Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (1997)**

Heft 3

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

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

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

PRO SENECTUTE
BASEL-STADT

Nr. 3 / 1997

RegionalAkzént
Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

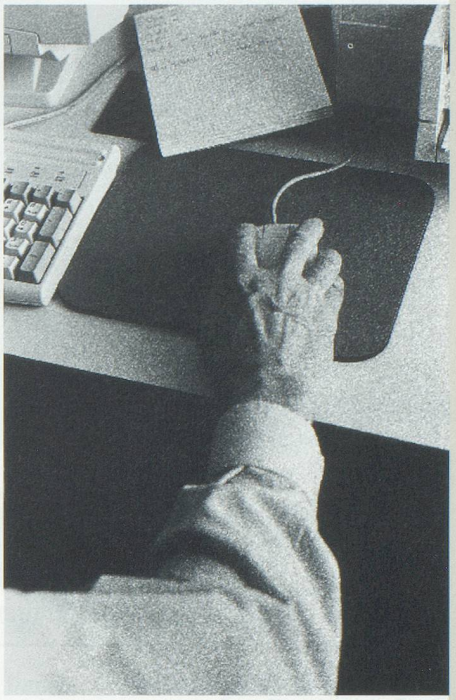
INHALT REGIONALTEIL

DIENSTLEISTUNGEN R2
TREFFPUNKTE R3

KURSANGEBOTE REGIONALTEIL
KUNST UND KULTUR R3
NATUR UND UMWELT R5
WISSEN HEUTE R6
LEBEN HEUTE R7
MUSIK, MALEN, GESTALTEN R8
SPRACHEN R9
SPORT UND BEWEGUNG R11
Gym 60, Turnen R11
Schwimmen und Wassergymnastik, Minitennis, Tischtennis R12
Tennis, Badminton, Kegeln, Rhythmische Gymnastik, Kreatives Bewegen, Selbstverteidigung R13
Volkstanz, Round Dances R14
Gesellschaftstanz, Laufspass, Velofahren R15

WANDERN R15

In eigener Sache



Natürlich kennen Sie den Begriff Internet. Haben Sie sich auch schon gefragt, was die Buchstabenfolge http://www... bedeutet? Wussten Sie, dass diese Buchstaben der Schlüssel sind, um Informationen aus der ganzen Welt abzurufen? Dass Sie die Möglichkeit haben, beispielsweise im Archiv des Magazins «Der Spiegel» Artikel und Fotos anzuschauen, dass Sie nicht nur die Kulturprogramme der grossen Weltstädte studieren können, sondern auch die Veranstaltungen der Basler Freizeitaktion. Sie können – wenn Sie wollen – mit einem Ihnen Unbekannten in irgendeinem Städtchen im Mittleren Westen der USA elektronische Botschaften austauschen oder – wenn Ihnen danach zumute ist – einen Artikel der Washington Post lesen. Kurz: auf dem Internet ist die Welt zu einem grossen Dorfplatz geworden. Viele – gerade ältere Menschen – möchten sich gerne einmal auf diesem Tummelplatz der weltweiten Informationen umschauen, wissen aber nicht, wie das geht. Ab Oktober können Sie

mit der Basler Zeitung und Pro Senectute Basel-Stadt ins Internet.

In einer gemeinsamen Aktion haben die Basler Zeitung und Pro Senectute Basel-Stadt ein Sonderangebot für nur 30 Franken für ältere Menschen auf die Beine gestellt, die einmal im Internet surfen wollen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie werden am Vormittag in einer Kleingruppe bei Pro Senectute mit der Handhabung der Computer-Maus vertraut gemacht, und am Nachmittag geht's bereits los in den Kursräumlichkeiten der Basler Zeitung. Natürlich sind Sie am Abend noch kein «Internet-Profi», aber Sie haben eine vergnügliche elektronische Weltreise hinter sich und ein neues faszinierendes Medium kennengelernt. Übrigens: ab 1998 gibt es bei Pro Senectute Basel-Stadt einen Internet-Corner, wo Sie Ihre Kenntnisse vertiefen können.

Haben Sie Zeit und Lust, im Internet zu schnuppern? Dann beachten Sie unseren Hinweis im Programmteil.

Werner Ryser

BKB-FORUM, Die Bank für Senioren

Viele Menschen bezahlen ihre monatlichen Zahlungen immer noch in bar. Wer aber grössere Geldbeträge am Bank- oder Postschalter abhebt, geht ein Risiko ein, Opfer einer Straftat zu werden. Wenn Sie Ihre Zahlungen durch die Basler Kantonalbank ausführen lassen, brauchen Sie nicht mehr mit grossen Geldbeträgen unterwegs zu sein. Sie können die Zahlungen bequem von zuhause aus mit unserem gratis ZA+-Vergütungsauftrag erledigen und die Rechnungen werden direkt von Ihrem bankspesenfreien Senioren-Konto bezahlt.

Für das Bezahlen von Einkäufen, Hotelrechnungen oder auch an Tankstellen bieten sich die ec-Karte oder die Eurocard der Basler Kantonalbank an. So verringern Sie die Bargeldmenge, die Sie auf sich tragen müssen, noch weiter. Wenn Sie jedoch einmal Bargeld brauchen, können Sie dies mit der ec-Karte und Ihrem persönlichen PIN-Code rund um die Uhr an unseren Geldausgabeautomaten und Bancomaten in Europa beziehen.

Auch können Ihnen Reisechecks während Ihren Ferien im In- und Ausland nützliche Dienste erweisen.

Die Fachleute der Basler Kantonalbank informieren Sie über die verschiedenen Möglichkeiten, ohne Bargeld Zahlungen vorzunehmen. Wenden Sie sich dazu an einen BKB-Standort oder an die Berater des «Senioren-Teams», die Sie über die Telefonnummer 272 30 71 erreichen können.

Dienstleistungen

Das Angebot der «Hilfen zu Hause» von Pro Senectute Basel-Stadt ist darauf ausgerichtet, den Senioren ein selbständiges Leben zu Hause in der vertrauten Umgebung zu erleichtern und zu ermöglichen.

Mahlzeitendienst

Hauslieferung von Normal-, Schon-, Diabetes- und fleischloser Kost. Preise zwischen Fr. 10.50 und Fr. 12.50.
Warme Mahlzeiten für Alterssiedlungen oder Kleingruppen ab 5 Personen.
365 Tage im Jahr. Preise zwischen Fr. 11.50 und Fr. 12.50 pro Mahlzeit.

Reinigungsdienst

Grossreinigungen, Fenster-, Keller- und Estrichreinigungen, Wohnungsreinigung bei Auszug, Dauerauftragsreinigungen.
Kosten: Pro Stunde und pro Mitarbeiter

(inkl. Putzmaterial)	Fr. 34.–
Daueraufträge (mind. 1x pro Monat)	Fr. 29.–
+Wegpauschale pro Auftrag	Fr. 20.–

Zügeldienst

Umzüge von Wohnungen (inkl. Hilfe beim Verpacken und Wiederaufstellen des Mobiliars). Transport von Möbeln und anderem Material.
Kosten: pro Stunde/pro Mitarbeiter Fr. 40.–.
Für Nicht-AHV-Rentner: Fr. 50.–.
Miete Fassadenlift: Fr. 150.– ½ Tag.
Fr. 250.– ganzer Tag.
Miete für Transportfahrzeug je nach Aufwand.
Inbegriffen in diesen Preisen sind Benzin und Kilometerkosten im Raume Basel und den umliegenden Gemeinden.

Anmeldung und Auskunft
für alle Ambulanten Dienste von Pro Senectute Basel-Stadt: Montag – Freitag 8.00 – 11.45 Uhr Telefon 272 30 71 (Frau E. Bollier verlangen).

Waschdienst

Abholdienst und Rücktransport der Wäsche. Kosten: Für Waschen und Bügeln werden Einzelstückpreise verlangt. Für das Abholen und Bringen der Wäsche wird unabhängig von der Wäschemenge ein Unkostenbeitrag von Fr. 15.– erhoben.

Sozialberatung

- Unentgeltliche Beratung von Senioren und ihren Angehörigen bei menschlichen und finanziellen Problemen.
- Beratung in allen Fragen des Alterns.
- Hilfe bei der Bewältigung von Lebenskrisen und Beziehungsschwierigkeiten.
- Vermittlung der notwendigen Hilfen und Hilfsmittel.

Info-Stelle Luftgässlein 3

Neuanmeldungen
Kurz-Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt:
Frau B. Bubendorf

Sprechstunden:
Dienstag, 14.00–16.00 Uhr

Telefonische Auskünfte:
Telefon 272 30 71

Montag	10.00 – 12.00	14.00 – 16.00
Dienstag	10.00 – 12.00	
Mittwoch		14.00 – 16.00
Donnerstag	10.00 – 12.00	14.00 – 16.00
Freitag	10.00 – 12.00	14.00 – 16.00

Dezentrale Beratungsstellen

Sprechstunden
nach Vereinbarung, Telefon 272 30 71
Gebietsaufteilung der Sozialberatung:

Grossbasel

Luftgässlein 3 Breite, Lehenmatt, St. Alban, Altstadt, Vorstädte, St. Johann

Beratung: Barbara Bubendorf, Stephan Willareth, Claudia Schweigler

Allschwilerstrasse 6
Gundeldingen, Bruderholz, Am Ring, Bachletten, Gotthelf, Iselin

Beratung: Annelies Schudel, Jeannette Ruch

Kleinbasel

Claragraben 43
Kleinbasel, Riehen, Bettingen

Beratung: Judith Rayot, Hannelore Fornaro

Wohnberatung und -vermittlung

Unentgeltliche Beratung von Senioren und ihren Angehörigen in Wohnfragen sowie Vermittlung von Alterswohnungen.
Sprechstunden
Dienstag und Freitag, 08.00–10.30 Uhr
Beratung und Information
Herr D. Riesen, Telefon 272 30 71
Bitte keine Telefonanrufe während den Sprechstunden.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

Teffpunkt und Café
Jass und Spieltreff
Montag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch
Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag Telefon 691 66 10

Spielprojekt mit Jugendlichen
Zusammen mit einer Gruppe Jugendlicher gehen wir unserer eigenen Geschichte des Spielens nach. Was spielen wir heute noch gerne? Was möchten wir den Jugendlichen weitergeben, und was können wir von ihren Spielen lernen? Ein lustvoller Austausch an drei Mittwochnachmittagen in der Kaserne.

Datum	Mittwoch, 3., 10. und 17. September
Zeit	ab 14.30 Uhr

Auskunft und Anmeldung unter Tel. 691 66 10

Führung über das Kasernenareal
15 verschiedene sozio-kulturelle Institutionen arbeiten im Kasernenareal. Um der bewegten Geschichte und der politischen Arbeit, die hinter diesem einzigartigen Freiraum stehen, nachzugehen, laden wir Sie zu einer Führung mit Ruedi Bachmann ein.

Datum	Mittwoch, 24. September
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Treffpunkt Kaserne
Führung	Ruedi Bachmann
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	bis 14. September
Telefon	691 66 10

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr
Programm auf Anfrage, Telefon 272 30 71
Frau Bubendorf oder Frau Rayot verlangen

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,
Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck
Jeden Mittwoch von 14.30 – 16.30 Uhr

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

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei:
Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 272 30 71
Frau Schudel und Herr Rink

Mittagstisch
Feine Mittagessen: für AHV/IV-RentnerInnen zu Fr. 9.50.
Täglich von Montag – Freitag ab 12 Uhr
Voranmeldungen und Auskünfte
unter Telefon 321 48 28

Senioren Samschtig Z'Morge
Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 5.50

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung
Luftgässlein 3 oder St. Alban-Vorstadt 93

Montag – Freitag	08.30 – 12.00 Uhr
	14.00 – 16.30 Uhr

Telefonische Auskunft und Anmeldung

Telefon 272 30 71	Montag – Freitag
	08.30 – 12.00 Uhr
	14.00 – 16.30 Uhr

Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt.

Kunst und Kultur

Lesung der Werke Homers

Die Lesungen führen in die homerische Sagenwelt ein und schildern die Ereignisse um die Heimkehr des Odysseus.

Daten	**1., 15. – 24. November, 13., 20. Dezember 1997, 17. – 31. Januar, 14. – 28. Februar 1998**
Zeit	Samstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	wird mit der Kursbestätigung mitgeteilt
Leitung	Manfred Cuny
Kosten	Fr. 144.–
Anmeldung	bis 13. Oktober

Führung im Tinguely-Museum

Einführung in das Werk von Jean Tinguely. Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen sowie Werke seiner Frau Niki de Saint-Phalle.

Datum	**Donnerstag, 16. Oktober**
Zeit	14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Solitude (Bushaltestelle Nr. 31)
Leitung	Führung wird durch das Museum organisiert
Kosten	Fr. 15.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 3.–)
Anmeldung	bis 29. September

Strassburger Münster und -museum

Seit dem frühen Mittelalter ist Strassburg Hauptort und ein wichtiger Mittelpunkt der oberrheinischen Landschaft. Die Geschichte der Stadt ist aussergewöhnlich vielfältig und reich.

Datum	**Mittwoch, 24. September**
Zeit	08.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Heumattstrasse (hinter dem Bahnhof)
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 70.– ohne Mittagessen
Anmeldung	bis 8. September

Kirchen am Thuner- und Brienzersee

König Rudolf erbaute nach einer Traumvorgabe – so erzählt die Chronik – zwölf Kirchen: Frutigen, Leissigen, Aeschi, Wimmis, Uttigen, Thun, Thierachern, Scherzingen, Sigriswil, Amsoldingen, Hilterfingen und Spiez. Sie folgen auf dieser Rundreise den Spuren von Rudolf und besichtigen «seine» Kirchen.

Datum	**Mittwoch, 26. November**
Zeit	08.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Heumattstrasse (hinter dem Bahnhof)
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 68.– ohne Mittagessen
Anmeldung	bis 10. November

Freiburger Münster/Augustinermuseum

Nach der Besichtigung «unserer lieben Frauen Münster» werden Sie mit der Bau- und Stadtgeschichte vertraut gemacht. Am Nachmittag besuchen Sie das Augustinermuseum, wo unter anderem eine Bildtafel von Grünewald ausgestellt ist.

Datum	**Mittwoch, 29. Oktober**
Zeit	09.15 – 17.33 Uhr Ankunft in Basel
Treffpunkt	09.15 Uhr Bad. Bahnhof Schalterhalle, Abfahrt des Zuges 09.41 Uhr
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 60.– exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 13. Oktober

Die griechische Götterwelt (Teil 2):

Beim Betrachten der Skulpturen wird Ihnen Herr Uebersax die griechische Götterwelt näher bringen. Die griechische Mythologie und ihre bildlichen Darstellungen gaben unserer Kulturgeschichte wichtige Impulse.

Datum	**Dienstag, 14. Oktober – 2. Dezember (8x)**
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr

Ort Skulpturenhalle, Mittlere Strasse 17
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 80.– ganzer Zyklus
Anmeldung bis 29. September

Baden-Baden

Schon die Römer kannten die Heilkraft der heissen Quellen des Schwarzwaldes und bauten grosszügige Anlagen. Einige Jahrhunderte später kamen russische Grossfürsten, englische Lords und französische Millionäre – um zu baden und sich zu amüsieren. Vergangene Zeiten – oder lebendige Gegenwart? Das erfahren Sie in einer Führung durch Baden-Baden.

Datum **Freitag, 3. Oktober**
Zeit 07.10 – 18.38 Uhr
Treffpunkt 07.10 Uhr Bad. Bahnhof Schalterhalle, Abfahrt des Zuges 07.21 Uhr
Leitung Hans Peter Gerhard
Kosten Fr. 89.– exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 15. September

Historische Bauwerke in Basel

Vier Führungen von besonders wertvollen und interessanten historischen Bauten und Parkanlagen im Kanton Basel-Stadt.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Daten
16. Okt. Der Gartensaal und der historische Park im Innern Gut des Bäumlihofs
23. Okt. Das Kloster Klingental
30. Okt. Der Bischofshof
6. Nov. Das Basler Rathaus
Treffpunkt Allmendstrasse Basel, vis-à-vis St. Michael-Kirche (nachfolgende Treffpunkte werden beim 1. Termin bestimmt)
Leitung Enrico Ferraino, Architekt
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung bis 2. Oktober

Basler Quartierkirchen

Die gotischen Kirchen der Innerstadt, wie z.B. Münster und St. Martin, sind uns eher bekannt als die Gotteshäuser jüngeren Datums. Architektur und Kunst dieser Kirchen sind aber nicht minder interessant.

Tag/Zeit Donnerstag 14.30 – 15.30 Uhr
Daten/Treffpunkte
16. Okt. St. Marien, Holbeinstrasse 28
23. Okt. St. Joseph, Ecke Klybeckstrasse/ Amerbachstrasse
30. Okt. Pauluskirche und Antoniuskirche, Steinenring und Spalenring
6. Nov. Heiliggeistkirche, Thiersteinerallee 51
13. Nov. Bruderklauskirche und Tituskirche, Bruderholzallee 140 und beim Wasserturm
20. Nov. Zwinglihaus Gundeldingerstrasse/ Thiersteinerrain
27. Nov. Allerheiligenkirche, Neubadstrasse/ Laupenring
Leitung Hans Peter Gerhard
Kosten Fr. 65.– ganzer Zyklus
Anmeldung bis 1. Oktober

Malende Frauen – Frauen um Maler

Das Kustmuseum zeigt Werke von Künstlerinnen wie Käthe Kollwitz oder Sophie Täuber-Arp. Andere, nicht minder begabte Frauen, sind im Kunstmuseum nicht vertreten. Anhand von Reproduktionen können Sie sich ein Bild über ihre Schaffenskraft machen.

Tag/Zeit **Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr**
Daten
4. Dez. Misia, Grandma Moses
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
11. Dez. Maria Sybilla Merian, Angelika Kaufmann
Treffpunkt Kunstmuseum
18. Dez. Käthe Kollwitz, Gabriele Münster, Marianne von Werefkin
Treffpunkt Kunstmuseum
8. Jan. 98 Berthe Morisot, Camille Claudel (Toulouse-Lautrec)
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
15. Jan. Sonja Delauney, Sophie Täuber-Arp
Treffpunkt Kunstmuseum
22. Jan. Paula Modersohn-Becker
Treffpunkt Kunstmuseum
Leitung Hans-Peter Gerhard
Kosten Fr. 62.– exkl. Eintritte
Anmeldung bis 17. November

Dia-Vorträge

Lassen Sie sich in bekannte und weniger bekannte Gegenden von Europa und Übersee entführen. Anhand von eigenen Dias berichtet die Referentin in diesem Zyklus über folgende Reisen.

Tag/Zeit **Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr**
Daten
29. Okt. Im Grenzgebiet zwischen USA und Kanada I
5. Nov. Im Grenzgebiet zwischen USA und Kanada II
19. Nov. Rundreise in Andalusien
26. Nov. In der Gegend der Loire-Schlösser
Ort Alterszentrum St. Alban-Breite Zürcherstrasse 143 (Tram 3)
Leitung Elisabeth Barth
Kosten Fr. 40.– ganzer Zyklus
Anmeldung bis 13. Oktober

«Lebensbilder für Elisabeth»

Der bedeutende Schweizer Dichter Albert Steffen (1884–1963), der auch als Leiter der Anthroposophischen Gesellschaft nach Rudolf Steiners Tod bekannt wurde, hat neben seinem umfangreichen Dichterwerk ein wesentliches malerisches Oeuvre hinterlassen.

Datum **Donnerstag, 2. Oktober**
Zeit 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpukt 14.30 Uhr Dornach, Endstation Tram 10
Leitung Angela Matile
Kosten Fr. 14.–
Anmeldung bis 15. September

Die Kelten in Basel

Die Geschichte Basels beginnt in keltischer Zeit. Zahlreiche Grabungen geben Einblick in die Lebensweise und Kultur unserer keltischen Vorfahren.

Daten **9., 16. und 23. Oktober**
Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Treffpunkte für den 16. und 23. Oktober werden am 1. Kurstag bekanntgegeben
Leitung durch die Archäologische Bodenforschung Basel-Stadt
Kosten Fr. 45.– exkl. Eintritt ins Museum
Anmeldung bis 22. September

Botta-Gebäude

Sie besichtigen den Verkaufsraum, den Tresor, die Bürozone, das Personalrestaurant und die Villa. Eine Diashow und Erläuterungen zum Bau runden die Führung ab.
Anschliessend laden wir Sie herzlich zu einem Apéro in unserem Kurszentrum ein.

Daten **Donnerstag, 2. Oktober und Mittwoch, 26. November**
Zeit 17.05 – 19.00 Uhr
Treffpunkt Villa Aeschenplatz
Kosten Fr. 12.–
Anmeldung 15. September und 10. November

Krippenausstellung zum Advent

Das Museum der Kulturen zeigt wunderschöne, alte Krippen aus ganz Europa.

Datum **Mittwoch, 10. Dezember**
Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Augustinergasse 2
Leitung wird durch das Museum organisiert
Kosten Fr. 12.– exkl. Eintritt (Fr. 4.–)
Anmeldung bis 24. November

✆ 272 30 71

Führung in der Synagoge Basel

Datum **Mittwoch, 3. Dezember**
Zeit 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Leimenstrasse 24
Leitung wird von der Synagoge organisiert
Kosten Fr. 12.–
Anmeldung bis 10. November

Führung im Beyeler-Museum

Gebaut vom Architekten Renzo Piano, bietet das Museum der weltweit besten privaten zeitgenössischen Kunst eine feste Bleibe. Das Gebäude liegt im Berowerpark (englischer Garten) in Riehen

Datum **Dienstag, 11. November**
Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.45 Uhr Weilstrasse Tram Nr. 6 Richtung Riehen
Leitung wird durch das Museum organisiert
Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 5.–)
Anmeldung bis 27. Oktober

Natur und Umwelt

Natur und Gärten in Wohngebieten

Tag/Zeit Donnerstag, 14.15 – 16.00 Uhr
Daten
18. Sept. Kleine und grosse Gärten – Bereicherung des Siedlungsraumes. Auf was muss man achten beim Anlegen und Gestalten eines Gartens und beim Bepflanzen von Balkonen und Terrassen.

16. Okt. Begrünte Dächer in Basel und Umgebung – Rückführung von verlorenen Grün- und Kulturflächen ins ökologische System.

13. Nov. Bäume in der Stadt – Lebensraum für Mensch und Fauna.
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Oskar Frey, Gartenarchitekt
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung bis 8. September

Biologischer Bauernhof

Bei einem Rundgang über den Hof Klosterfiechten (Bruderholz) erfahren Sie, was es heisst biologisch zu bauern. Sie haben die Möglichkeit, direkt ab Hof diverse Produkte wie Gemüse, Fleisch, Wurst, Eier etc. einzukaufen.

Datum **Montag, 22. September**
Zeit 14.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt Busstation Spitzacker (Bus 37)
Leitung Herr K. Jordi
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Wird bei jedem Wetter durchgeführt
Anmeldung bis 8. September

Die Traubenernte

Eine Führung durch die Rebberge und den Weinkeller der Weinbau- und Rebschule in Aesch. Anschliessende Degustation mit einem «z'Vieri».

Datum **Dienstag, 7. Oktober**
Zeit 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.30 Uhr in Aesch, Endstation Tram 11 (kleiner Bus führt zum Hof)
Leitung Josy Nussbaumer
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Wird bei jedem Wetter durchgeführt
Anmeldung bis 19. September

Der Herbstzauber

Dem Herbstwald mit all unseren Sinnen begegnen, der würzigen Luft, den bezaubernden Farben, den fallenden Blättern, die Tiere oder zumindest deren Spuren entdecken. Natürlich gehört auch ein Feuer und «brötle» dazu (Picknick mitbringen!).

Datum **Mittwoch, 1. Oktober**
Zeit 09.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Bettingern Dorf, Endstation Bus 32
Leitung Lea Jauslin, Landschaftsgärtnerin
Kosten Fr. 28.–
Besonderes Wird bei schlechtem Wetter auf den 8. Oktober verschoben. Auskunft gibt Tel. 180
Anmeldung bis 15. September

Fledermäuse balzen im Herbst

Etwa 20 Fledermausarten leben bei uns. Die Weibchen des grossen Abendseglers ziehen ihre Jungen im Nordosten Mitteleuropas auf. Im Herbst wandern sie nach Südwesten, auch in die Schweiz. Hier finden dann die Hochzeit und der Winterschlaf statt. Bei unserer Abendexkursion lockt das zahme, brünftige Fledermausmännchen «Bebbi» laut «singend» wilde Abendsegler an.

Datum **Dienstag, 2. September**
Zeit 20.00 – ca. 21.00 Uhr
Treffpunkt Auf der Pfalz beim Münster
Leitung Jürgen Gebhard, Naturhistorisches Museum Basel
Kosten Fr. 10.– wird direkt an Ort bezahlt
Besonderes Bei zweifelhafter Witterung gibt Tel. 180 ca. 3 Std. vor Beginn Auskunft über die Durchführung der Veranstaltung
Anmeldung bis 29. August

Weleda – eine Betriebsführung

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

Datum **Dienstag, 4. November**
Zeit 09.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach)
Leitung wird von Weleda organisiert
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 20. Oktober

Vogelbestimmung in der Langen Erlen

Es ist Zugzeit: die Vögel ziehen in ihre warmen Winterquartiere. Manche rasten unterwegs auf Wiesen, Äckern oder auf den Weihern der Vogelreservate.

Datum **Mittwoch, 24. September**
Zeit 14.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt Eglisee, Endstation Tram 2
Leitung Jean-Pierre Biber, Ornithologische Gesellschaft
Kosten Fr. 16.–
Besonderes Bei zweifelhafter Witterung gibt Tel. 180 Auskunft über die Durchführung
Anmeldung bis 12. September

Führung bei der Meteotest Bern

Woher kommt das Wetter, wie kann es vorausgesagt werden? Fragen, auf die Sie in einem Vortrag mit anschliessender Führung durch die Meteotest Auskunft bekommen werden.

Datum **Freitag, 21. November**
Zeit 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 12.50 Uhr auf Perron Bahnhof SBB, Abfahrt des Zuges 13.03 Uhr
Leitung Martin Baumgartner
Kosten Fr. 15.–, Zugbillett selber lösen
Anmeldung bis 31. Oktober

Erdstrahlen, Wasseradern, Elektrosmog

Die Ursache von Schlafstörungen liegt oft in negativer Strahlung. Sie sehen, wie mittels einer Messsonde und einer Wünschelrute Erdstrahlen, Wasseradern und auch der Elektrosmog entdeckt werden und erfahren, wie Sie den negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen können.

Datum **Freitag, 14. November**
Zeit 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Herr W. Gastel, Geologischer Fachberater
Kosten Fr. 19.–
Anmeldung bis 27. Oktober

Wissen heute

EDV

In unseren Kleingruppen mit vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf den neuesten Geräten in sechs Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC.

Die Kurse werden in drei Stufen angeboten:

Kurs 1 **Einführungskurs**
Einführung in die Welt des Computers (Hardware und das Betriebssystem Windows 95). Mit Hilfe des Programmes Works für Windows werden Sie anhand von Beispielen in die Textverarbeitung eingeführt.
Voraussetzung: keine, ausser Interesse und Lust, sich mit EDV auseinanderzusetzen.

Kurs 2 **Aufbaukurs**
Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse. Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung werden erweitert. Gleichzeitig werden Sie mit dem Erstellen von Datenbanken und der Tabellenkalkulation vertraut gemacht.
Voraussetzung: Grundkenntnisse oder Einführungskurs.

Kurs 3 **Workshop**
Sie lernen, Texte mit Datenbanken zu mischen, Grafiken herzustellen und in Berichte zu integrieren, statistische Auswertungen zu machen und anderes mehr. Sie erfahren, was Internet ist und wie Sie zu Hause auf Ihrem PC das Telefonbuch, den Fahrplan oder ein Lexikon nutzen können.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 300.–
Kurse laufend, Termine auf Anfrage

Ort: Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

EDV-Lernen nach Mass

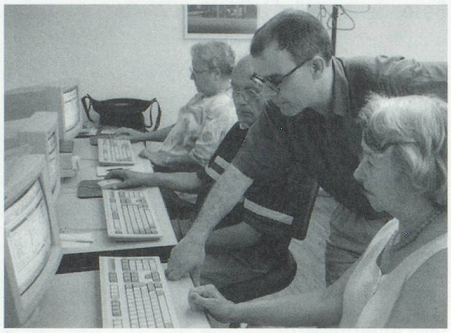
Anhand des Betriebssystems Windows 95 können Sie in einer kleinen Gruppe mit maximal 4 Personen Ihre EDV-Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Für Ihre individuellen Fragen und Probleme steht Ihnen ein Fachmann zur Seite, der Ihre Fortschritte begleitet. Voraussetzung: Grundkenntnisse in EDV oder paralleler Kursbesuch.

Datum	**Beginn auf Anfrage**
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.50 Uhr, 3 x 2 Lektionen
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Andreas Michel
Kosten	Fr. 120.–

Vereinsverwaltung

Sind Sie in der Vereinsarbeit engagiert und möchten Sie sich die Arbeit erleichtern? In diesem Kurs lernen Sie mit dem PC Mitgliederlisten und Rechnungen zu erstellen, Beiträge zu kontrollieren und Korrespondenzen mit Hilfe von Serienbriefen zu erledigen. Ebenso werden rechtliche und administrative Aspekte der Vereinsverwaltung erläutert und individuelle Fragen berücksichtigt. Voraussetzung: EDVGrundkenntnisse.

Daten	**14. Oktober – 18. November** (8 x 2 Lektionen)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Andreas Michel
Kosten	Fr. 350.–
Anmeldung	bis 26. September



Surfen im Internet

In diesem Kurs werden Sie in einer kleinen Gruppe in die Welt des Internet und dessen vielfältige Möglichkeiten eingeführt. Sie erhalten Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, Informationen abzurufen und per E-Mail zu kommunizieren. Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, werden Sie am Morgen die erforderlichen Handgriffe erlernen und am Nachmittag zunächst mit den wesentlichen Fachbegriffen und Hintergründen vertraut gemacht. Ein stärkender Pausenkaffee zwischendurch wird ebensowenig fehlen wie schriftliche Unterlagen zum späteren Vertiefen.

Daten	**14. oder 28. Oktober** **15. oder 29. Oktober**
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	morgens Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, nachmittags Basler Zeitung, Hochbergerstrasse 15/Pforte
Leitung	KursleiterInnen der Pro Senectute und der Basler Zeitung
Kosten	Fr. 30.–
Besonderes	Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Basler Zeitung durchgeführt
Anmeldung	bis 30. September

Basler Erzählcafé

Ältere «Zeitzeugen» aus Basel erzählen aus ihrem Leben und lassen die Vergangenheit wieder lebendig werden. Im Gespräch wird jeweils ein Stück Basler Geschichte beleuchtet. Eingeladen sind Personen jeden Alters!

Daten/Gäste	
25.10.97	Gretel Leonhardt-Feldpausch, ehem. Unternehmerin
08.11.97	Ingeborg Kaiser, Schriftstellerin
10.01.98	Egon Karter, Regisseur
17.01.98	Helmut Hubacher, ehem. Nationalrat
07.02.98	René Regenass, Schriftsteller
14.02.98	Doris Tschan, Redaktorin von B wie Basel
Tag/Zeit	Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort	Hotel Rheinfelderhof, Hammerstrasse 61, 4058 Basel
Kosten	Fr. 10.– (ohne Konsumation)
Besonderes	Gemeinsames Angebot mit der Katholischen Erwachsenenbildung Basel
Anmeldung	nicht erforderlich

Rheinhafen Birsfelden

Nach einem Video über die Schiffahrt werden Sie unter fachkundiger Leitung durch ein Gütermotorschiff geführt, wo Sie Deck, Steuerhaus und den Maschinenraum besichtigen können. Beim Landgang lernen Sie die riesigen Tanklager aus nächster Nähe kennen.

Datum	**15. September**
Tag/Zeit	Montag, 14.10 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	Abfahrtsstelle von Bus Nr. 70 am Aeschenplatz in Richtung Schweizerhalle
Kosten	Fr. 10.–
Besonderes	nur für gute Fussgänger geeignet
Anmeldung	bis 1. September

Besichtigung der MIGROS-Betriebe

Kaffeeduft wird Ihnen an diesem Morgen bei der Besichtigung der Kaffeerösterei in die Nase steigen. Sie sehen, wie der Kaffee, Tee und weitere Produkte abgepackt werden. Zum Abschied erhalten Sie von MIGROS ein Geschenkpäckchen.

Datum	**13. Oktober**
Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 10.00 Uhr
Treffpunkt	Haltestelle Stausee (Bus Nr. 70 ab Aeschenplatz)
Kosten	Fr. 10.–
Besonderes	nur für gute Fussgänger geeignet
Anmeldung	bis 26. September

✆ 272 30 71

Chrischona-Sendeturm

Aufgrund der grossen Nachfrage organisieren wir eine weitere Führung. Nach einer Tonbildschau der PTT im Sendeturm werden Sie durch den Senderaum und auf den Turm geführt.

Datum	**16. Oktober**
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.50 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus Nr. 32A von Bettingen aus)
Kosten	Fr. 13.–
Besonderes	Es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung!
Anmeldung	bis 16. September

Basler Zeitung

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

Datum	**12. November**
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	Pforte der Basler Zeitung, Hochbergerstrasse 15, 4057 Basel (mit Bus Nr. 36 ab Bad. Bahnhof)
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	bis 29. Oktober

Dine around im Hotel Euler

Erleben Sie einen stilvollen Abend im Hotel Euler, der Sie in kulinarischem Rahmen hinter die Kulissen des renommierten Traditionsbetriebes führt. Zunächst werden Sie im Weinkeller des Hauses mit einem Apéro willkommen geheissen. Ihre Vorspeise nehmen Sie im Garde-Manger ein, wo Sie die Euler-Küche hautnah erleben können. Anschliessend wird Ihnen im Personalessraum eine Suppe offeriert. Bei dieser Gelegenheit wird Ihnen der Direktor des Hauses, Herr Sprecher, allerlei über das Haus und seine MitarbeiterInnen zu erzählen wissen. Den Hauptgang nehmen Sie im stilvollen Ambiente des Restaurants «Le Bonheur» ein. Zum krönenden Abschluss des Abends werden Sie in der Hotelhalle mit einem Dessert verwöhnt.

Datum	**5. Dezember**
Tag/Zeit	Freitag, 18.30 – 21.00 Uhr
Treffpunkt	Empfangshalle des Hotel Euler
Kosten	Fr. 79.–
Besonderes	frühzeitige Anmeldung wird empfohlen
Anmeldung	bis 20. November

Leben heute

Seminar für pflegende Angehörige

Pflegen oder betreuen Sie einen Angehörigen? Stossen Sie dabei manchmal an die Grenzen Ihrer Kräfte? In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zu pflegerischen und finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten. Gleichzeitig haben Sie Gelegenheit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen.

Daten	**22. Oktober – 3. Dezember (7x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Claudia Schweigler
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 6. Oktober

Atemkurse

Die Folge von schlechter oder falscher Atmung sind bekannt: Nervosität, muskuläre Verspannung, Rücken- oder Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen. Einfache Übungen in Ruhe und Bewegung helfen, die Atemfunktion zu verbessern und das körperliche Wohlbefinden zu fördern.

Daten	**13. Oktober – 15. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 30. September

Daten	**16. Oktober – 18. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr (AnfängerInnen willkommen) oder 10.00 – 11.00 Uhr (Fortgeschrittene)
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Atmen und Ausdruckmalen

Mit Atemübungen und Ausdrucksmalen gehen wir auf die Liebe als Sinngebendes Element ein und versuchen, daraus Lebenskraft für den Alltag zu schöpfen.

Daten	**24. Oktober – 28. November (6x)**
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin und Rita Boog, Maltherapeutin
Kosten	Fr. 210.–
Besonderes	Ausdrucksmalen erfordert keine Vorkenntnisse oder künstlerischen Fähigkeiten
Anmeldung	bis 10. Oktober

Alexander-Technik

Die Alexander-Technik fördert den aufmerksamen Umgang mit dem Körper und unterstützt die Lern- und Konzentrationsfähigkeit.

Datum	**15. Oktober – 19. November (6x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ursula Weber
Kosten	Fr. 170.–
Anmeldung	bis 30. September

Tai-Ji

Tai-Ji bietet die Möglichkeit, sanfte Bewegung spielerisch zu erlernen, um sich selbst in Raum und Körper wohlzufühlen. Tai-Ji, bei dem auch mit Musik gearbeitet wird, ist für alle geeignet, die innere Ausgeglichenheit suchen, um dadurch entspannt und geschmeidig zu werden und zu bleiben.

Daten	**14. Oktober – 2. Dezember (8x)**
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr (AnfängerInnen) oder 17.30 – 18.30 Uhr (Fortgeschrittene)
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christian Nigg, Physiotherapeut
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 29. September

Geistige Fitness

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Sie werden u.a. Tips für Namens-, Personen- und Zahlengedächtnis, Memorier- und Assoziationstechniken sowie Mind-Mapping kennenlernen. Spiel, Spass und Phantasie werden dabei nicht zu kurz kommen.

Daten	**25. September – 4. Dezember (8x)** ausser 9.10., 13. und 20.11.Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Luftgässlein 3
Leitung	Theres Weigel-Gysel
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 11. September

Gedächtnistraining

Durch gezielte Übungen fördern wir das Erinnerungsvermögen.

Daten	**14. Oktober – 2. Dezember (8x)**
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Luftgässlein 3
Leitung	Danielle Brand
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 30. September

Brain Gym

Brain Gym aktiviert durch gezielte Übungen das ganze Energiesystem. Einfache und sanfte Bewegungen unterstützen den Energiefluss und verbessern dadurch das Sehen und Hören sowie die Konzentrationsfähigkeit.

Daten	**16. Oktober – 18. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elvira Paglino
Kosten	Fr. 130.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Brain Gym / Schnuppern

Datum	**18. September**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elvira Paglino
Kosten	Fr. 12.–
Anmeldung	bis 4. September

Traumdeutung

Die Träume sind Quellen unserer Lebenskraft. Der Kurs zeigt verschiedene Methoden auf, um die Bedeutung von Träumen zu erhellen. Anhand eigener Traumbeispielen werden diese Methoden geübt.

Daten	**13. Oktober – 1. Dezember (8x)**
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annette Wildi
Kosten	Fr. 170.–
Anmeldung	bis 29. September

Traumdeuterkurs/Schnuppern

Datum	**22. September**
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annette Wildi
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	bis 8. September

Musik, Malen, Gestalten

Blockflötenspiel

Haben Sie gute Anfangskenntnisse im Sopran- und Altflötenspiel? Möchten Sie gerne fröhliche Tänze und leichte klassische Blockflötenmusik spielen? Wir heissen Sie herzlich willkommen.

Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr
Ort	Alterssiedlung, Bruderholzweg 93
Leitung	Theres Wurster
Kosten	Fr. 95.– pro Trimester

Altflötenkurs für Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christa Stoller
Kosten	Fr. 160.– (20x)

Chor

Wer Freude am Singen hat und auch gerne in einer gemütlichen Runde sitzt, ist in unserer gemischten Singgruppe herzlich willkommen. Wir singen vor allem Volkslieder, zwei- oder dreistimmig.

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Im Rankhof 10, Saal
Leitung	Theres Wurster, Heidi Fürst
Kosten	Fr. 40.– pro Trimester

Malen und Mischtechnik

Sie arbeiten mit unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken.

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Linda Heydegger
Kosten	Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Zeichnen und Aquarellmalen

Anfänger und Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr oder 15.45 – 17.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzanne Senn
Kosten	Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Aquarellieren

Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annelise Fischer
Kosten	Fr. 170.– pro Trimester exkl. Material

Nass- und Trocken-Aquarellmalen

Mit Farben und Formen lernen Sie, sich abstrakt und gegenständlich auszudrücken.

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.45 – 10.15 Uhr oder 10.30 – 12.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Urs Leiser
Kosten	Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

Sie ändern und flicken Kleider, können aber auch Kinder- und Puppenkleidli nähen.

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 11.30 Uhr, 14täglich
Ort	Rankhof 8
Leitung	Helen Wehrli
Kosten	Fr. 35.– pro Monat

Collagen-Kurs

Mit Schneiden, Reissen, Kleben sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Daten	**9. Oktober – 6. November (5x)**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Leitung	Monique Studer
Kosten	Fr. 170.–
Anmeldung	bis 26. September

77er-Fest

Runde Geburtstage werden oft ganz gross gefeiert. Wir von Pro Senectute aber feiern mit Menschen, die zu uns kommen, Jahr für Jahr den 77.

Sind Sie im Jahr 1920 geboren und haben Lust, mit uns in der zweiten Hälfte November Ihr Geburtstagsfest zu feiern? Dann schicken Sie eine Karte an:

Pro Senectute Basel-Stadt
77er-Fest
Luftgässlein 3
4010 Basel

Bitte vermerken Sie auf der Karte Ihren Namen, Vornamen, Adresse und Ihr Geburtsdatum. Sie werden im September eine Einladung mit den genauen Angaben erhalten.

Webkurs

Vom Bespannen eines Webstuhles bis zum fertig gewobenen Stoff werden Sie in die Webkunst eingeführt.

Daten	**22. Okt. – 10. Dez. und 14. Jan. – 4. Feb. 1998 (12x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Essigstrasse 41 in Riehen
Leitung	Agnes Voltz

✆ 272 30 71

Kosten Fr. 310.– exkl. Material (ca. Fr. 20.–)
Anmeldung bis 26. September

Schreinern – Grundkurs

Anhand von drei Arbeitsvorschlägen werden Sie in die Holzbearbeitung eingeführt und lernen die Grundtechniken wie hobeln, sägen, stemmen, gräten etc. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene.

Daten **24. Oktober – 28. November (6x)**
Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr
Ort Freizeit-Werkstatt Eptingerstrasse 20
Leitung Herr Bichsel, Möbelschreiner
Kosten Fr. 370.– exkl. Material (für Anfänger Fr. 38.–, für Fortgeschrittene Fr. 62.– bis Fr. 75.–)
Anmeldung bis 26. September

Seidenmalen

Sie lernen die Grundtechnik des Seidenmalens und deren Anwendung. Fortgeschrittene können selbständig arbeiten und mit neuen Techniken experimentieren. Malkenntnisse sind nicht erforderlich.

Daten **5. – 26. November, 3. – 10. Dezember (6x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Elisabeth Trueb
Kosten Fr. 140.– inkl. Material
Anmeldung bis 20. Oktober

Kalligraphie-Grundkurs

Einführung in die schwungvolle Anglaise. Diese alte Schrift eignet sich sehr gut zum Schreiben von Einladungen, Tischkärtli, Menukarten, Glückwunschkarten etc.

Daten **14. Oktober – 18. November (6x)**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Vreni Albert
Kosten Fr. 105.– plus Fr. 20.– Material
Anmeldung bis 29. September

Plastisches Gestalten in Stein

Sie erlernen die wichtigsten Methoden und Techniken der Stein- und Oberflächenbearbeitung. Um das formale Arbeiten in Stein zu erproben, experimentieren Sie zusätzlich mit Ton und Gips (Formstudien).

Daten **16. Okt. – 4. Dez. (8x)**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Holzmattstrasse 28
Leitung Urs Kunz-Gisin, Steinbildhauer
Kosten Fr. 435.– exkl. Stein (Fr. 30.–/50.–)
Anmeldung bis 22. September

Schwarzenberger Krippenfiguren

Die «Schwarzenberger» Figuren – freistehende Figuren mit Blei-Füsschen – haben eine erstaunliche Entwicklung erlebt. In Schwarzenberg (LU) wurden diese Figuren von den katholischen Müttervereinen erfunden und weiterentwickelt, um «die Verkündigung der frohen Botschaft von der Menschwerdung Gottes» in die Familien zu bringen.
Haben Sie Lust, selber solche Krippenfiguren anzufertigen?

Daten **20. Oktober – 24. November**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Angern und Rita Feigenwinter
Kosten Fr. 158.– plus Fr. 100.– (Material für 4 Figuren: Maria, Joseph, Hirt, Hirtenkind. Schnittmuster, Schleifschwamm)
Anmeldung bis 29. September

Häuser renovieren und sanieren

Teil I (Theorieteil)

- Renovation, Reparatur und Unterhalt von Wohnhäusern: Entscheidungsgrundlagen und Lösungsvorschläge
- Sie erhalten Informationen, wie Schäden an Bauteilen zu ermitteln und zu bewerten sind
- Entscheidungshilfen zur Beurteilung des Zustandes von Gebäuden (Substanzerhaltung, Wertvermehrung etc.)
- Besprechen von praktischen Anwendungsbeispielen aus den Gebieten Renovieren, Sanieren und Reparieren

Teil II (Praktischer Teil)

- Sie besichtigen einzelne Gebäude während der Ausführung von Renovationen, Sanierungen und Reparaturen
- Der zweite Nachmittag steht für eine praktische Übung zur Verfügung. An einem konkreten Beispiel kann am Objekt selber eine Arbeit ausgeführt werden.

Daten **Teil I: 29. September – 13. Oktober (3x)**
Teil II: 20. und 27. Oktober (2x)
Tag/Zeit Teil I: Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Teil II: Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Klaus Spengler, Dipl. Ing. FH Architekt SIA
Kosten Fr. 195.–
Anmeldung bis 12. September

Sprachen

Langzeitkurse

Wollen Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich auf Ihren Reisen mit dieser Sprache vielerorts verständigen könnten? Haben Sie Grosskinder im Welschland und möchten deshalb Ihr Französisch auffrischen? Fahren Sie gerne in den Süden oder haben Sie einfach Lust, einmal Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort:
Wir bieten für Leute ab 55 Jahren über fünfzig Sprachkurse an, in den vier **Hauptsprachen:**

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch.

Stufen
AnfängerInnen
fortgeschrittene AnfängerInnen
leichtere Mittelstufe
Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch

AnfängerInnen:
Montag, 10.30 Uhr, Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr, Donnerstag, 16.30 Uhr
Donnerstag, 17.30 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:
Montag, 08.30 Uhr, Montag, 08.40 Uhr
Montag, 10.55 Uhr, Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 08.15 Uhr, Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr, Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:
Montag, 09.15 Uhr, Montag, 09.50 Uhr
Montag, 10.15 Uhr, Dienstag,10.30 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.15 Uhr

Mittelstufe:
Montag, 09.30 Uhr, Montag, 10.00 Uhr
Montag, 15.15 Uhr, Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr, Dienstag, 14.15 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr, Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Montag, 14.00 Uhr, Montag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr, Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen:
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:
Montag, 09.00 Uhr, Dienstag, 15.00 Uhr

Mittelstufe:
Montag, 08.20 Uhr, Donnerstag, 08.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Montag, 10.30 Uhr, Dienstag, 10.45 Uhr

ITALIENISCH

AnfängerInnen:
Mittwoch, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:
Mittwoch, 09.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:
Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe:
Dienstag, 09.00 Uhr, Donnerstag, 11.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Montag, 09.20 Uhr, Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen:
Freitag, 09.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:
Donnerstag, 09.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Donnerstag, 10.10 Uhr

Anmeldung
Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen auch eine Gratislektion, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Wir organisieren regelmässig **neue Kurse für Anfängerinnen und Anfänger.**
Rufen Sie uns an!
Kursdauer
Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten
Fr. 105.– pro Trimester

Neue deutsche Rechtschreibung

Eine Einführung in die wichtigsten Änderungen der Rechtschreibereform.

Daten	**7. November – 28. November (4x)**
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 09.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 4
Leitung	Marcel Georg Müller
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

Altgriechisch für AnfängerInnen

Spielerische Einführung in die altgriechische Sprache und Kultur.

Daten	**16. Oktober – 18. Dezember** (10 Doppellektionen)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.50 Uhr (mit Pause)
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 1
Leitung	Sybil Schuler
Kosten	Fr. 250.–
Anmeldung	bis 1. Oktober

Russisch für AnfängerInnen

Daten	**29. Oktober – 8. April 1998** (20 x ohne 24., 31.12., 25.2., 4.3.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.30 – 17.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 1
Leitung	Madeleine Szirt
Kosten	Fr. 210.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

Russisch für Fortgeschrittene

Daten	**29. Oktober – 8. April 1998** (20 x, ohne 24., 31.12., 25.2., 4.3.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.30 – 18.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 1
Leitung	Madeleine Szirt
Kosten	Fr. 210.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

Latein für Fortgeschrittene

Daten	**16. Oktober – 5. Februar 1998** (15 x ohne 25.12. und 1.1.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 10.45 Uhr
Ort	Luftgässlein 3, Kursraum im Parterre
Leitung	Dr. Fritz Meyer
Kosten	Fr. 195.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Englisch intensiv für AnfängerInnen

Daten	**13. Oktober – 27. März 1998** (20 Wochen, ohne 22./26./29.12., 2.1., 23.2. – 6.3.)
Tag/Zeit	Montag und Freitag 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 1
Leitung	Lesley Perfetti
Kosten	Fr. 295.–
Anmeldung	bis 29. September

Englisch Reisekofferkurs

Eine Einführung in die englische Sprache mit speziellem Blick auf Wortschatz, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die Sie auf der Reise brauchen können.

Daten	**16. Oktober – 19. März 1998** (20 x ohne 25.12., 1.1., 5.3.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.45 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 4
Leitung	Ruth Keller-Veasey
Kosten	Fr. 260.–
Besonderes	Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse
Anmeldung	bis 2. Oktober

English Conversation Club

Für TeilnehmerInnen mit guten Englischkenntnissen.

Daten	**23. Sep. – 20. Jan. 1998** (15 x ohne 7., 14.10., 30.12.)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 4
Leitung	Connie Malik
Kosten	Fr. 173.50 inkl. Kaffee/Tee
Anmeldung	bis 9. September

Club de conversation française

Für TeilnehmerInnen mit guten Französischkenntnissen.

Daten	**16. September – 16. Dezember** (12 x ohne 30.9., 7.10.)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.15 – 17.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 1
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 140.– inkl. Kaffee/Tee
Anmeldung	bis 2. September

Turnen in italienischer Sprache

Eine ideale Ergänzung zum Italienischunterricht oder eine prima Möglichkeit, Ihr Italienisch aufzufrischen, ohne «die Schulbank zu drücken». Für TeilnehmerInnen mit italienischen Vorkenntnissen.

Daten	**16. Oktober – 18. Dezember**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Mattarelli-Deslex
Kosten	Fr. 42.50
Eintritt	jederzeit möglich

Deutsch für Fremdsprachige

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse der (hoch-)deutschen Sprache verfügen und im Alltag damit zurechtkommen. Ziel des Kurses ist es, fliessender sprechen und stilsicherer schreiben zu lernen.

Daten	**14. Oktober – 24. März 1998** (20 x ohne 23./30.12., 24.2., 3.3.)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 4
Leitung	Cornelia Demirkan
Kosten	Fr. 250.–
Anmeldung	bis 30. September

Baseldytsch für Basler und Baslerinnen

Ein lockerer Lehrgang mit Alt-Ständerat Carl Miville. Kein Fortsetzungskurs der bisherigen Baseldytsch-Kurse.

Daten	**29. Oktober – 19. November (4x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 4
Leitung	Carl Miville
Kosten	Fr. 40.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

Baseldeutsch für Fremdsprachige

Haben Sie Lust, selber Baseldeutsch zu sprechen? Dieser Kurs richtet sich an fremdsprachige Personen.

Daten	**19. September – 24. Oktober (6x)**
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Kursraum 4
Leitung	Marcel Georg Müller
Kosten	Fr. 138.50
Besonderes	Voraussetzung sind gute Kenntnisse des Schriftdeutschen
Anmeldung	bis 8. September

Deutsch-englische Begegnung

Tagesausflug nach Glarus, Apéro und Begegnung mit einer Englisch-Kursgruppe der Pro Senectute Glarus. Am Vormittag Führung durch die Landesbibliothek und am Nachmittag Stadtführung.

Datum	**2. Oktober**
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.15 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Heumattstrasse hinter dem Bahnhof
Leitung	Astrid Brunner, Englischkursleiterin der Pro Senectute Glarus
Kosten	Fr. 75.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 15. September

Sport und Bewegung

Unfallversicherung

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer (ab dem 55. Altersjahr) unserer Sportgruppen sind während den Sportlektionen sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert.
Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Gym 60-Turnen

Für Männer und Frauen ab 55 Jahren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–

Grossbasel

Christoph-Merian-Schulhaus
Emanuel-Büchel-Strasse 45
Montag, 16.30 Uhr (Frauen)
Kurszentrum Pro Senectute
St. Alban-Vorstadt 93
Dienstag, 08.30, 09.30 Uhr
Gotthelfschulhaus
Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (Männer)
Missionshaus-Turnhalle
Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr
Neubadschulhaus
Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost: Montag 17.00 Uhr
Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr
Providentiasaal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Montag, 09.00 Uhr und 10.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr und 10.00 Uhr
Wasserstelzen 2
Dienstag, 15.10 Uhr
Bettingen Schulhaus Turnhalle
Mittwoch, 14.30 Uhr

Turnen

Für weniger geübte Frauen und Männer in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim
Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr
St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00 Uhr, 15.15 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr
Don Bosco Pfarreiheim
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.30 Uhr
Kurszentrum Pro Senectute
St. Alban-Vorstadt 93
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.15 Uhr
Eglise française
Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Lundi, 9.15 h (hommes), Vendredi, 14.30 h
Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)
Nuovo Centro Pro Senectute
St. Alban-Vorstadt 93
corso tenuto in lingua italiana
lunedi, ore 10.30
giovedi, ore 09.00
Gundeldingerhof Alterssiedlung
Bruderholzweg 3
Mittwoch, 08.30 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr
Ökolampad Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Dienstag, 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Dienstag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)
Providentiasaal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Mittwoch, 14.30 Uhr
Radsporthalle
Luzernerringbrücke
Dienstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Saal am Dych
Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag, 09.00 Uhr
Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00 Uhr
Thomaskirche
Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr
Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr
Wibrandishaus Alterssiedlung
Allschwilerplatz 9
Donnerstag, 09.45 Uhr
Wilhelm-Klein-Strasse 19
Alterssiedlung
Donnerstag, 14.30 Uhr
Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Donnerstag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 09.00 Uhr
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei
Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Montag, 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim
Sperrstrasse 100
Donnerstag, 14.30 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 14.45 Uhr

St. Markus Gemeindehaus
Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus
Klybeckstrasse 95
Montag, 14.45 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr (Männer)

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus
Claragraben 43
Mittwoch, 14.15 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung
Hammerstrasse 88
Montag, 16.00 Uhr

Riehen

Andreashaus
Keltenweg 41
Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal
Schützengasse 66
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim
Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch, 09.00 Uhr

Kornfeldkirche
Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 15.00 Uhr

Turnen in italienischer Sprache

Ausschreibekurs (Seite 10).

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.
Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:
Fr. 125.–, inkl. Eintritt

Grossbasel

Dalbehof
Kapellenstrasse 17
Montag 09.30 Uhr
10.15 Uhr
Dienstag 09.00 Uhr
09.45 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr
15.30 Uhr, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr
Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Kleinbasel

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

Hallenbad La Roche
Grenzacherstrasse 124
Mittwoch 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

Waisenhaus
Theodorskirchplatz 7
Dienstag 09.15 Uhr
Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Wasserstelzenschulhaus
Wasserstelzenstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei schwimmen zu lernen.

Datum	**21. Oktober – 9. Dezember (8x)**
Tag/Zeit	Dienstag, 09.15 – 10.00 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche Grenzacherstrasse 124, Bau 7
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 6. Oktober

Rücken-/Brustschwimmkurs

In diesem Kurs können Sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Datum	**21. Oktober – 9. Dezember (8x)**
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.15 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 7
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 6. Oktober

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für Fitnessbewusste und für Menschen jeden Alters.

Daten	**14. Oktober – 16. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Dienstag, 13.15 – 14.15 Uhr
Ort	Hallenbad Muttenz Baselstrasse 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 115.– exkl. Hallenbadeintritt (Einzeleintritt Fr. 7.–, Abo 12 Eintritte Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 29. September

Kurzentrum Rheinfelden

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

Datum	**Dienstag, 8. Juli – 16. September und Dienstag, 7. Oktober – 16. Dezember**
Abfahrtszeiten	08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
Kosten	pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.– Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung	nicht erforderlich

Minitennis

Minitennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit	Mittwoch, 9.00 und 10.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 160.– pro Semester
Ausrüstung	Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich, Eintritt jederzeit

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedenzunft
Rümelinsplatz 4
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus
Klybeckstrasse 95
Donnerstag, 09.00 Uhr
Anmeldung unter Tel. 481 16 41

✆ 272 30 71

Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel.

Zeit	Montag bis Freitag vormittags
Spielort	**Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf**
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 250.– (Oktober bis April) Sommer ca. Fr. 155.– (April bis September)
Anmeldung	unter Tel. 691 06 87

Tennis für AnfängerInnen

Mit Spiel und Spass erlernen Sie die Grundschläge und die Tennisregeln.

Daten	**15. Oktober – 17. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 215.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 290.– bei 3 TeilnehmerInnen Fr. 430.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung	bis 26. September

Tennis für Fortgeschrittene

Sie üben die Grund- und Spezialschläge sowie das Doppel- und Einzelspiel. Anschliessend besteht die Möglichkeit, in unserer Tennisgruppe weiterzuspielen.

Daten	**15. Oktober – 17. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 215.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 290.– bei 3 TeilnehmerInnen Fr. 430.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung	bis 26. September

Badminton

Badminton – der ideale Freizeitsport. Mit wenig Aufwand kann Badminton überall gespielt werden, sowohl draussen als auch in der Halle. Auf vergnügliche Art lernen und üben Sie in unserem Kurs die Grund- und Spezialschläge im Einzel- und Doppelspiel. Keine Vorkenntnisse nötig

Daten	**15. Oktober – 17. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 105.–
Besonderes	Rackets und Shuttles werden zur Verfügung gestellt
Anmeldung	bis 26. September

Pétanque

Pétanque oder Boule – das Spiel mit den Kugeln. Das ist stets ein bisschen Süden und ein bisschen Ferien. Kommen Sie und probieren Sie es aus! Vorkenntnisse braucht es keine.

Daten	**10. September – 15. Oktober (6x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Schützenmattpark
Treffpunkt	Wielandplatz, Bus Nr. 33
Leitung	Ruedi Wiesendanger
Kosten	Fr. 95.–
Besonderes	Material wird zur Verfügung gestellt
Anmeldung	bis 25. August

Kegeln

Wöchentlich, 14.30 – 17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei:
Paul Häring, Telefon 601 66 26

Rhythmische Gymnastik

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

Daten	**13. Oktober – 8. Dezember (9x)**
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eva Däppen
Kosten	Fr. 81.–
Anmeldung	bis 29. September

Kreatives Bewegen

Sie üben auf vergnügliche Art und Weise Ihre Beweglichkeit. Mit Gymnastik, Musik und freiem Tanz werden Verkrampfungen gelöst, was das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Daten	**15. Oktober – 19. November (6x)**
Tag/Zeit	Freitag, 15.40 – 16.40 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christina Burkhalter
Kosten	Fr. 60.–
Anmeldung	bis 29. September

Jazz-Gymnastik

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

Daten	**14. Oktober – 16. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 29. September

Beckenbodenkurs

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

Daten	
Kurs I	**5. September – 26. September (4x)**
Kurs II	**17. Oktober – 7. November (4x)**
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Beatrice Meier-Keller Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldung	Kurs I bis 22. August, Kurs II bis 3. Oktober

Selbstverteidigung / Grundkurs

Ein Kurs für Frauen.
Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Schulung der Reaktion und Koordination. Welche Vorsichtsmassnahmen können getroffen werden und wie wird das Selbstbewusstsein gestärkt.

Daten	**13. Oktober – 1. Dezember (8x)**
Tag/Zeit	Montag, 14.15 – 15.45 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 29. September

Selbstverteidigung / Aufbaukurs 1a

Für Frauen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten	**13. Oktober – 1. Dezember (8x)**
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 29. September

Selbstverteidigung / Aufbaukurs 1b

Für Frauen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten	**13. Oktober – 1. Dezember (8x)**
Tag/Zeit	Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 29. September

Betreutes Fitness- und Krafttraining

Unter der kundigen Leitung einer dipl. Turnlehrerin verbessern Sie Ihre Kondition, trainieren Ihre Muskulatur und verhelfen sich so gesamthaft zu einer guten körperlichen und geistigen Verfassung und positiven Lebenseinstellung. Darüber hinaus können Sie von Mo – Fr zw. 07.00 und 17.00 Uhr und Sa/So zw. 09.00 und 17.00 Uhr die ganze Infrastruktur (inkl. Sauna) des modern ausgerüsteten Fitodrom-Centers benützen.

Daten	**16. September – 16. Dezember (27x)**
Tage/Zeit	Dienstag und Donnerstag, 08.00 – 09.00 Uhr
Ort	Fitodrom Fitness-Center, Lange Gasse 90 / Ecke Hardstrasse
Leitung	Bea Tschamper (eidg. dipl. Turn- u. Sportlehrerin)
Kosten	Fr. 375.–
Besonderes	Bitte ärztliches Attest mitbringen, dass Sie in guter körperlicher Verfassung sind. Ausrüstung: saubere Turnschuhe, Turnbekleidung, Frottéetuch
Anmeldung	bis 1. September

Volkstanz

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Das Volkstanzen findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement **Fr. 85.–**

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum
Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer
Bluttrainweg 12
Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr
Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt den Alltag. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Daten	**19. September, 21. November**
Tag/Zeit	Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Alterszentrum Alban-Breite Zürcherstrasse 143
Leitung	Esther Mollenkopf

Datum	**31. Oktober**
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Stephanus Kirchgemeindehaus Furkastrasse 12
Leitung	Esther Appenzeller, Lotty Herrmann

Daten	**22. September und 20. Oktober**
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Alterszentrum Zum Wasserturm Giornicostrasse 144
Leitung	Erika Schütze

Datum	**24. Oktober**
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Haus zum Wendelin Inzlingerstrasse 50
Leitung	Yvonne Knöri, Ursula Stalder

Daten	**17. Oktober und 24. Oktober**
Tag/Zeit	Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10
Leitung	Vreni Schaub und Erika Schütze

Daten	**17. Oktober und 14. November**
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Zwinglihaus-Kirchgemeindehaus Gundeldingerstrasse 370
Leitung	Susanne Bolliger
Mitnehmen	Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe).

Round Dances Schnuppertag

Lernen Sie die Welt der Round Dances kennen. Kommen Sie alleine oder zu zweit und erleben Sie einen beschwingten Nachmittag.
Das Schnuppern ist gratis.

Datum	**17. Oktober**
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Providentia Pfarreiheim Heiliggeist Laufenstrasse 46, 1. Stock
Leitung	Susanne Bolliger-Heuss
Kosten:	gratis
Kleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe
Anmeldung	bis 15. Oktober

Round Dances / Anfängerkurs

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostep- und Walzerrhythmus. Sie stammen teilweise aus der Volkstanz-Tradition, teilweise aus dem Gesellschaftstanz (Old Time-Tänze).

Im Kurs lernen wir die Figurenfolgen Schritt für Schritt. Zur Auflockerung und zum Vergnügen tanzen wir passende Mixer.

Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben (auch Frauenpaare sind möglich), dann melden Sie sich allein oder mit Partner/in an.

Daten	**24., 31. Oktober, 14., 21. November, 5., 12. Dezember (6x)**
Tag/Zeit	14.15 – 15.45 Uhr
Ort	Providentia Pfarreiheim Heiliggeist Laufenstrasse 46, 1. Stock
Leitung	Susanne Bolliger-Heuss
Kosten	Fr. 60.–
Kleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe
Anmeldung	bis 10. Oktober

Round Dances / Aufbaukurs

Für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses.

Daten	**24., 31. Oktober, 14., 21. November, 5., 12. Dezember (6x)**
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort	Providentia Pfarreiheim Heiliggeist Laufenstrasse 46, 1. Stock
Leitung	Susanne Bolliger-Heuss
Kosten	Fr. 60.–
Kleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe
Anmeldung	bis 10. Oktober

✆ 272 30 71

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten	**15. Oktober – 17. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 30. September

Mittelstufe

Daten	**16. Oktober – 18. Dezember (10x)**
Tag/Zeit	Donnerstrag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 30. September

Laufspass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 85.– pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr **Laufträff Lange Erlen**
Freitag	09.30 – 10.30 Uhr **Laufträff Lange Erlen**
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr **Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr **Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**
Teffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr **Vita-Parcours Allschwilerwald**
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr **Laufträff Allschwilerwald**
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Ferienwoche Langlauf

Datum	**10. – 17. Januar 1998**
Ort	Seefeld
Leitung	LeiterInnen der Pro Senectute Basel-Stadt
Kosten	Fr. 870.– (bei 20 TeilnehmerInnen) Fr. 800.– (bei 25 TeilnehmerInnen)
Auskunft	Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm
Anmeldung	bis 30. September 1997

Velofahren

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

Anmeldung	nicht erforderlich
Auskunft	Godi Egloff, Tel. 461 12 73

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober	Fr. 50.–
Einzelbeitrag pro Fahrt	Fr. 5.–

Mo 15. Sept. 09.00 Uhr ganztags	Schorenweg 117 (Sportplatz Schorenmatte) Der Wiese entlang nach Steinen (Znüni) – Schlächtenhaus – Scheideck 541 m ü.M. – **Kandern** (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen, ca. 60 km
Leitung	Godi Egloff

Do 25. Sept. 13.30 Uhr	Schorenweg 117, (Sportplatz Schorenmatte) Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen – **Egringen** (Zvieri) – Efingen – Märkt – Kleinhüningen, ca. 30 km
Leitung	Jean-Pierre Périsset

Mo 6. Okt. 09.00 Uhr ganztags	Birsfelden (Endstation Tram 3) Schweizerhalle – Augst – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Zuzgen – **Wegenstetten** (Mittagessen) – Ormalingen – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob, ca. 65 km
Leitung	Georg Uecker

Do 16. Okt. 08.30 Uhr ganztags	Dorenbachcenter Binningen Oberwil – Therwil – Leymen – Wolschwiller (Znüni) – Hippoltskirch 455 m ü.M. – Blochmont 680 m ü.M. – **Kiffis** (Mittagessen) – Kleinlützel – Laufen – Aesch – St. Jakob, ca. 70 km
Leitung	Jean-Pierre Périsset

Mo 27. Okt. 13.30 Uhr	Dorenbachcenter Binningen Oberwil – Therwil – Ettingen – Aesch – **Reinach** (Rest. Waage) – Rückweg der Birs entlang nach Münchenstein (Spengler), ca. 25 km
Leitung	Kurt Knecht

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1 und 5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag	Fr. 5.–
Semesterbeitrag	Fr. 85.–

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

Leitung

Jacqueline Bloch	Telefon 272 53 67
Heidi Gunti	Telefon 421 03 74
Rita Waech	Telefon 281 33 94

29. Sept. 10.20 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 10.38 nach Laufen. Mit Bus nach **Neumühle.** Rundwanderung über Glaserberg. Picknick und ID mitnehmen
27. Okt. 10.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 10.53 Uhr über Liestal nach **Windentalhöhe.** Wanderung ums Stächpalmenhegli – Ruine Altenberg – Kaiseraugst.

24. Nov. Schalterhalle SBB
11.50 Uhr Abfahrt 12.06 Uhr über Laufen nach **Nenzlingen.** Wanderung Nenzlingerweid – Ruine Pfeffingen – Aesch.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leitung
Esther Stauffer Telefon 271 76 16
Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

16. Sept. Schalterhalle SBB
13.25 Uhr Abfahrt 13.38 Uhr nach Dornach. Bus 13.53 nach **Hochwald.** Wanderung: Hochwald – Ponyranch/Seewen.

14. Okt. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.15 Uhr nach **Kaisten.** Wanderung nach Sisseln.

11. Nov. Tramhaltestelle Allschwil Dorf
12.45 Uhr Abfahrt 12.59 Uhr mit Bus 61 nach **Schönenbuch.** Wanderung: Schönenbuch – Neuwiller – Oberwil. ID und Franzosenfranken mitnehmen.

Dienstag 2

3 – 4 Stunden
Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16
Hansjörg Salathé Telefon 601 46 85

9. Sept. Schalterhalle SBB
08.10 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr nach Olten, Burgdorf, Biglen. Mit dem Postauto auf die **Moosegg. Emmental-Wanderung:** Moosegg – Mützlenberg – Rüderswil – Ranflüh – Ramisberg – Ramsei.

23. Sept. Schalterhalle SBB
08.30 Uhr Abfahrt 08.46 Uhr nach Sissach, **Läufelfingen.** Wanderung: Läufelfingen – Eptingen – Reigoldswil.

21. Okt. Schalterhalle SBB
09.20 Uhr Abfahrt 09.35 Uhr nach Rheinfelden, **Mumpf.** Wanderung: Mumpf – Wegenstetten – Anwil.

4. Nov. Schalterhalle SBB
08.30 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach Olten. Mit dem Postauto auf den **Unt. Hauenstein.** Wanderung: Unt. Hauenstein – Froburg – Leutschenberg – Schafmatt – Oltingen.

18. Nov. Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.15 nach **Augst.** Wanderung: Augst – Schleifenberg – Liestal.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

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

10. Sept. Schalterhalle SBB
10.40 Uhr Abfahrt 10.53 Uhr nach Sissach. Mit dem Bus Nr. 107 nach **Eptingen.** Wanderung über Birch nach Bennwil. Wanderzeit ca. 2½ Std.

15. Okt. Schalterhalle SBB
10.05 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg. Mit Bus Nr. 141 nach **Bütz/Sulz AG.** Wanderung nach Mettau evtl. bis Schwaderloch. Wanderzeit ca. 2½ Std.

12. Nov. Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden. Mit Bus Nr. 102 nach **Anwil.** Wanderung nach Asphof – Rothenfluh. Wanderzeit ca. 2½ Std.

Mittwoch 2

2 – 3 Stunden

Leitung
Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 601 68 09

24. Sept. Schalterhalle SBB
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden. Mit dem Postauto 11.13 Uhr nach **Rünenberg.** Wanderung nach Läufelfingen. Steigungen ca. 200 m. Wanderzeit ca. 2½ Stunden.

29. Okt. Aeschenplatz Tramstation 14er
10.50 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr mit Tram nach **Pratteln.** Wanderung über den Bienenberg – Röserental – Liestal. Wanderzeit ca. 2½ Stunden.

26. Nov. Aeschenplatz Tramstation 10er
10.40 Uhr Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach. Mit dem Postauto 11.15 Uhr nach **Gempen.** Wanderung nach Muttenz. Wanderzeit ca. 3 Std.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

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

19. Sept. Schalterhalle SBB
10.40 Uhr Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden. Mit Bus Nr. 100 nach **Buuseregg.** Wanderung Farnsburg – Homberg – Gelterkinden. Wanderzeit ca. 1½ Std.

31. Okt. Schalterhalle SBB
10.40 Uhr Abfahrt 10.53 Uhr nach Liestal. Mit Bus Nr. 74 nach **Hersberg.** Wanderung nach Magden. Wanderzeit ca. 1½ Std.

14. Nov. Schalterhalle SBB
10.40 Uhr Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden. Mit Bus Nr. 100 nach **Magden.** Wanderung nach Nusshof. Wanderzeit ca. 1½ Std.

Gemütliches Spazieren – Freitag 2

ca. 1½ Std.

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte. Einmal im Monat zusammen gemütlich spazieren: Ihr Beitrag wird durch Club 65 bezahlt.

Leitung
Alice Weber 461 56 94
Peter Hoferer

12. Sept. Tramhaltestelle Theater (Tram 10)
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh. Mit Bus nach **Hofstetten.** Wanderung über Rotberg nach Mariastein.

10. Okt. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen, mit Bus Richtung **Liesberg.** Wanderung der Birs entlang nach Bärschwil.

7. Nov. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.38 Uhr nach **Zwingen.** Herbstwanderung nach Grellingen.

✆ 272 30 71