ist ein europäisches Pendant dazu.

Datum **14. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort Migros Klubschule, Jurastr. 4.
Nähe Tellplatz
Leitung R. Unternährer
Kosten Fr. 75.–
Anmeldung bis 30. September

Ganzheitliches Denken – Neues Lernen

Ein vitaler und gesunder Geist kann den Körper und das Gemüt positiv beeinflussen. Themen dieses Kurses sind deshalb u.a. das Denken mit beiden Gehirnhälften, die Überwindung selbst gesetzter Grenzen, das Aufdecken und Ersetzen destruktiver Gedankenmuster, Konzentrationssteigerung und die Nutzung eigener Erfahrungen für die Zukunft.

Daten **15. Oktober – 12. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, dipl. SVEB und NLP
Kosten Fr. 130.– (5 x)
Anmeldung bis 1. Oktober

Jassen für Anfänger

Im Rahmen des Kurses wird nur wenig Zeit mit aufreibenden Erklärungen verbracht. Sie jassen von Anfang an und lernen dabei die Besonderheiten dieses Spiels. Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber» und seine Regeln.

Daten **16. Oktober – 20. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – 11.15 Uhr
Ort Pro Senectute Seniorentreffpunkt
Kaserne, Klybeckstr. 1b
Leitung Irene Schneider-Uebersax
Kosten Fr. 173.– (6 x)
Anmeldung bis 2. Oktober

Kochkurs für Männer

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

Daten **17. und 24. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4,
Nähe Tellplatz
Leitung Rene Imark
Kosten Fr. 151.–
Anmeldung bis 1. Oktober

Psychophysiognomie – Erkennen lernen

Die Psychophysiognomik ist eine Naturellehre und gründet auf der so genannten Keimblatt-Theorie. Sie erfahren die geschichtlichen Hintergründe und einige praktische Anwendungsbereiche der Lehre. Dabei lernen Sie u.a. Ihr Naturell besser kennen.

Daten **17. Oktober – 5. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Rosi Zeller,
dipl. Psychophysiognomin CHA
Kosten Fr. 314.– (8 x 3 Lektionen)
Anmeldung bis 1. Oktober

Ressourcen und Fähigkeiten optimieren

Sie lernen Ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten wahrzunehmen, zu optimieren und im Alltag umzusetzen (konstruktive Strategien).

Daten **23. und 30. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Catherine Gruntz,
dipl. psych. Beraterin
Kosten Fr. 70.–
Anmeldung bis 8. Oktober

Jassen zu zweit

Mit «Schaggi haas» und «Mariage» lernen Sie zwei wenig bekannte, aber sehr unterhaltsame Jassarten kennen.

Daten **24. und 31. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 09.15 – 11.15 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Irene Schneider
Kosten Fr. 60.–
Besonderes Für Personen mit Jasskenntnissen
Anmeldung bis 8. Oktober

Fahrtheorie Auffrischkurs

An diesem Nachmittag werden Sie über neuere Strassenverkehrsregeln informiert. Mithilfe eines Fragebogens werden allfällige Unsicherheiten beseitigt. Zum Abschluss werden Sie über Details im Automobilbau aufgeklärt.

Datum **27. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten Fr. 35.–
Anmeldung bis 13. Oktober

Engel begleiten mich

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Engeln und ihren Qualitäten. Mithilfe praktischer Übungen, Gesprächen und Meditation wird Ihnen geholfen, sich für ihr Wirken zu sensibilisieren.

Daten **11. – 25. November (3 x)**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Annamaria Schneider
Kosten Fr. 112.–
Anmeldung bis 27. Oktober

Mind Mapping

Mind Mapping ist eine kreative Arbeitstechnik, um Notizen, Gedanken und Ideen besser festzuhalten. Dabei kombinieren Sie Bild- und Textelemente, wodurch beide Gehirnhälften beansprucht werden. Somit können Sie Ihr Potential voll entfalten.

Daten **19. und 26. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 45.– (2 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 5. November

Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

EDV

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

Beachten Sie unsere neuen Kurse!

Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet lediglich Fr. 20.– pro Abend (inkl. Getränk! Direkt am Abend zu bezahlen).

Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Tel. 061 206 44 66).

Die nächsten Computerias:

Montag, 1. September

Digitalkamera
Axel Ernst

Montag, 6. Oktober 2003

Viren und Virenschutz
Martin Tereh

Montag, 3. November

Der persönliche Weihnachtskalender mit PowerPoint
Heidi Oetiker

Montag, 1. Dezember

Welcher Internet-Zugang ist für mich der Richtige?
Irene Stenner

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 (Tel. 061 206 44 66, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

Tag der offenen Tür

EDV und Sprachen

Wann **Samstag, 18. Oktober 2003**
12.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Wo Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)
Was Essen, Trinken, Bazar, unterhaltsamer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen

Das Kurszentrum ist für alle offen! Auch Verwandte und Bekannte von SeniorInnen sind herzlich willkommen!

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer «ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-Kursangebot erfahren oder herausfinden, welcher Kurs für Sie der Richtige ist.

Sprachkursorleiterinnen gestalten Schnupperstunden, in denen man auf unterhaltsame Art viel lernen kann. Zu den vollen Stunden finden diese Veranstaltungen statt, und zwar auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Vielleicht möchten Sie aber auch gerne eine Lesung auf Italienisch hören. Lassen Sie sich überraschen!

Sie können an diesem Tag etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Sie haben den ganzen Tag die Gelegenheit, mit unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-Team ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag-bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

Info-Tag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Info-Tag einladen.

Datum **Dienstag, 26. August 2003**
Zeit 09.00 bis 12.00 und
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. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.
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**
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 Uhr oder um 11.00 Uhr ins Kurszentrum!

Privatstunden

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln? Oder haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen das Richtige für Sie. Es ist möglich alleine, zu zweit oder zu dritt einen Kurs zu besuchen.

Kursort Im Kurszentrum oder bei Ihnen zu Hause
Kosten: Fr. 120.– pro Stunde
Kursdauer: Die Dauer des Kurses bestimmen Sie.
Thema: Nach Wunsch

Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.

Kosten Fr. 120.– pro Stunde
Telefon 206 44 62
Montag bis Donnerstag,
08.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag,
14.00 bis 18.00 Uhr

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen** mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten das Arbeiten mit dem PC. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP und den Anwendungsprogrammen aus Office XP (Word, Excel, PowerPoint 2002).

Aufbaukurse

Einführungskurs
Textverarbeitung 1, 2, 3
Tabellenkalkulation 1, 2
PowerPoint
Internet und E-Mail 1, 2
Windows- und Installationskurs 1, 2, 3

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word
Bildbearbeitung 1, 2
Photoshop-Werkstatt
Homepage 1, 2
Homepage-Werkstatt
Videobearbeitung 1, 2
Video-Werkstatt

Neu:

Digitalkamera und Computer
Das ABC des Druckens
Bilder und Texte
Steuererklärung, Bankkonto per Internet
Onlineshopping

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, ausdruckt oder auf CD brennt. 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: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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» oder entsprechende Kenntnisse.

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» oder entsprechende Kenntnisse.

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: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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. Ein weiterer Schwerpunkt ist das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format-

und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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 Personen lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, lernen gezielt, Informationen zu suchen und per Mail zu kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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)

Windowskurs 1

Sie haben den Einführungskurs besucht und möchten das Gelernte wiederholen und vertiefen. In diesem Kurs lernen Sie zudem den Computer so einzurichten, wie Sie es wünschen: Mauseinrichtung (Geschwindigkeit, Pfeilart, Linkshänder), Bildschirmhintergrund, Bildschirm-schoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. Mit den Programmen Word (Text) und Paint (Grafik) lernen Sie die Dateiverwaltung (speichern, öffnen und kopieren von Dokumenten).

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

Windows- und Installationskurs 2

Sie wiederholen den Stoff vom «Windowskurs 1» und erwerben vertiefte Kenntnisse beim Einrichten des Computers mit Hilfe der Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung ändern, Ihre Festplatte auf Fehler überprüfen – all dies ist für Sie nach diesem Kurs kein Problem mehr. Zudem erwerben Sie Grundkenntnisse für die Verkleinerung von Dateien (Dateikomprimierung).

Voraussetzung: Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

Windows- und Installationskurs 3

Sie arbeiten bereits einige Zeit mit dem Computer und möchten Ihre Kenntnisse über Hard- und Software sowie Computersicherheit vertiefen. Sie kennen das Internet und möchten mehr über Viren und andere Gefahren wissen. Sie hätten gerne eine zusätzliche E-Mail-Adresse und wissen nicht, wie man sie einrichtet? Sie lernen die Systemsteuerung und die Systemprogramme vertieft kennen. Nach diesem Kurs können Sie Hard- und Software installieren und einfache Fehler an Ihrem Computer korrigieren.

Voraussetzung: Windows- und Installationskurs 1 und Internetkurs 1 sowie praktische Erfahrung und Interesse am Computer.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

MS Office Kurs

Sie haben bereits Erfahrung mit einigen Programmen von MS Office (Word, Excel oder PowerPoint) sowie Internet und möchten das Gelernte in einem Kurs wiederholen und vertiefen. Dabei lernen Sie auch programmübergreifend zu arbeiten. Sie werden u.a. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Worddateien einbinden. Dabei sammeln Sie Erfahrungen beim Gestalten von ansprechenden Dokumenten. Voraussetzung: Textverarbeitung 1, Tabellenkalkulation 1 und Internet 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Digitalkamera und Computer

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen und Sie lernen wie man die Bilder mit dem Computer weiterverarbeitet. Nach dem Kurs können Sie die Bilder archivieren, auf CD brennen oder auf Fotopapier drucken. Sie können aber auch lernen, wie man eine Diashow gestaltet.

Vorraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 6 Lektionen:
Fr. 180.– (exkl. Unterlagen)

Das ABC des Druckens

Wir drucken Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten. Dabei verwenden wir viele Formate und verschiedene Materialien. Sie lernen die verschiedenen Drucker und die Einstellungen im Programm kennen. Praktische Tipps sollen Ihnen die Arbeit mit dem Computer erleichtern.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Kosten pro Kurs à 6 Lektionen:
Fr. 180.– (exkl. Unterlagen)

Bilder und Texte

In diesem Kurs verknüpfen Sie Bilder, Grafiken, Tabellen und Texte miteinander und Sie lernen, die Seiten ansprechend zu gestalten. Sie importieren Dateien aus verschiedenen Programmen oder Bilder und Texte aus dem Internet in Ihr Layoutprogramm (Word). So gestalten Sie Ansichtskarten, Broschüren und Themenhefte oder vielleicht sogar ihre Biografie.

Anforderung: Einführungskurs und Textverarbeitungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 6 Lektionen:
Fr. 180.– (exkl. Unterlagen)

Steuererklärung, Bankkonto per Internet

Sie lernen Software vom Internet herunterzuladen, um die Steuererklärung oder Zahlungen auf diese Weise zu vollziehen.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Kosten pro Kurs à 4 Lektionen:
Fr. 120.– (exkl. Unterlagen)

Online-Shopping

Sie lernen u.a. Ferien übers Internet zu buchen, Lebensmittel oder Bücher zu bestellen. Es wird Ihnen gezeigt, auf was es beim Bestellen und Buchen ankommt und wie Sie mit der Kreditkarte im Internet sicher sein können.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten pro Kurs à 4 Lektionen:
Fr. 120.– (exkl. Unterlagen)

Zeichnen mit Word

Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Word zeichnen, mit verschiedenen Schriftarten (WordArt) arbeiten oder Objekte und Bilder (ClipArts) einfügen können. Dabei lernen Sie z.B. Glückwunschkarten oder Einladungen in den verschiedensten Farben zu gestalten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Bildbearbeitung 1

Mit dem Programm «Adobe Photoshop 7.0» lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Sie lernen, wie man Bilder einscannt und von der Digitalkamera herunterlädt. Sie lernen Bildteile auszuwählen, die Helligkeit und den Kontrast zu verändern, mit Farben zu experimentieren, die Bildgrösse einzustellen und mit Texten zu arbeiten. Die Bilder können Sie in verschiedenen Formaten speichern, um sie als E-Mail-Anhang zu verschicken oder in einem Programm einzufügen. Die bearbeiteten Bilder drucken wir auf spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs. 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, Filter wie z.B. Beleuchtungseffekte sinnvoll einsetzen oder eine kleine Animation erstellen, die man auch per E-Mail verschicken kann. Dabei arbeiten Sie u.a. mit Bildern, die Sie selbst in den Kurs nehmen. Die bearbeiteten Bilder werden auf CD gebrannt oder auf ein spezielles Fotopapier gedruckt.

Voraussetzung: Bildbearbeitungskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

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

Aufgrund selbst aufgestellter Richtlinien für ein erfolgreiches Webdesign analysieren Sie Websites betreffend Sitearchitektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit, etc.. Sie lernen die Grundelemente vom Programm Macromedia Dreamweaver kennen. Wenn es um das «Verlinken einer Site» geht, wissen Sie in Zukunft, wovon die Rede ist.

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Zudem empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

Besonderes: 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: Besuch von «Homepage 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.

Besonderes: 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 Anwendungskenntnisse.

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» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Video-Werkstatt

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

Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

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

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, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Malen

Mandala und das Geheimnis der Farben

Beim meditativen Mandalamalen, begleitet von schöner, erholsamer Musik, finden Sie Ruhe und Entspannung von der Hektik des Alltags. Sie werden in das Geheimnis der Farben eingeführt und erhalten viele Informationen zur Anwendung der Farben. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich.

Daten **11. – 25. September** (3 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 27. August

Mandala und die Numerologie

Mandala kommt aus dem Altindischen und meint einen Kreis, der eine sinnbildliche Bedeutung enthält. Numerologie ist die uralte Weisheit der Zahlen. In diesem Kurs werden Sie in das Geheimnis der Zahlen eingeführt und lernen die vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten numerologischer Mandalas kennen. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich.

Daten **10. – 24. November** (3 x)

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. Oktober

Gestalten

Glückwunschkuch

Sei gestalten Ihr wunderschönes, persönliches Glückwunschkuch. Dieses kann für jeden Anlass verwendet werden und ist – mit Feder und Tinte geschrieben – mit schönen Bildern dekoriert – mit Goldkordel gebunden.

Daten **10. – 24. September** (3 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 137.– (exkl. Material)

ca. Fr. 10.–)

Anmeldung bis 27. August

Kalligrafie Humanistische Kursiv

Sie lernen die Humanistische Kursiv, auch Cancellaresca genannt, eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im 15. Jahrhundert in Italien, im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift.

Daten **19. September – 21. November** (8 x; ohne 3. und 10. Oktober)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 180.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 3. September

Speckstein

Der Speckstein ist eine Mischung aus Talk und Serpentin, ein ursprünglich basisches Gestein, auch als Seifenstein bekannt. Wegen seiner weichen und geschmeidigen Art lässt er sich leicht bearbeiten. In diesem Spezialkurs stellen Sie beständige und dekorative Kleinplastiken her.

Daten **17. Oktober – 28. November** (7 x)

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.50 Uhr bei Station Brown Boveri, Tram Nr.10 Richtung Münchenstein

Leitung Heidy Preis

Kosten Fr. 190.– (exkl. Stein)

Anmeldung bis 3. Oktober

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 (Burgfeldergrenze)

Leitung Jürgen Blume

Kosten Fr. 195.– pro Saison

Anmeldung Eintritt jederzeit möglich!

Flechtsterne als Adventsschmuck

Mit geflochtenen bzw. gefalteten Sternen gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Advents- oder Weihnachtsschmuck. Diese Sterne eignen sich u.a. als Tischdekoration oder Baumschmuck.

Daten **5. und 12. November**

Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 17.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marianne Moll

Kosten Fr. 92.– (plus ca. Fr. 10.– Material)

Besonderes Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Anmeldung bis 22. Oktober

Weihnachts-Kartenkurs

Sie erhalten viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten. Beim Gestalten können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen.

Daten **3. Dezember**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 19. November

Sprachen

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

Neu:

Privatstunden auch bei Ihnen zu Hause

Konversationsclubs für Leute, die sich in ihrer Muttersprache (E, F, Sp, I) unterhalten möchten

Aktuell:

Theatergruppe auf Deutsch!

Proben am Mittwochnachmittag, 16.00 bis 18.00 Uhr

Spielclub auf Englisch

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr, ohne Anmeldung.

Tag der offenen Tür

EDV und Sprachen

Wann **Samstag, 18. Oktober 2003**
12.00 bis 17.00 Uhr

Wo Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)
Was Essen, Trinken, Bazar, unterhalt-
samer Sprachunterricht,
Schnuppern im EDV-Raum,
Beratung, Information, Gespräche
mit unseren Lehrerinnen

Das Kurszentrum ist für alle offen! Auch Ver-
wandte und Bekannte von SeniorInnen sind
herzlich willkommen!

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer
«ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind
den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gele-
genheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu
lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-
Kursangebot erfahren oder herausfinden, wel-
cher Kurs für Sie der richtige ist.

Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupper-
stunden, in denen man auf unterhaltsame Art
viel lernen kann. Zu den vollen Stunden finden
diese Veranstaltungen statt, und zwar auf Eng-
lisch, Französisch, Italienisch und Spanisch.
Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind will-
kommen.

Vielleicht möchten Sie aber auch eine Lesung
auf Italienisch hören. Lassen Sie sich überras-
schen!

Sie können an diesem Tag etwas trinken oder
eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen
und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitä-
ten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Sie haben den ganzen Tag die Gelegenheit, mit
unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-
Team ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau
Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag-
bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

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. Bei uns gibt es keine Einstufungstests.
Nach einem Gespräch über Ihre Kenntnisse er-

folgt die Einteilung. Sie können in einem oder
mehreren Kursen gratis schnuppern. So haben
Sie die Gelegenheit, einen Kurs zu finden, der
Ihnen in jeder Hinsicht gefällt.

Ausserdem

Abendkurse für Berufstätige
Privatstunden, auch bei Ihnen zu Hause
Kurse für Leute, die nicht gut hören
Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen
Reisekoffer Neugriechisch
Reisekoffer Holländisch
Reisekoffer Türkisch
Intensivkurse
Konversationsclubs (**neu:** Gruppen für Leute
mit Muttersprache E, F, Sp, I)
Filmclubs
Theatergruppen
Spielgruppen
Gedächtnistraining auf Italienisch
Deutschkurse

Genauere Informationen finden Sie auf den
nächsten Seiten.

Neu:

Möchten Sie eine bestimmte Sprache lernen?
Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir küm-
mern uns dann um die Ausschreibung. Sobald
sich 4 Leute gemeldet haben, organisieren wir
einen Kurs.

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

Aktuelle Langzeit-Sprachkurse

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum **ab 20. Oktober 2003**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Sibylle Kaufmann
Kosten Fr. 110.– (Kurzsemester
à 10 Lektionen)

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 09.00 Uhr
Montag, 08.30 Uhr

Montag, 10.00 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, 14.00 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

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:

Montag, 09.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Montag, 09.35 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.20 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 10.00 Uhr
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, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Filmclub

Freitag, 14.00 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 11.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe:

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 16.00 Uhr

Donnerstag, 16.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 Uhr

Italienisch**Anfängerinnen und Anfänger**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 14.00 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Dienstag, 14.00

Dienstag, 15.00 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr

Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/**Konversation/Lektüre**

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch**Anfängerinnen und Anfänger**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr

Montag, 10.45 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 10.00 Uhr

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 Übersicht**Unser Angebot auf 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

für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

(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

Spielclubs

für Mittelstufe und Fortgeschrittene

(Einmal pro Monat)

Gedächtnistraining auf Italienisch**Unser Angebot auf Deutsch:****Theatergruppe** auf Deutsch

(Semesterkurs)

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)

Kurzzeitkurse Ausschreibungen**Reisekoffer**

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.

Reisekoffer auf Englisch, Italienisch, Französisch und Spanisch.**Intensivkurs**

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.

Intensivkurse auf Englisch, Italienisch, Französisch und Spanisch**Konversationsclub**

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

Konversationsclubs auf Englisch Italienisch, Spanisch und Französisch.**Neu: Spezielle Konversationsclubs für Leute mit der entsprechenden Muttersprache!****Anmeldung: Jederzeit möglich!****Filmclub**

Sie schauen sich einen Film im Kino oder auf Video an. 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.– (exkl. Kinoeintritt)

Filmclubs auf Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch.**Anmeldung: Jederzeit möglich**

Gschicht isch au Frauegschicht

D Basler Hischtorikere Helen Liebendörfer isch iberzygt: «Scho allewyl isch d Gschichtschryybig z weenig uff d Frauen yygange». Wägedäm het si jetz in iirer Raajan iber leerrychi Rundgäng dur Basel e ney Buech verfasst – und das haisst: «Spaziergänge zu Frauen und Kindern in Basel»; erschiinen isch s im Friedrich Reinhardt-Verlag.

Hätte Si, zem Byschpil, gwisst, wär d Frau vom beriemte Mooler, Goldschmid und Raufbold Urs Graf (1485–1520) gsi isch und wo si gwoont het? Si het Sibylla Graf-von Brunn ghaiss, het im Huus «Zer Guldin Rose» an dr Stadthuusgass 18 gwoont und isch vo iirem Maa soo schlächt behandelt worde, ass er drwäagen in s Gfängnis koo isch. Er het miesse schweere, ass er «sin ehelich Gemahel weder stossen, slahen, knütschen, clemmen noch in einigen anderen weg wolle beleidigen». D Autorin fiert is uff Rundgäng, wo im Buech uff emen Innerstadt-Plaen aagää sinn, gryz und queer dur Basel. Und doo blybt me halt drno stoo bi Hyysen, aber au bi Staatue, Dänggmeeler oder Brinne, wo uff en Aart d Erinnerung an Frauen oder Kinder uus alten und au uus ganz modäärne Zyte wachriefe, zem Byschpil an d Mäzenin Maja Sacher, an d Kinschtlerinne Irene Zurkinden und Meret Oppenheim oder an d Lily Zellweger-Steiger, die eerschiit Presidäntene vom Basler Fraueverain und groossi Kämpfere fir soziaali Verbesserige. Au iber d Aafäng vo dr Maitli-Uusbildig und iber die eerschte Studäntinnen an dr Uni erfaart me mängs Interessants.

Carl Miville-Seiler



Theatergruppe auf Deutsch

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

Wann Mittwoch, 16.00 – 18.00 Uhr
ab 20. August 2003
Kosten Fr. 200.– pro Semester
Anmeldung Jederzeit möglich

Spielabende auf Englisch

Wer kennt Spiele aus England und Nordamerika? Wer möchte neue Spiele aus diesen Ländern kennen lernen?

Wann Jeden 1. Donnerstag im Monat,
18.00 – 20.00 Uhr
Kosten Fr. 25.– pro Abend (inkl. Getränk)

Sie müssen sich nicht anmelden. Kommen Sie einfach vorbei, wenn Sie Lust und Zeit haben!

An folgenden Daten finden Spielabende statt:
**4. September, 2. Oktober, 6. November,
4. Dezember 2003**

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie spielend lernen möchten.

Deutsch

Mittelstufe und 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 (10x 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.

Allenamento della memoria in italiano

Ha dimenticato la lista della spesa a casa e non sa più cosa aveva scritto?

In questo corso riceverà consigli e stimoli per restare intellettualmente attivo. Imparerà tecniche per memorizzare, che le faciliteranno la vita di tutti i giorni. Un corso alternativo, nel quale si potrà imparare divertendosi.

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

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 rassisger 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

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentiasaal Heiligegeist

Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr

Montagnachmittag (nur Frauen), 16.00, 17.00 Uhr

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue GymFit plus-Gruppen

Kurs 1

Daten **14. August – 18. Dezember**
Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr
Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung Claudine Schwyn
Kosten Halbjahres-Abonnement Fr. 96.– (exkl. MWST)
Anmeldung Eintritt jederzeit möglich
Besonderes Schnupperstunde am 25. September

Kurs 2

Daten	17. August – 19. Dezember Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Irène Traugott
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 96.– exkl. MWST
Anmeldung	Eintritt jederzeit möglich
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September

Kurs 3:

Daten	14. Oktober – 23. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Gabi Simmendinger
Anmeldung	bis 30. September
Kosten	Fr. 51.– exkl. MWST.
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September

Gymnastik und Spiel 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	Erika Marquardt
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 96.– exkl. MWST
Anmeldung	nicht erforderlich
Besonderes	Eintritt jederzeit möglich Schnupperstunde am 25. September

Gymnastik und Spiel für Frauen

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Datum	Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Agnes Voltz
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 96.– exkl. MWST
Anmeldung	nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September

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****Grossbasel****Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40
Dienstag, 14.00 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)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

Pro Senectute Gymnastikraum

Zentrum Belchenstrasse, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr, 09.30 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Schnupperstunden:

23. September, 09.30 Uhr (nur Männer)

23. September, 15.30 Uhr

25. September, 09.30 Uhr, 10.30 Uhr

26. September, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Rhyпарк Saalbau

Mülhauserstr. 17
Dienstag, 10.15 Uhr
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm-Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag, 08.00, 09.00 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30
Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Marienhaus

Horbürgstr. 54
Montag, 14.30 Uhr

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag, 09.30 Uhr

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 (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr

Senioren-Aerobic

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

Daten	14. Oktober – 16. Dezember (10 x) (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. 105.–
Anmeldung	bis 30. September
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September

Bewegung und Sport nach Krebs

Bewegung ist eine grossartige Hilfe nach einer Krebstherapie wieder Fuss im alltäglichen Leben zu fassen. Der Einstieg über eine Spezialgruppe wie sie die Krebsportgruppe darstellt ist sinnvoll und gewinnbringend für die Gesundheit auf lange Sicht. Das Wohlbefinden und die körperliche Verfassung werden positiv beeinflusst. Zufriedenheit und Selbstvertrauen nehmen zu. Es lassen sich in der Krebsportgruppe neue Kontakte zu einfühlsamen Menschen knüpfen.

Daten	15. Oktober – 17. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Barbara Brütisch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen mobilisieren und kräftigen Ihren Körper und führen Sie zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden, das Ihnen hilft den Alltag besser zu bewältigen.

Daten	15. Oktober – 17. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Barbara Brütisch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

Musik und Bewegung

Die Wellen der Musik übertragen sich auf Ihren Körper und bringen ihn in Schwingungen, die Ihnen helfen sich selber intensiver wahrzunehmen. Dadurch fühlen Sie sich leicht und bewegen sich effizient ohne grosse Anstrengung.

Daten	15. Oktober – 17. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Barbara Brütisch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

Jazz-Gymnastik

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

Daten	21. Oktober – 23. Dezember (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
-------	--

Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Anita Joray
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 7. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September

Rhythmische Gymnastik

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

Daten	13. Oktober – 15. Dezember (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Susanne Hattler - Kretzer
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 7. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 22. September

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

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 08.30 Uhr, 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	17. Oktober – 19. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 170.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung	bis 3. Oktober

Daten	14. Oktober – 16. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort	Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 140.– (exkl. Hallenbadeintritt; Fr. 7.–/12er-Abonnement: Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 30. September

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging 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	16. Oktober – 18. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr (Kurs 1)

ausgebucht!

Tag/Zeit Donnerstag, 12.45 – 13.30 Uhr
(Kurs 2)
Ort Pestalozzi-Schulhaus,
St. Johannis-Ring 17
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten Fr. 170.–
Anmeldung bis 2. Oktober

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Das Volkstanz findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:
Fr. 96.– exkl. MWST

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Schnuppertage: 17./24./31. Oktober und
7. November; schnuppern immer möglich!

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
Schnuppertage: 17./24. Oktober

St. Johannes Gemeindehaus

Am Kräyenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Schnuppertage: 10./17. November

Zum Wasserturm

Betagenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 13./20./27. Oktober

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 17./24. Oktober

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Schnuppertage: 7./14./21. November
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 18. September und 23. Oktober

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 **17. Oktober – 19. Dezember**
(10 x) (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 3. Oktober

Kurs 2

Daten **13. Oktober – 15. Dezember**
(10 x) (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 29. September

Kurs 3

Daten **16. Oktober – 18. Dezember**
(10 x) (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 2. Oktober

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, zu joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem Laufpass für nur Fr. 96.– (exkl. MWST) 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
Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 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 Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Kurs 1

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr
Vita-Parcours Allschwilerwald
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Kurs 2

Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
Vita-Parcours Allschwilerwald
Treffpunkt 10.00 Uhr Garderobengebäude

Nordic Walking

Schützenmattpark / Dorenbach
Tag/Zeit **Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr**
Treffpunkt Belchenstr. 15
Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin, Nordic Walking-Leiterin
Anmeldung Eintritt jederzeit möglich
Besonderes Schnupperstunde am 26. September

Einstieg ins Nordic Walking

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

Daten **14. Oktober – 4. November**
(4 x)
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Langer Erlen
Treffpunkt 08.25 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg).
Besonderes Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung
Leitung Annemarie Ramseier
Kosten Fr. 45.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung bis 30. September

Tischtennis

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

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Mittwoch, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr

Kosten Halbjahres-Abonnement:
Fr. 60.– exkl. MWST

Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 66 (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
 Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
 Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Tennis

In Zusammenarbeit mit Swiss Tennis organisieren wir Tennisstunden für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Sie lernen die Grundschnitte und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezial-schnitte. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Tennislehrerin vor.

Datum **15. Oktober – 17. Dezember**
 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. 260.– bei 4 Teilnehmenden
 Fr. 340.– bei 3 Teilnehmenden
 Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 1. Oktober bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 66 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

Atemkurse

Eine medizinisch-fundierte Atemtechnik und ein den eigenen Kräften angepasstes Atemtraining lässt uns die Kraftreserven im Alltag besser nutzen. Dies schenkt Vertrauen in unseren Körper, belebt und stärkt uns.

Atem – Bewegen – Entspannen

(ohne Bodenübungen)

Daten **16. Oktober – 18. Dezember** (10 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 160.–
 Anmeldung bis 2. Oktober
 Besonderes Schnupperstunde am 22.9., 10.30 – 11.30 Uhr, PS-Gymnastikraum, Belchenstr. 15

Atem – Bewegung – Haltekraft

Kurs 1

Daten **16. Oktober – 18. Dezember** (10 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 2

(mit Bodenübungen – liegend)
 Daten **17. Oktober – 19. Dezember** (10 x)
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 160.–
 Anmeldung bis 2. Oktober
 Besonderes für Geübte!

Atem – Bewegen 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.

Kurs 1

Daten **21. Oktober – 23. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
 Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
 Besonderes Schnupperstunde am 23. September, 13.30 – 14.30 Uhr

Kurs 2

Daten **21. Oktober – 23. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
 Tag/Zeit Dienstag, 12.40 – 13.40 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Bleichenstr. 15
 Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin
 Kosten Fr. 160.–
 Anmeldung bis 7. Oktober

Stille-Bewegung-Rhythmus

Wir nehmen uns Zeit aus der Stille in die Bewegung zu gehen. Mit Füßen, Händen, Stimme und Instrumenten gestalten wir Rhythmen und lassen Musik entstehen.

Daten **15. Oktober – 17. Dezember** (10 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 12.30 – 13.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
 Leitung Susanne Lüscher
 Kosten Fr. 105.–
 Anmeldung bis 1. Oktober
 Besonderes Schnupperstunde am 24. September

Meditation

Oft bedauern wir Vergangenes und fürchten uns vor der Zukunft. Meditationsübungen lassen uns Kraft, Ruhe und Vertrauen aus der Gegenwart schöpfen und unseren Alltag sinnvoller erfahren. Wir üben sitzend auf dem Stuhl, auf eine einfache und natürliche Weise. Bestandteile dieses Kurses sind u.a.: lockern, aufwärmen, Selbstentspannung, bewusstes Atmen, Verfeinern der Sinneswahrnehmung, Konzentration, Meditation.

Daten **30. Oktober – 18. Dezember** (8 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 128.–
 Anmeldung bis 16. Oktober
 Besonderes Schnupperstunde am 24.9., 17.30 – 18.30 Uhr, PS-Gymnastikraum, Belchenstr. 15

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.

Grundkurs

Daten **13. Oktober – 15. Dezember** (10 x)
 Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr

Trainingskurs

Daten **13. Oktober – 15. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
 Leitung Susanne Hattler-Kretzer
 Kosten 105.–
 Anmeldung bis 29. September
 Besonderes Schnupperstunde am 22. September

Autogenes Training (nach Schultz)

Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie mit Hilfe der Übungen des Autogenen Trainings im Alltag Erholung und Entspannung finden sowie Ihre Konzentration erhöhen können. Der Kurs wird im Liegen durchgeführt.

Daten **16. Oktober – 27. November** (7 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer, dipl. Krankenschwester
Kosten	Fr. 112.–
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25. September, 17.00 – 18.00 Uhr

Alexandertechnik

In einer leichten Gymnastik mit Musik wenden Sie die Prinzipien von F.M. Alexander an. Dabei gewinnen Sie in der alltäglichen Bewegung zunehmende Flexibilität, eine bessere Koordination, mehr Sicherheit, Energie und grössere Entscheidungsfreiheit.

Daten	15. Oktober – 17. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Diana Barth, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

Yoga

Yoga ist ein indischer Übungsweg mit dem 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	17. Oktober – 19. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten	Fr. 135.–
Anmeldung	bis 3. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September

Tai-Ji

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

Kurs 1

Daten	15. Oktober – 17. Dezember (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

Kurs 2

Daten	15. Oktober – 17. Dezember (10 x) (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 1. Oktober

Selbstverteidigung

Einführungsworkshop

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

Daten	7. und 8. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr
Ort	Freitag: Pro Senectute Kurszentrum, St. Albanvorstadt 93 Samstag: Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 110.–
Anmeldung	bis 24. Oktober
Besonderes	nur für Frauen

Auffrischung Selbstverteidigung

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die im Selbstverteidigungskurs erlernten Kenntnisse aufzufrischen.

Datum	7. November
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 12.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 30.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

Qi-Gong

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

Daten	15. Oktober – 17. Dezember (10 x) (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 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September

Feldenkrais

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

Kurs 1

Daten	15. Oktober – 17. Dezember (9 x) (ohne 22. Oktober, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 117.–
Anmeldung	bis 1. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September, 08.30 – 09.30 Uhr

Kurs 2

Daten	14. Oktober – 16. Dezember (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 130.–
Anmeldung	bis 30. September
Besonderes	Schnupperstunde am 23. September

Von Kopf bis Fuss entspannt

Sie lernen die progressive Muskelrelaxation nach der Methode von Dr. Jakobson.

Spannung – Lösung: Dieser Rhythmus begleitet uns durchs Leben. Oft ist der Alltag durch Belastungen und Stress unterbrochen. Unsere Energie wieder fliessen zu lassen und mit Belastungen gelassener umzugehen, dies ist das Ziel dieses Kurses.

Daten	22. Oktober – 19. November (ohne 12. November)
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Therese Wehrle
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	bis 8. Oktober

Beweglichkeit im Alltag

Durch einfache Körperübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen lernen wir, unseren Körper besser wahrzunehmen und mit allfälligen Bewegungseinschränkungen anders umzugehen. Dieser Kurs hilft, gewohnte Verhaltensmuster loszulassen und mit den neu entdeckten, individuellen Möglichkeiten den Alltag (auch den Haushalt!) zu erleichtern.

Daten	14. Oktober – 16. Dezember (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15

Leitung Annatina Voellmin,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung 30. September
Besonderes Schnupperstunde am
23. September

Sturzprophylaxe-Grundkurs

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.

Kurs 1

Daten **8. September – 8. Dezember**
(12 x) (ohne 29. September und 6. Oktober)
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.15 Uhr
Leitung Monique Mattarelli
Besonderes Schnupperstunde am
1. September

Kurs 2

Daten **11. September – 11. Dezember**
(ohne 2. und 9. Oktober)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.45 Uhr
Leitung Claudine Schwyn
Besonderes Schnupperstunde am
4. September

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,
Belchenstrasse 15
Kosten Fr. 180.–
Anmeldung bis 25. August

Sturzprophylaxetraining

Sie vertiefen das im Grundkurs Gelernte und feilen an Ihrer Technik, so dass Sie nach diesem Kurs sicher durch den Alltag gehen werden.

Daten **13. Oktober – 15. Dezember**
(10 x)
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,
Belchenstr. 15
Leitung Monique Mattarelli
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 29. September
Besonderes Schnupperstunde am
22. September

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt und das Körperbewusstsein gefördert. Ausserdem erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

Kurs 1

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr
Besonderes Schnupperstunde am
26. September

Kurs 2

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Besonderes Schnupperstunde am
26. September

Kurs 3

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
Besonderes Schnupperstunde am
26. September

Kurs 1–3

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7,
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 3. Oktober

Kurs 4

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,
Belchenstr. 15
Leitung Chantal Jauslin,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 3. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am
26. September

Beckenbodengrundkurs

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

Daten **17. Oktober – 14. November**
(5 x)
Tag/Zeit Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,
Belchenstrasse 15
Leitung Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 3. Oktober
Besonderes nur für Frauen

Beckenbodentraining

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

Kurs 1

Daten **14. Oktober – 16. Dezember**
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Besonderes Schnupperstunde am
23. September

Kurs 2

Daten **14. Oktober – 16. Dezember**
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr
Besonderes Schnupperstunde am
23. September

Kurs 3

Daten **16. Oktober – 18. Dezember**
(10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,
Belchenstr. 15
Leitung Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 30. September

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!

Krafttraining

Tag/Zeit **Mo – Fr, 09.00 – 11.00 Uhr**
Mo und Do, 14.30 – 16.30 Uhr
(je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten)
Ort PS-Bewegungszentrum,
Belchenstr. 15
Kosten 3 Monate Fr. 250.–
6 Monate Fr. 350.–
12 Monate Fr. 600.–
Anmeldung Telefon 061 206 44 66

Curling-Schnupperkurs

Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine alte, interessante Wintersportart kennen zu lernen. Es werden Steinabgaben geübt, Regeln und Taktik erklärt und es wird gespielt. Für jene, die Curling vertieft kennen lernen möchten, bieten wir anschliessend einen eigentlichen Einführungskurs an.

Datum **4. und 6. November**
Tag/Zeit Dienstag und Donnerstag,
10.00 – 11.30 Uhr
Ort Curlingzentrum Arlesheim
Leitung Anton Armbruster
Kosten Fr. 60.–
Anmeldung bis 21. Oktober

Curling-Einführungskurs

In unserem Einführungskurs in die Eissportart Curling wird vermehrt auf die Technik der Steinabgabe eingegangen. Es werden Regelkenntnisse vermittelt und auch die Spieltaktik kommt nicht zu kurz. Nach diesem Kurs sind die Teilnehmenden in der Lage eine Curling-Partie zu spielen und zu verfolgen.

Daten **11. – 27. November**
Tag/Zeit Dienstag und Donnerstag,
10.00 – 11.30 Uhr

Ort	Curlingzentrum Arlesheim
Leitung	Anton Armbruster
Kosten	Fr. 250.–
Bedingung	Besuch des Schnupperkurses
Anmeldung	bis 4. November

Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern. Unterkunft im «Ferien-, Familien- und Seminarhotel 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 **25. – 31. Januar 2004**

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

Wander- und Kulturwoche auf Mallorca

Sie machen Wanderungen von 2–3 Stunden in einer grossartigen Landschaft mit z.T. atemberaubenden Blicken aufs blaue Meer. Dabei besuchen Sie auch Sehenswürdigkeiten wie Klöster oder Terrassenkulturen am Meer. Das Hotel liegt ruhig und direkt am Meer und verfügt über ein Hallenschwimmbad und einen Tennisplatz. Im Preis inbegriffen sind 8 Tage/7 Nächte im DZ, Vollpension (reichhaltige Buffets à discrétion), Flug, Ausflüge und Wanderleitung.

Daten **1. – 8. Februar 2004**

Leitung	Annemarie Zurflüh, PS-Wanderleiterin
Kosten	Fr. 1270.– (bei bis zu 25 Teilnehmenden); Fr. 1150.– (bei mehr als 25) (exkl. MWST; Basis DZ mit Dusche/WC; Zuschlag für DZ als EZ, Fr. 190.–)
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich.

Organisation

Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49 (für Touren)
Delicia Vogel, Tel. 061 702 23 03 (für «Gemütliches Velofahren»)

Tourenleiter

Hugo Dublin, Tel. 061 311 14 04

Walter Grünblatt, Tel. 061 821 34 53
Georges Minck, Tel. 041 360 73 78
Werner Vogel, Tel. 061 702 23 03
Max Pusterla, Tel. 061 312 00 60
Philippo Rossini, Tel. 061 331 30 05
Willy Ummel, Tel. 032 341 99 28
Albert Wytenbach, Tel. 061 311 23 20
Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49
Ernst Wirz, Tel. 061 312 28 70

Versicherung

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Durchführung der Touren

In der Regel bei jeder Witterung. Tourenänderungen vorbehalten! Bei Auswärtstouren gibt der auf der Einladung erwähnte Tourenleiter Auskunft.

Immer mitnehmen

Sonnen- und Regenschutz. Für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Geld in Euro.

Ausrüstung des Velos

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

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober Fr. 96.–
(exkl. MWST)
Zehnerabonnement Fr. 75.–
Einzelbetrag pro Fahrt Fr. 7.50

Touren

Anforderungsstufen:

Stufe 1	mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte Steigungen
Stufe 2	mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen
Stufe 3	mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen

Montag, 18. August

13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1–3

Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)
Hégenheim – Hagenthal – Bettlach – Césarhof (Zvieri) – Folgensbourg – Bellevue – Wentzwiller – Buschwiller – Hégenheim – Allschwil (Zoll)

Tourenleiterin: Philippo Rossini

Donnerstag, 28. August

09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1–2–3

Startort: Lange Erlen (Resslirytty)
Lörrach – Hauingen – Steinen (Znüni) – Weitenau – Wieslet – Enkenstein – Maiberg (Picknick; nur bei schönem Wetter) – Hausen – Schopfheim – Steinen – Brombach – Lörrach – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Georges Minck

Dienstag, 2. (oder Donnerstag, 4. September)

**06.45 Bahnhof SBB (Abfahrt 07.24 Uhr)
Wunderschöne Fahrt durchs Berner
Seenland**

Treffpunkt: Heumattstrasse Bahnhof SBB um 06.45 Uhr. Gemüsetour – Bielersee **gemäss
separatem Programm.**

Tourenleiter: Willy Ummel und Walter Grünblatt

Montag, 8. September

09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1–3

Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Muttentz – Liestal – Lausen (Znüni) – Sissach – Gelterkinden – Ormalingen – Asp – Wegenstetten (Mittag Restaurant Adler) – Zuzgen – Möhlin – Rheinfelden – Augst – Birsfelden – (Endstation Tram Nr. 3)

Tourenleiter: Albert Wytenbach

Donnerstag, 18. September

13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1–2

Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz)
Weil – Haltingen – Binzen – Fisingen – Egringen – Britschenhöfe (Zvieri) – Efringen – Märkt – Friedlingen – Lange Erlen (Resslirytty)
Tourenleiter: Max Pusterla

Montag, 29. September

09.00 Uhr, ca. 65 km Stufe 1–3

Startort: Lange Erlen (Resslirytty)
Friedlingen – Märkt – Efringen (Znüni) – Rheinweiler – Bamlach – Bad-Bellingen – Schliengen (Mittag) – Liel – Tannkirch – Mappach – Egringen – Eimeldingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Georges Minck

Donnerstag, 9. Oktober

09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1–2

Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Muttentz – Liestal – Lausen (Znüni) – Sissach – Diegten – Bennwil (Mittag) – Hölstein – Bubendorf – Liestal – Muttentz – St. Jakob (Gartenbad)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

Montag, 20. Oktober

13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1–2

Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Münchenstein – Reinach – Ettingen – Witterswil – Flüh – Benken (Zvieri) – Oberwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Ernst Wirz

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für Fahrerinnen und Fahrer, die gerne 20 bis 30 km weit fahren, sich aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahrgeschwindigkeit ca. 13–15 km/h). Bei schlechter Witterung geben die entsprechenden Tourenleiter oder die Organisatorin über die Durchführung der Tour telefonisch Auskunft.

Versicherung: Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Tourenleiter: siehe Velofahren

Mittwoch, 27. August

10.00 Uhr, ca. 35 km

Zoll Otterbach – **Kleinkembs** – Kleinhünlingen (evtl. Rheinroute)

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 10. September

13.30 Uhr, ca. 30 km

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

Tourenleiter: Albert Wytenbach

Mittwoch, 24. September

13.30 Uhr, ca. 30 km

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – der Wiese entlang nach **Steinen** – Brombach – Lange Erlen

Tourenleiterin: Ursula Weber

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

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

Wandern und Bergwandern

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6½-stündige Wanderungen.

Organisationsbeitrag pro Wanderung: Fr. 25.– Je nach Jahreszeit im Jura, in den Voralpen oder den Alpen. Interessiert? Dann verlangen Sie das Jahresprogramm 2003 im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 66 oder das jeweilige Detailprogramm bei Erwin Baumgartner (Leitung), Tel. 061 313 28 35.

Dienstag, 2. September (Terminänderung)
St. Piora 1851m – Motta 2115 m – Cap. Cadagno 1987m – Lago Ritom 1850 m

Ziemlich anspruchsvolle Rundwanderung in den Tessiner Alpen

Wanderzeit: ca. 5 Stunden

Auf- und Abstieg je ca. 450 Hm

Fahrtkosten (Halbtax): Fr. 70.– (inkl. Seilbahn)

Organisationsbeitrag: Fr. 25.–

Wandertage im Prättigau

Verbringen Sie mit uns polysportive Wandertage im Prättigau. Wir bewegen uns im vielseitigen Wandergebiet rund um Klosters (Madrissa, Schlappin, Gotschna, Seitentäler von Davos).

Unsere Unterkunft ist das «Hotel Sport» mit Hallenbad, Minigolfanlage, Tennisplätzen, Sauna und Solarium.

Daten **28. September – 4. Oktober**
Leitung Max Pusterla,
Seniorenport-Experte

Christa Kuster, PS-Wanderleiterin

Kosten vorläufiger Richtpreis
Fr. 750.– (exkl. MWST), Basis
Doppelzimmer/Halbpension

Besonderes für nähere Angaben
verlangen Sie bitte das
Detailprogramm

Dienstag, 30. September und Mittwoch, 1. Oktober

2 – tägige Wanderung mit Übernachtung im Hotel in Splügen oder Andeer

Thusis – Viamalaschlucht – Zillis – Andeer – Roflaschlucht – Splügen

Die Via Spluga ist eine ziemlich anspruchsvolle Wanderung auf Säumerpfaden.

1. Tag

Von Thusis – über das Traversinertobel – zur Viamalaschlucht – nach Andeer.

Wanderzeit ca. 5½ Stunden

Aufstieg ca. 400 Hm

Abstieg ca. 150 Hm

2. Tag

Von Andeer – Roflaschlucht – Sufers – nach Splügen

Wanderzeit: ca. 5 Stunden

Aufstieg ca. 500 Hm

Übernachtung in gutbürgerlichem Hotel; Zimmer mit WC und Dusche

Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt.

Anmeldung bis 3. September

Kosten-schätzung inkl. Übernachtung/HP und Organisationsbeitrag max.
Fr. 190.– (Eintritte für Besichtigungen sind nicht inbegriffen)

Fahrtkosten (Halbtax): Fr. 65.–

Dienstag, 14. Oktober

Bannalp – Wallegg – Brunni/Ristis (Engelberg)

Ziemlich anspruchsvolle Höhenwanderung in der Zentralschweiz.

Von der St. Chrühütte 1713m – Bannalpsee – Urnerstafel 1690 m – Wallegg 1951 m – Spiessegg 1665 m – Stock 1780m – nach Brunni 1860 m

Wanderzeit ca. 5 Stunden

Aufstieg ca. 500 Hm

Abstieg ca. 250 Hm

Fahrtkosten Fr. 47.– (Halbtax, ohne Seilbahnen)

Organisationsbeitrag Fr. 25.–

Alternative bei frühzeitigem Wintereinbruch: Jurawanderung von Welschenrohr nach Farnern

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.–

Semesterbeitrag Fr. 96.–
exkl. MWST

Anmeldung

nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitzunehmen

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

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

Nelly Gasser Telefon 061 361 70 76
(abends)

25. August

10.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.16 Uhr nach Laufenburg. Wanderung: Leidikon – Schwarzbühl – Mettau (Einkehr) – Etzgen.

22. September

09.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.04 Uhr mit Tram Nr. 10 nach Rodersdorf. Wanderung: Rodersdorf – Liebenschwil (F) – Biel Benken. ID mitnehmen.

13. Oktober

10.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.02 Uhr nach Grellingen und Postauto nach Himmelried – Eigenhof – Grellingen.

24. November

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.54 Uhr mit Tram Nr. 10 nach Ettingen. Wanderung: Ettingen – Mariastein.

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Charlotte Lüchinge Telefon 061 361 8887

Natel 079 286 82 60

Marie Claire Grob Telefon 061 401 42 86

19. August

09.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 nach Rheinfelden, mit dem Bus Nr. 88 nach

Riburg. Wanderung: Riburg – dem Rhein entlang – Rheinfelden.

16. September

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.20 Uhr nach Liestal, mit Postauto Nr. 73 nach St. Pantaleon. Wanderung: St. Pantaleon – Nuglar – Neunuglar (2. Teil vorwiegend leicht abfallend).

14. Oktober

11.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.28 Uhr nach Sissach mit Bus Nr. 108 nach Wittinsburg. Höhenwanderung: Wittinsburg – Tenniken.

18. November

11.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 11.36 Uhr nach Laufen mit Postauto Nr. 119 nach Nenzlingen. Wanderung: Nenzlingen am Glöglifels vorbei – Ruine Pfeffingen – Aesch.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

9. September

09.00 Uhr Tramhaltestelle Bahnhof, Tram Nr. 11, Abfahrt 09.12 Uhr nach Aesch und mit dem Bus nach Pfeffingen. Wanderung: Pfeffingen – Hollen – Eggfluh – Nänzlingerweid – Nenzlingen (Einkehr) – Grellingen.

14. Oktober

09.50 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.02 Uhr nach Laufen mit PTT nach Röschenz. Wanderung: Röschenz – Oberfeld – Dorfhollen – Kleinlützel.

11. November

09.50 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.02 Uhr nach Dornach mit PTT nach Gempfen. Wanderung: Gempfen – Bürenflue – Herrenflue – Gempfen (Einkehr) – Scharnegg – Ermitage – Arlesheim.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25
Natel 076 571 15 43
Berta Windisch Telefon 061 312 55 45

10. September

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Gelterkinden, Bus Nr. 102 zu den Talweihern. Wanderung: Quellgebiet der Ergolz – Wenslingen – Tecknau. Bei schönem Wetter Grillmöglichkeit beim Waldheim Kipp.

8. Oktober

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.36 Uhr nach Grellingen, Bus Nr. 116 nach Bretzwil.

Wanderung: Bretzwil – Dietel – Nuningen (Führung durch das Velomuseum der Familie Hänggi).

12. November

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.53 Uhr nach Rheinfelden, Bus Nr. 100 Richtung Buus. Wanderung: Waldegg – Höhi – Wintersinger Weinberg – Maisprach.

17. Dezember Waldweihnacht

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

Mittwoch 2

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

Leitung

Fredy Wyss Telefon
0033 389 89 33 08
Natel 079 230 92 43

20. August

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Sissach – Läfelfingen. Wanderung: Hauenstein – Chall – Eptingen (Einkehr).

3. September

08.00 Uhr Tramhaltestelle Heuwaage. Abfahrt 08.11 Uhr nach Flüh, Postauto Challhöchi. Wanderung: Entlang dem Blauenkamm nach Pfeffingen.

22. Oktober

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Liestal, Bus nach Reigoldswil mit Seilbahn auf die Wasserfalle. Wanderung: Wasserfalle – Waldweide – Hauberg – Langenbruck.

19. November

08.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.29 Uhr nach Rixheim (F). Zu Fuss zum Tapetenmuseum (Führung). Bei gutem Wetter Wanderung (ca. 2 Std.) zum Bahnhof Habsheim (F). Euro mitnehmen! Billet wird vom Leiter besorgt, Anmeldung bis 16. November.

Donnerstag

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

Leitung

Ruth und Fredy Wyss Telefon
0033 389 89 33 08
Natel 079 230 92 43

Neu an:

Christa Kuster Telefon 061 401 35 86

Donnerstag, 21. August

08.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.24 Uhr

nach Court. Wanderung: Court – Grenchenberg – Hasenmatt – Weissenstein – Gänssbrunnen. Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 20.–
Anmeldung bis Dienstag, 19. August

Donnerstag, 11. September

08.45 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.52 Uhr nach Sissach, Bus nach Eptingen. Wanderung: Eptingen (558 m) – Chall – Belchenfluh (1099 m) – Schattenberg – Schöntal – Römerstrasse – Langenbruck (708 m; Einkehr).

Donnerstag, 9. Oktober

08.05 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.16 Uhr nach Laufenburg, Postauto nach Gansingen-Bürensteig. Wanderung: Bürensteig – Sennhütten – Wettacher – Grossberg – Frick (Einkehr).

Donnerstag, 6. November

09.00 Uhr Friedhof am Hörnli. Wanderung: Grenzachhorn – Chrischona – Hagenbach – Siebenbannstein – Salzer – Riehen (Einkehr).

Freitag

ca. 2 Stunden. Nach jeder Wanderung kehren Sie in ein Restaurant ein, ausser wenn sich eine Möglichkeit zum Grillieren bieten sollte. Trotzdem immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

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

22. August

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Grellingen und mit Bus Nr. 116 nach Seewen. Wanderung: Seewen – Eigerhof (Einkehr) – Grellingen.

26. September

12.35 Uhr vor dem Bahnhof SBB, Tramstation Nr. 10 Richtung Flüh. Abfahrt 12.44 Uhr bis Flüh, Bus Nr. 69 bis Challhöhe. Wanderung: Am Südhang des Blauen – Bergmattenhof (Einkehr) – anschliessende Weiterwanderung abhängig vom Wetter.

24. Oktober

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick, Bus Nr. 135 bis Densbüren. Wanderung: Densbüren – «auf die Höhi» – Ruine Urgiz – Herznach.

28. November

11.00 Uhr Tramhaltestelle Nr. 14 Schänzli. Wanderung: der Birs entlang bis zur Holzbrücke – über die Rütihard – Muttentz (Einkehr) – je nach Wetter retour zum Schänzli.

17. Dezember Waldweihnacht

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