Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Akzent: Magazin für Kultur und Gesellschaft

Band (Jahr): - (2000)

Heft 4

05.06.2024

Nutzungsbedingungen

PDF erstellt am:

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



Nr. 4 / 2000

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE	R1
SCHNUPPERZYT	R4
TREFFPUNKTE	R5
FREIZEIT	R5

KURSANGEBOTE	R6
FÜHRUNGEN	R6
Kultur Betriebe Natur	R6 R7 R9
AUSFLÜGE	R9

VORTRÄGE	R10
UND AUSSERDEM	R11

MIISIK MAIEN GESTAITEN	D12
发展的影响的影响。 	
EDV	K12

SPRACHEN	R13
The real courses are supplied to the same of	CONTRACTOR DESCRIPTION

SPORT UND	WELLNESS	R15

Gym60-Turnen

Turnen, Gymnastik,	
Schwimmen mit Wassergymnastik	R16

Aquafit, Tanzen	
Laufspass mit dem Laufpass	R17

Tischtennis, Softball-Tennis,	
Tennis, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong,	
Feldenkrais, Rückentraining	R

Krafttraining, Schneesporttage **R19**

WANDERN R19

In eigener Sache

Es gibt Branchen, in denen geht nichts ohne ausländische Arbeitskräfte. Das Gastgewerbe gehört dazu, das Reinigungswesen, die Baubranche, aber auch der Pflegebereich und die Altersarbeit. Pro Senectute Basel-Stadt beschäftigt 71 festangestellte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. 29 davon, also 40%, besitzen keinen roten Pass. Dazu kommen 17 freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie alle setzen sich mit grossem Engagement für ältere Menschen in unserem Stadtkanton ein: im Reinigungsdienst, in der Sozialberatung, als Kursleiterinnen, in der Verwaltung. Bei ihnen allen bedanken wir uns ganz herzlich, denn ohne sie wäre es uns nicht möglich unser grosses Dienstleistungsangebot aufrecht zu erhalten.

Werner Ryser





Dr. Mathis Burckhardt Präsident

aus 1525 aus Süddeutschland zugewanderter



R15

Elaine Clément Schiller Sprachkurslehrerin Englisch

aus Wales



Iulia Mikus Sozialarbeiterin

aus Deutschland



Christoph Müller Gärtner

aus dem Elsass



Birgül Arslan Reinigungsdienst

aus der Türkei



Pier-Luigi Grano Reinigungsdienst



Cecilia Salinas de Huber Sprachkurs-leiterin Spanisch



Pablo Diakoulas Reparaturdienst

aus Griechenland



Horst Autenrieth Buchhalter



Fernande Gutknecht Telefonistin

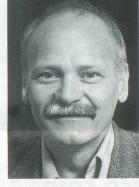


Werner Ryser Geschäftsleiter

aus Deutschland



aus dem Elsass



aus Russland-schweizer-Rück-wandererfamilie



Carl Miville Kolumnist



Louise Jones-Fuller Reinigungsdienst



Saùl Càceres Sprachkurs-leiter Spanisch

aus England





Azdra Mulahalilovic Reinigungsdienst

aus 1608 aus Savoyen zugewanderter Familie



Edgar Keller Sozialarbeiter



Belotti - Moros Sprachkurs-leiterin Russisch

aus Russland aus Deutschland

BKB-Forum: Warum mache ich beim Senioren-Team Pro Senectute mit?



Da ich nicht wusste, was mich erwartet, stellte ich mir diese Frage bereits vor meiner Zusage, in diesem Team mitzuarbeiten. Die eigentliche Antwort darauf kam bereits bei meinen ersten Beratungsbesuchen. Nach den ersten Kontakten hatte ich den Eindruck, dass die älteren Leute nicht nur Beratungen in Sachen Geld wünschten, sondern auch die Gelegenheit suchten, einmal Gedanken mit anderen Menschen auszutauschen, die nicht zu ihrem gewohnten Umfeld gehörten und somit andere Themen ins Gespräch brachten. Das

Gefühl von Ehrlichkeit, ernst genommen werden lässt bei vielen Wärme und Wohlbefinden aufkommen. Eine solche Atmosphäre ist wohl sehr wichtig für die Aufgabe eines solchen Teams.

Die vom Senioren-Team angebotenen Dienste können alle älteren Menschen in Anspruch nehmen, ungeachtet ob sie mehr oder weniger begütert sind. Sie werden kostenlos angeboten, was natürlich auf viel Sympathie stösst und auch den Mut gibt, davon Gebrauch zu machen.

Selbstverständlich ist unser Auftrag ein umfassendes Beratungsgespräch. Dies geschieht in der Regel auch immer. Es ist für mich ein Gefühl der Befriedigung, zu wissen, dass meine Ausbildung und langjährige Erfahrung im Bankfach mit all seinen Sparten mit der Pensionierung nicht

einfach versiegt und nicht mehr gefragt ist, sondern auch jetzt noch einzelnen älteren Menschen damit geholfen werden kann.

Wir besuchen die Leute daheim, ohne unter einem Zeit- oder Abschlussdruck zu stehen. Deshalb ist es verständlich, wenn ein Besuch etwas ausgedehnter ausfällt als bei einem Besuch auf der Bank. Es werden dabei nicht nur Themen angesprochen, welche der Anfrage einer Beratung zugrunde liegen, sondern auch andere Dienstleistungen der Bank. Als Beauftragter des Seniorenteams der Basler Kantonalbank bedeuten solche Gespräche auch einen Aufsteller und ein Glücksgefühl für mich persönlich und halten in mir das Empfinden wach, immer noch ein Mitarbeiter dieser Institution zu sein, welcher ich so viele Jahre angehören durfte. Edi Meier

Zu Hause sein

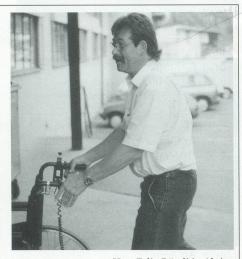
Der Wunsch nach einem Zuhause steckt in jedem von uns, aber auch die Angst vor Veränderungen.» Ich fühle mich zu Hause am wohlsten.» «In den eigenen vier Wänden kann ich so sein wie ich bin.» «Mit meinem Zuhause sind so viele Erinnerungen verbunden, die ich nicht verlieren möchte.»

Je selbständiger jemand ist, desto mehr kann er selber bestimmen, wie er leben will. Gerade bei steigender Abhängigkeit wird für die Wohnform nicht mehr in erster Linie nach dem «Wohlsein» entschieden. Fragen wie: Wieviel kann ich noch selber machen? Kann ich mich selber versorgen? Wer hilft mir dabei? Kann ich mir die notwendige Hilfe finanziell leisten? werden ausschlaggebend.

Manchmal reicht aber auch nur der Einsatz von kleinen Hilfsmitteln im Alltag, damit jemand wieder selbständig leben oder gewisse Tätigkeiten leichter ausführen kann. Ich denke da zum Beispiel an das Anziehen der Socken und Schuhe, an das Aufstehen von der Toilette, an das Waschen des Rückens, an das Öffnen von Flaschen. Und für diese Situationen gibt es so viele kleine Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern!

Lassen Sie sich vor dem Wort Hilfsmittel nicht abschrecken («Ich bin ja nicht invalid - was denken wohl die anderen, wenn sie mich so sehen!»). Es geht um Ihre Lebensqualität – es geht um IHR ZU HAUSE SEIN.

> Ihre Myrta Hügin, Rehabilitations-Systeme AG



Herr Felix Rüedi in Aktion (zuständig für das Mietwesen der Reha-Sys)

Thema Auf die Toilette gehen

Duschen Baden

Haushalten Körperpflege

An- und Ausziehen

Beispiele Hilfsmittel für den Alltag

Toilettenerhöhung – Stützgriff – Nachtstuhl Duschhocker - Haltegriff - Duschstuhl Badewannenbrett - Badewannenverkürzer -

Badewannensitz

Verschlussöffner – Antirutschtablett – Greifzange

Langstielkamm - Langstielschwamm -

Nagelschere spezial

Sockenanzieher - Fussheber - Schuhlöffel

extra lang Aufstehen und Absitzen Bettgriff – Möbelerhöher – anpassbarer Stuhl

Schnupperzyt im Kurszentrum in der Dalbe

Vom 27. November bis 1. Dezember öffnen wir unsere Sprach- und Kreativkurse für alle Interessierten – und zwar im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93.



Folgende Kurse können Sie besuchen:

Montag, 27.11.2000	Dienstag, 28.11.2000	Mittwoch, 29.11.2000	Donnerstag, 30.11.2000	Freitag, 1.12.2000
Englisch Fortg. AnfängerInnen 8.30 – 9.20 Uhr	Englisch Mittelstufe 8.30 – 9.20 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 8.30 – 9.20 Uhr	Französisch Oberstufe 8.30 – 9.20 Uhr	Englisch Leichte Mittelstufe 8.30 – 9.20 Uhr
Spanisch Fortg. AnfängerInnen 9.30 – 10.20 Uhr	Englisch Fortg. Mittelstufe 9.20 – 10.10 Uhr	Spanisch Fortg. AnfängerInnen 9.30 – 10.20 Uhr	Englisch Oberstufe 9.30 – 10.20 Uhr	Englisch Fortg. AnfängerInnen 9.30 – 10.20 Uhr
Englisch Mittelstufe 9.30 – 10.20 Uhr		Englisch Fortg. Mittelstufe 9.30 – 10.20 Uhr	Englisch Fortg. AnfängerInnen 9.45 – 10.35 Uhr	Spanisch Mittelstufe 9.45 – 10.35 Uhr
Englisch Oberstufe 9.30 – 10.20 Uhr	Mark South	Malen 9.30 – 11.30 Uhr	Englisch Leichte Mittelstufe 10.30 – 11.20 Uhr	
Spanisch Fortg. AnfängerInnen 10.00 – 10.50 Uhr		Spanisch Fortg. AnfängerInnen 10.30 – 11.20 Uhr	Englisch Fortg. AnfängerInnen 10.45 – 11.35 Uhr	le jewelige Austrebeg do bingt ins der lan-
Englisch Fortg. AnfängerInnen 10.30 – 11.20 Uhr		Italienisch Oberstufe 10.45 – 11.35 Uhr	Spanisch Oberstufe 10.45 – 11.35 Uhr	
Englisch Fortg. AnfängerInnen 14.00 – 14.50 Uhr	Französisch Mittelstufe 14.00 – 14.50 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 14.00 – 14.50 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 14.00 – 14.50 Uhr	
	Italienisch Leichte Mittelstufe 14.00 – 14.50 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 15.00 – 15.50 Uhr	Geistige Fitness 15.00 – 16.00 Uhr	
Englisch Fortg. AnfängerInnen 15.00 – 15.50 Uhr	Italienisch Fortg. AnfängerInnen 14.00 – 14.50 Uhr		Italienisch Fortg. AnfängerInnen 15.00 – 15.50 Uhr	
	Französisch Oberstufe 15.00 – 15.50 Uhr		Englisch Fortg. AnfängerInnen 16.00 – 16.50 Uhr	
	Italienisch Oberstufe Konversation 16.30 – 17.20 Uhr			A DELPHE CONTROL OF THE SECOND

Wie wird's gemacht? - einfach und unkompliziert: Wählen Sie diejenigen Kurse aus, die Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit ins Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93. Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

Treffpunkt und Café **Jass und Spieltreff**

Montag und Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr

Mittagstisch

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

Telefon 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 Frau Bollier, Telefon 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr. Programm auf Anfrage, Telefon 206 44 44. Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlan-

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

Wissenswertes **zum Testament**

Eine Broschüre, herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt und einigen gemeinnützigen Institutionen.

Diese Broschüre will erklären

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

Rufen Sie uns unter Tel. 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 - 16.30 Uhr

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

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 206 44 44. Annelies Schudel oder Sabine Wittmann verlangen.

Senioren Samschtig Z'Morge

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

Freizeit

Orchester

Wir spielen vor allem klassisch-romantische Musik. Dazu brauchen wir noch mehr Instrumente wie Bratschen und Geigen.

Montag, 9.15 - 11.00 Uhr Zeit Im Rankhof 10 Ort Werner Müller Leitung

Gitarrenspiel

Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Im Rankhof 10, Saal Ort Leitung Werner Müller

Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen.

Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde, Bekannten und Angehörigen ein.

Nächste Daten

Mittwoch, 13. Dezember Mittwoch, 17. Januar Mittwoch, 14. Februar Mittwoch, 21. März

Zeit

jeweils von 14.30 - 17.00 Uhr

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

Nähen und Stricken

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider, nähen und/oder stricken.

Mittwoch, 8.30 - 11.30 Uhr Ort Rankhof 8

Beatrice Hug, Tel. 331 06 78 Leitung

Kurzentrum Rheinfelden

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

Leitung

Helen Ehrsam Tel. 461 39 15 Heidi Kressebuch Tel. 302 18 30 Silvia Meier Tel. 481 17 23

Daten jeweils am Dienstag Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage Treffpunkt

pro Mal: Fr. 13.50 Eintritt Fr. 10.50 Carfahrt

Schon seit 1993 bietet Pro Senectute Basel-Stadt im Auftrag der Vormundschaftsbehörde Treuhandschaften für ältere Menschen an, die bei der Regelung ihrer Finanzen Unterstützung benötigen. Seit diesem Jahr können sich Interessierte auch direkt bei uns melden. Dies ist möglich, weil die GGG grosszügigerweise jährlich einen Beitrag zur Verfügung stellt, der es uns erlaubt, mehr Leute zu betreuen und damit auch weitere Treuhänder/innen für diese Aufgabe zu gewinnen.

Diese Dienstleistung richtet sich an ältere Menschen, die mit ihren monatlichen Zahlungen und den damit zusammenhängenden schriftlichen Arbeiten überfordert sind. Der Treuhänderdienst ist in jedem Fall eine freiwillige Dienstleistung. Die älteren Menschen werden dadurch weder verbeiständet noch bevormundet. Sie werden wenn immer möglich einbezogen.

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

Telefonisch Persönlich

206 44 44

Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93 und

St. Alban-Vorstadt 95 (Lift)

Das Kurszentrum St. Alban ist geschlossen vom 25. Dezember bis 2. Januar 2001.

Führungen

Atelier-Besuch

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

Datum Tag/Zeit

Leitung

14. Dezember

Donnerstag, 09.30 - ca. 11.00 Uhr Treffpunkt Eingang Müllheimerstr. 39,

mit Tram 8 bis Kaserne Claudia Eichenberger

Kosten Fr. 15.-

bis 29. November Anmeldung

Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz, eine Stiftung von Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt. Pfarrer Felix Felix wird Sie durch die Kirche führen und über die Entwicklung der Offenen Kirche Elisabethen berichten.

Datum Tag/Zeit 10. Januar

Mittwoch, 15.00 - ca. 16.30 Uhr 14.55 Uhr vor dem Treffpunkt

Haupteingang der Kirche

Pfarrer Felix Felix Leitung

Fr. 15.-Kosten

Anmeldung bis 14. Dezember

Allgemeine Bibliotheken der GGG

Die Allgemeinen Bibiliotheken bestehen aus einer Hauptstelle, sieben Zweigstellen und einem Lesesaal. Zuerst erfahren Sie etwas über die Geschichte der Bibliotheken. Ein Rundgang durch die Bibliothek und eine Einführung in die Nutzung der verschiedenen Medien zeigt Ihnen, welche Titel vorhanden sind, wie Sie ein bestimmtes Buch suchen und den Computer benutzen können.

Datum Tag/Zeit Treffpunkt

11. Januar

Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr 9.55 Uhr Rümelinsplatz 6, in der Passage zum Schmiedenhof

Laura Leuenberger Leitung

Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 14. Dezember

Schweizerisches Sportmuseum

Das Museum zeigt einen Querschnitt durch Sport und Spiel aus drei Jahrtausenden anhand von Bildern und erlesenen Objekten... Radsport, Wintersport, National- und Volksspiele der Schweiz, Geschichte der Ballspiele und vieles mehr.

Datum Tag/Zeit

15. Januar

Montag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt Beim Eingang, Missionsstr. 28

Leitung Sportmuseum Fr. 15.- exkl. Eintritt Kosten Anmeldung bis 20. Dezember

Agatha Christie und der Orient

Die weltberühmte Schriftstellerin hat mit ihrem Mann, einem Archäologen, an zahlreichen Grabungen im Irak und Syrien teilgenommen. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Orient und der Archäologie beeinflussten ihre Werke. Die Ausstellung zeigt u.a. ein Originalabteil aus dem Orient-Express, Plakate und Reiseaccessoires aus den 30er-Jahren.

Datum Tag/Zeit 18. Januar

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Treffpunkt 10.05 Uhr

Eingang Antikenmuseum

Antikenmuseum Leitung

Fr. 15.- exkl. Eintritt (Museums-Kosten

pass gültig. AHV Fr. 10.-)

Anmeldung bis 3. Januar

Pharmaziehistorisches Museum

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

Datum Tag/Zeit 22. Januar

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3

Leitung Museum Kosten

Fr. 15.- exkl. Eintritt

Besonderes Treppen laufen! Anmeldung bis 8. Januar

Die Basler Mission

Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Basler Mission: Das traditionelle Missionsverständnis hat sich im Laufe der Zeit stark verändert. Heute steht die Mission anderen Aufgaben und Herausforderungen gegenüber. Was wird heute von einer Missionsgesellschaft erwartet und was sind ihre Visionen?

Datum 29. Januar

Montag, 14.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor,

Magdalena Zimmermann Leitung Kosten Fr. 15.- inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 15. Januar

Zünfte und Zunftschätze

Die Zunftstuben der Schmiedezunft, Safranzunft und Schlüsselzunft. Von Zunftstube zu Zunftstube spazierend, hören wir von den Handwerkern – respektive Herrenzünften und ihren Gepflogenheiten, ihren Rechten und Pflichten.

Die Zunftschätze im Historischen Museum: Am 15. Februar befassen Sie sich mit den Zunftschätzen und den dazu gehörenden Traditionen.

Daten Tag/Zeit Treffpunkt

Leitung

1. und 15. Februar (2x) Donnerstag, 10.00 – 11.15 Uhr

1. Febr. 10.10 Uhr vor dem Schmiedenhof, Rümelinsplatz. 15. Febr. 10.10 Uhr Historisches

Museum, Barfüsserplatz. Helen Liebendörfer

Fr. 28.-Kosten Anmeldung bis 17. Januar

Architekturmuseum

Basel ist in den letzten Jahren zu einem der wichtigen europäischen Orte für gute Architektur geworden. Die jeweilige Ausstellung im Architekturmuseum bringt uns der Bau- und Designentwicklung ein ganzes Stück näher.

Datum

5. Februar

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr Pfluggässlein 3

Leitung Museum

Fr. 15.- exkl. Eintritt Kosten

Anmeldung bis 22. Januar

Geschenkgutscheine

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

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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

Antoniuskirche

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

6. Februar Datum Tag/Zeit Dienstag,

10.00 - 11.00 Uhr Vor dem Eingang der Kirche

Treffpunkt Dr. Max Wehrli Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 22. Januar

Die Laternenmaler

Die Laternen sind die Kunstwerke der Basler Fasnacht. Sie besuchen zwei Künstler in ihren Ateliers und erhalten einen Einblick in das Gestalten und Malen der Laternen.

6. und 13. Februar (2x) Daten

Tag/Zeit Dienstag,

9.30 - 11.00 Uhr

wird in der Bestätigung Treffpunkt

angegeben

Dr. Markus Fürstenberger Leitung

Fr. 28.-Kosten Anmeldung bis 23. Januar

Blindenheim

Ein Video über Sehen und Nichtsehen zeigt, was es heisst, nichtsehend zu sein. Anschliessender Rundgang durch das Gebäude und die Werkstatt der Korberei und Flechterei. Bei einem Kaffee wird zum Schluss die Braille-Schrift (Punkt-Schrift) erklärt.

Datum 12. Februar Tag/Zeit Montag,

09.00 - 11.00 Uhr

Kohlenberggasse 20, Treffpunkt

beim Empfang

Leituna Andreas Freiermuth Fr. 15.- inkl. Kaffee Kosten Anmeldung bis 29, Januar

Der Teufelhof – das Kunsthotel

Das Kunst- und Kulturhotel Teufelhof stellt etwas andere Anforderungen an die Räumlichkeiten. Sie werden durch die Zimmer und den archäologischen Keller geführt. Dabei erfahren Sie die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum 22. Februar

Donnerstag, 14.00 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt

Vor dem Eingang,

Leonhardsgraben 49 (Tram 3)

Leitung Teufelhof

Fr. 20.- inkl. Kaffee und Kuchen Kosten Anmeldung bis 7. Februar

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung der Schweiz liegt im denkmalgeschützten Gebäudebereich des Lohnhofes. Die Sammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten. Anhand von Musikbeispielen kommen die Instrumente auch zum Klingen.

Datum 23. Februar Tag/Zeit Freitag,

14.30 - 15.30 Uhr 14.25 Uhr im Lohnhof 9,

Treffpunkt Tram 3 bis Musikakademie

Leitung Museum

Kosten Fr. 15.- exkl. Eintritt Fr. 5.-

Museumspass gültig

Besonderes Treppen laufen! Anmeldung bis 7. Februar

Puppenhausmuseum

Die Führung führt Sie in die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeit.

28. Februar Datum Tag/Zeit Mittwoch,

11.00 - 12.00 Uhr

Vor dem Museum am Treffpunkt

Barfüsserplatz

Leitung Museum

Fr. 15.- exkl. Eintritt Fr. 5.-Kosten

Anmeldung bis 12. Februar

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 16. März

Tag/Zeit Freitag,

14.30 - 16.00 Uhr

14.20 Uhr vor dem Treffpunkt

Museumseingang

Tinguely-Museum Leitung

Kosten Fr. 15.- exkl. Eintritt

(AHV Fr. 5.- oder Museumspass)

Anmeldung bis 21. Februar

Kloster Mariastein

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichtet über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein. Das Kloster wurde einer grossen Renovation unterzogen, die im Oktober 2000 beendet wurde.

Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 -15.00 Uhr

Treffpunkt 13.50 Uhr vor dem

Haupteingang des Klosters

Leitung Kloster Mariastein

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 28. Februar

Badischer Bahnhof

1910-13 wurde der Badische Bahnhof vom Schweizer Architekten Karl Moser (Paulus- und Antoniuskirche) im Jugendstil erbaut. Die Brunnenplastiken «Rhein» und «Wiese» sind von Carl Burckhardt 1921 angelegt worden. Sie werden durch die Räumlichkeiten des Bahnhofes und zum Fürstengarten geführt.

28. März Datum

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.20 Uhr Bad. Bahnhof in der

Schalterhalle (Service Point)

Herr Klingt, Bahnhofmanager Leitung

Kosten Fr. 15.- inkl. Kaffee

Anmeldung bis 14. März

Betriebe

Datum

McDonald's am Barfüsserplatz

Ein Film zeigt Ihnen die Geschichte der Fast-Food-Kette McDonald's. Sie besichtigen den Kassen- und Küchenbereich und den Keller und erhalten Informationen über Verpackung und Abfallentsorgung. Anschliessend wird Ihnen ein Hamburger/Cheeseburger mit einem Getränk offeriert.

16. Januar

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang

McDonald's am Barfüsserplatz

McDonald's Leitung Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 5. Januar

Hotel Basel

Das Hotel Basel im Herzen der Stadt: Sie haben Zugang zu allen Bereichen - von der Küche bis zur Suite. Bei Kaffee und Gipfeli können Sie Fragen stellen.

17. Januar Datum

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

09.55 Uhr Treffpunkt

vor dem Hoteleingang bei der

Münzgasse Hotel Basel

Leitung Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 3. Januar

Zentralwäscherei Basel

Die Zentralwäscherei wurde neu umgebaut. Der Rundgang führt durch diese hochtechnisierte Anlage und zeigt, wie und wo z.B. Spitäler, Heime, Hotels usw. versorgt werden.

Datum 19. Januar

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 13.50 Uhr Bushaltestelle (Bus 50)

Zentralwäscherei, Richtung Flughafen.

Leitung Herr Lüthi Kosten Fr. 15.-

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 8. Januar

Küche des Kantonsspitals

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

Datum **23. Januar** Tag/Zeit Dienstag,

10.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt Hebelstr. 20 (in der Cafeteria)
Leitung Kantonsspital
Kosten Fr. 15.–

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 10. Januar

Die Basler Zeitung

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

Datum 24. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt Eingang BaZ, Hochbergerstr. 15

Bus 36 bis Hochbergerstrasse von Bad. Bahnhof

Leitung Basler Zeitung Kosten Fr. 15.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 10. Januar

Hotel Merian und Café Spitz

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

Datum 26. Januar

Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr Treffpunkt Im Hoteleingang Rheingasse 2/

Greifengasse
Leitung Herr Bodo Skrobucha
Kosten Fr. 30.– inkl. Abendessen/

exkl. Getränke
Anmeldung bis 12. Januar

Coop Bäckerei

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

Datum 31. Januar
Tag/Zeit Mittwoch,
08.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.20 Uhr Elsässerstr. 209, mit

Tram 11 bis Station Hüningerstr.
Leitung Coop Bäckerei

Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 17. Januar

Zahntechnik-Labor

Im Labor wird jegliche Art von künstlichem Zahnersatz hergestellt. Sie sehen die verschiedenen Techniken, von der abnehmbaren Zahnprothese bis zur Anfertigung von Kronen, Brücken, Teleskoparbeiten usw. Auch der Einsatz hochmoderner Lasertechnik wird gezeigt.

Datum 1. Februar
Tag/Zeit Donnerstag,
14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Eingang Clara-Post
Leitung Lukas Mall, ZTM
Kosten Fr. 15.—
Anmeldung bis 17. Januar

Die Kehrichtverbrennungsanlage

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

Datum 2. Februar
Tag/Zeit Freitag,
14.00 – 16.00 Uhr
Treffrunkt 14.00 Uhr Burgtoti

Treffpunkt 14.00 Uhr Busstation Im Wasenboden (Bus 36)

Leitung Hans Wehrli

Kosten Fr. 15.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 9. Januar

Radio Basilisk

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

Datum **8. Februar**Tag/Zeit Donnerstag,

10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schifflände

Leitung Radio Basilisk Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 24. Januar

Juwelier Kurz

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

Datum **13. Februar** Tag/Zeit Dienstag,

Leitung

17.00 – ca. 19.00 Uhr

Treffpunkt 17.00 Uhr im Ladengeschäft, Freie Strasse 39

Herbert Pfammatter, Geschäftsführer

Kosten Fr. 15.– inkl. Apéro Anmeldung bis 31. Januar

Kantonspolizei Spiegelhof

Nach einer Tonbildschau über die Arbeit und Ausbildung der Polizei werden Sie einen Besuch in die Einsatzzentrale und den Alarmdienst machen. Anschliessend führen wir Sie durch das Polizeimuseum.

Datum **14. Februar** Tag/Zeit Mittwoch,

14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Haupteingang

Spiegelhof

Leitung Herbert Benz, Polizei-Kommissar

Kosten Fr. 15.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 31. Januar

Die Post - PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren. Auch die verschiedenen öffentlichen Automaten werden noch kurz erklärt.

Datum **21. Februar**Tag/Zeit Mittwoch,
9.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 9.25 Uhr Personaleingang

(bei Peter-Merian-Brücke)

Leitung PTT
Kosten Fr. 15.—
Anmeldung bis 7. Februar

BVB-Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen. Für Interessierte werden anschliessend die Billettautomaten auf dem Claraplatz erklärt.

Datum **26. Februar** Tag/Zeit Montag,

15.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt BVB, Claragraben 55

Leitung BVB Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 12. Februar

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitung von Nachrichten und der Sendung live können Sie direkt mitverfolgen.

Datum **27. Februar** Tag/Zeit Dienstag,

17.30 – ca. 19.30 Uhr

Treffpunkt Tram 6 bis Holbeinstrasse

(1 Station nach Heuwaage) Austrasse 35 beim Eingang

Leitung Willy Surbeck Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 12. Februar

Coop Weinkellerei

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

Datum 14. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr bei Station

Hüningerstrasse, Tram 11

Leitung Coop Kosten Fr. 15.– Anmeldung bis 21. Februar

Novartis Pharma AG

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte der Novartis sehen Sie ein Video über die verschiedenen Arbeitsgebiete. Bei einem Rundgang erhalten Sie Einblick in die Forschungslabors.

Der Morgen wird mit einem Mittagessen abgerundet.

Datum 21. März

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 13.00 Uhr Treffpunkt 08.55 Uhr bei Tramstation

Hüningerstrasse, Tram 11 Richtung Saint-Louis.

Leitung Novartis

Kosten Fr. 15.– (inkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 19. Februar

Markthalle

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

Datum 30. März

Tag/Zeit Freitag, 05.30 – 07.30 Uhr

Treffpunkt Viaduktstrasse 10

(grosses Tor) Leitung Markthalle Kosten Fr. 15.– Anmeldung bis 14. März

Natur

Baumschnitt

Am praktischen Beispiel wird gezeigt, wie ein Obstbaum geschnitten und gepflegt werden muss, damit er jedes Jahr Früchte trägt.

Datum 22. Januar

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11,

Station Hofmatt, Richtung Reinach

Leitung Martin Hürner, Ing. Agr. Kosten Fr. 15.–

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 8. Januar

Das Vivarium im Zoo Basel

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

Datum 25. Januar

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt Zoo Haupteingang, Tram 10 Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe Kosten Fr. 22.— exkl. Eintritt Anmeldung bis 10. Januar

Tropenhaus - Steppenhaus -

Victoriahaus

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

Datum 19. Februar

Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor,

Tram 3

Leitung Bruno Erny Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 5. Februar

Die Salzkammer

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

Datum 27. März

Tag/Zeit Dienstag, 14.10 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Saline/

Bus 70 ab Aeschenplatz. Abfahrt 14.18 Uhr

Leitung Salzkammer

Kosten Fr. 15.— inkl. Eintritt
Anmeldung bis 12. März

Ausflüge

Leonardo da Vinci

Das Landesmuseum in Zürich stellt das Universalgenie Leonardo da Vinci als Wissenschaftler, Erfinder und Künstler vor. Diese Ausstellung wurde in elf Ländern auf der ganzen Welt gezeigt, wobei Zürich die letzte Station ist.

atum 15. Dezember

Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr Treffpunkt 08.05 Uhr auf Perron nach

> Zürich. 08.19 Abfahrt Billette bitte selber lösen

ung Landesmuseum

Leitung Landesmuseum

Kosten Fr. 15.– (exkl. Zugreise und

Eintritt Fr. 10.–, Schweiz. Museumspass gültig)

Anmeldung bis 29. November

Eispalast in Schwarzsee

Einmalig in der Schweiz sind die vergänglichen Kunstwerke aus Eis, die der Schuhmacher Karl Neuhaus jeden Winter neu entstehen lässt. Der Palast kann durchwandert werden. Im Innern trifft man auf eine Mariengrotte und eine Krippe, welche zur stillen Besinnung einladen. Nach dem Eindunkeln ist der Palast feenhaft beleuchtet und versetzt den Besucher in eine andere Welt.

Datum 18. Dezember

Tag/Zeit Montag, 13.00 – ca. 20.00 Uhr Treffpunkt 12.55 Uhr Gartenstrasse,

Achermann-Bus

Leitung Karl Neuhaus

Kosten Fr. 65.— (exkl. Kaffee etc.)

Anmeldung bis 4. Dezember

Schweizerische Landestopographie

Beim Besuch der schweizerischen Landestopographie werden Ihnen die verschiedensten Kartenherstellungen vorgestellt, wie z.B. die hochgeschätzten Strassen- und Wanderkarten, die Skiroutenkarte, der Klimaatlas, der Hydrologische Atlas, die Luftfahrtkarte usw.

Datum 7. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 12.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 12.00 Uhr auf Perron nach Bern.

Abfahrt 12.10 Uhr.

Billette bitte selber lösen. Armin Hanselmann, Bundesamt

für Landestopographie

Kosten Fr. 25.– (exkl. Zugreise) Besonderes Gut zu Fuss!

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 22. Dezember

Leitung

Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Nach einem Einführungsreferat wird Ihnen ein Film gezeigt. Anschliessend werden Sie durch das Zentrum geführt. Sie sehen den Therapiebereich: Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie und andere öffentliche Räumlichkeiten.

Datum 9. Februar

Tag/Zeit Freitag, 12.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 12.00 Uhr auf Perron nach Olten.

Abfahrt um 12.10 Uhr.

Billette bitte selber lösen.

Leitung SPZ Kosten Fr. 25.— (exkl. Zugreise)

Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 26. Januar

Kirschen machen glücklich und gesund!

Das Baselbiet ist das «Land der Kirschen». Doch die Saison währt leider nicht lange und somit hat die bekannte «General Sutter Brennerei» in Sissach den Chirsi-Drink erfunden (mit und ohne Alkohol). Bei diesem Besuch werden Sie etwas über den Kirschenanbau

erfahren, werden zur Destillationsanlage geführt und hören die Geschichte des berühmten Baselbieters «General Sutter», der die kalifornische Stadt Sacramento gegründet hat und Landwirtschaft mit Kirschen im grossen Stil geführt hat.

Datum Tag/Zeit 15. Februar

Donnerstag, 14.00 - 17.30 Uhr 14.00 Uhr auf Perron Richtung Treffpunkt

Sissach-Olten. Abfahrt 14.10 Uhr. Billette bitte selber lösen.

Leitung Ulrich Nebiker Kosten Fr. 15.- (exkl. Zugreise)

Anmeldung bis 31. Januar

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Vor allem der Konzertsaal, der mit Hilfe des amerikanischen Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat ganz neue klangliche Massstäbe gesetzt.

Datum Tag/Zeit 20. Februar

Dienstag, 08.30 - 11.30 Uhr Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach

Luzern. Abfahrt 08.53 Uhr. Bitte Billette selber lösen.

Leitung Kongresszentrum Kosten Fr. 24.- (exkl. Zugreise)

Anmeldung bis 5. Februar

Die Höhlenlager für unseren Käse

Der Greyerzer Käse wird in den kühlen Höhlen bei Ursy verfeinert und zur vollen Reife gebracht. Die Höhlen haben eine konstante Temperatur von 12 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 96%. Nach einer Einführung in die Produktion mit Filmvorführung werden Sie die Höhlen besuchen. Anschliessend wird Ihnen ein Imbiss offeriert.

Datum

13. März

Tag/Zeit Dienstag, 12.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 12.00 Uhr Abfahrt mit Acher-

mann-Bus an der Gartenstrasse

Leitung Mifroma SA

Kosten Fr. 65.- (exkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 26. Februar

Ringier-Verlag in Zofingen

Nach einer Tonbildschau, die Sie über die Verlagsarbeit informiert, werden Sie einen Rundgang durch den Betrieb machen und die Abteilungen von Bild/Schrift, Druck, Offset, Versand etc. besuchen können. Anschliessend wird Ihnen ein Zvieri offeriert.

Datum

20. März

Tag/Zeit

Dienstag, 13.45 - 18.00 Uhr Treffpunkt 13.35 Uhr auf Perron nach Rheinfelden – Zofingen – Luzern.

Abfahrt 13.53 Uhr Billette bitte selber lösen.

Leitung Ringier-Verlag Kosten Fr. 15.- (exkl. Zugreise)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 26. Februar

Ausflug nach Colmar

Besuch des Musée d'Unterlinden (Isenheimer Altar). Besichtigung der Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer. Martin Schongauer und Meister Grünwald in Colmar: beide Künstler sind grosse Repräsentanten der künstlerischen Auseinandersetzung am Beginn der Neuzeit.

Datum Tag/Zeit

29. März

Donnerstag, 08.30 - 18.00 Uhr 8.20 Uhr an der Gartenstrasse Treffpunkt

Achermann-Bus.

Bitte Pass nicht vergessen!

Gilbert Uebersax Leitung

Kosten Fr. 80.- (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 14. März

Kloster Beinwil

Ein Ort der Stille und der Begegnung. Ein kleines ökumenisch-benediktinisches Kloster mit bewegter Geschichte. Entstanden im Jahre 1100 durch Anregung des lokalen Adels.

Datum Tag/Zeit 5. April

Donnerstag, 13.30 - 18.00 Uhr Treffpunkt

13.25 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus

Kloster Beinwil Leitung Fr. 48.- (exkl. Kaffee) Kosten

Anmeldung bis 21. März

Vorträge

Hölderlin und Sophokles

Hölderlins Auseinandersetzung mit dem Griechischen. Eine Lesung der Antigone in der Übersetzung Hölderlins wird im Detail angeschaut.

Daten

Ort

16./23./30. Januar und

6. Februar (4x) Dienstag, 15.00 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit

> Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Gilbert Uebersax Leituna Fr. 56.- (4x) Kosten Anmeldung bis 4. Januar

Numerologie

Numerologie ist die uralte Weisheit der Zahlen, sie soll sogar älter als die Astrologie sein. Man geht von der Annahme aus, dass Geburtsdatum sowie Name eines Menschen (reduziert auf eine Zahl zwischen 1 – 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

2. Februar

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 35.-Anmeldung bis 22. Januar

Mythologische Wesen auf Textilien (1)

Mit ausgewählten Bilderbeispielen wird über die Motive berichtet. Eine der frühesten Hochkulturen, China, weist in ihrer spirituellen Vorstellungswelt dem Himmelsdrachen eine herausragende Bedeutung zu. Am prächtigsten erscheint er auf Chinas kostbarem Exportgut: auf Textilien aus Seide.

8. Februar

Tag/Zeit Treffpunkt

Datum

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Dr. phil. Irmgard Peter, Ethnologin und Kulturhistorikerin

Kosten Fr. 15.bis 24. Januar Anmeldung

Mythologische Wesen auf Textilien (2)

Mit ausgewählten Bilderbeispielen wird über die Motive berichtet. Der östliche und der westliche Pfau, der blaue und der grüne: Wir beleuchten wenig bekannte Eigenschaften dieses Prachtvogels. Von ihm hat sich das mythologische persische Mischwesen (Senmurv) die Schwanzfedern ausgeliehen.

Datum 15. März

Tag/Zeit Treffpunkt

Leitung

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Dr. phil. Irmgard Peter,

Ethnologin und Kulturhistorikerin

Fr. 15.-Kosten

bis 26. Februar Anmeldung

Farbe und Stil

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

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

Datum 23. März

Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Leitung

Modefachberaterin

35.-Kosten Anmeldung bis 1. März

Gesundheit

Schlafstörungen

Was sind Schlafstörungen überhaupt? Herr Prof. Kummer erklärt die verschiedenen Phasen des Schlafes bei älteren Menschen, erläutert Nutzen und Gefahren der Schlafmittel und gibt einige Tipps für einen besseren Schlaf.

Datum 6. Dezember

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Prof Dr. med. Hans Kummer

Kosten Fr. 15.-

Leitung

Anmeldung bis 22. November

Die dritte Lebensphase

Die dritte Lebensphase - Stolpersteine und Chancen: Nach der Aufgabe der Erwerbstätigkeit beginnt die sogenannte dritte Lebensphase. Was beinhaltet dieser Lebensabschnitt und welche Chancen und Möglichkeiten eröffnen sich nun? Wo können Probleme auftauchen? Geeignet für alle, die vor der Pensionierung stehen oder sich seit kurzer Zeit im Ruhestand befinden.

Datum 25. Januar

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Rudolf Schmidt

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 10. Januar

Die chinesische Medizin

Gesundheit ist in der chinesischen Medizin gleichbedeutend mit der Fähigkeit des Menschen, seine innere Harmonie zu erhalten. Bei der traditionellen chinesischen Medizin wird vor allem die Frage gestellt: Wie fliesst Qi = Lebensenergie? Alle Leiden leiten sich von dieser Frage ab. Die Lebensenergie wird mit fünf Disziplinen wieder ins Fliessen gebracht. Akupunktur, Kräutertherapie, Massage, Diätetik, Qi Gong/Tai Ji. Durch einen Einführungsvortrag werden Sie mit dieser neu-alten Medizin vertraut gemacht und anschliessend werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum 16. Februar

Tag/Zeit Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B,

Hinterhaus, 3. Stock Herr Rudolf Schaffner Leitung

Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 31. Januar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

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

Datum 16. Februar

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

> St. Alban-Vorstadt 93 Werner Gastel.

Geologischer Fachberater

Kosten Fr. 17.-Anmeldung bis 2. Februar

Ayurveda-Medizin

Leitung

Ayurveda ist ein sanftes Naturheilsystem aus dem Himalaya-Gebiet, welches seit 5000 Jahren als eigenständige Medizinwissenschaft praktiziert wird. Die Heilerfolge sind besonders bei chronischen Krankheiten verblüffend, wie bei Migräne, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Hautallergien und vielem mehr. Dr. Nasim stellt Ihnen die Vielfältigkeit dieser Medizin vor.

12. März Datum

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr, Leimenstr. 21

Leitung Dr. Nasim Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 26. Februar

Und ausserdem

«Fröhliche Weihnachtszeit...»

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

13. Dezember Datum

Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Beatrice Rutishauser, Autorin von Kinderbüchern

Kosten Fr. 32.-

Anmeldung bis 29. November

Billard, Carambole

Billard ist ein Spiel das fasziniert. Es fordert das optische Gedächtnis, es fördert das Bewegungsgefühl und kann bis ins hohe Alter gespielt werden. Sie erlernen das Spiel in angenehmer Clubatmosphäre. Die Tische haben keine Taschen und Sie spielen nur mit zwei weissen und einer roten Kugel.

Daten 10. Januar - 14. Februar Mittwoch, 15.30 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Basler Billard-Club,

St. Alban-Vorstadt 10 Markus Vogt, Präs. BBC Leitung

Kosten Fr. 92.- (6x) Anmeldung bis 20. Dezember

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Grundkurs

9. Januar - 27. Februar (8x) Daten Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Fortsetzungskurs

Voraussetzung: Besuchter Grundkurs

10. Januar - 14. März Daten

(8x, ohne 17.1. und 7.3.)

Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Theres Weigel-Gysel

Leitung Kosten Fr. 138.-

Anmeldung bis 14. Dezember

Spiele erleben – Spiele kennen lernen

Spielen Sie gerne? Möchten Sie neue Spiele kennen lernen und mitspielen? Erleben Sie, wie Ihr Gehirn dabei trainiert wird und Ihre grauen Zellen in Schwung kommen. Freude, Gemeinsamkeit, Denken und Überlegen halten uns geistig fit.

Daten **15.** Januar – **5.** Februar (4x)

Montag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Theres Weigel-Gysel Leitung

Kosten Fr. 58.-

Anmeldung bis 20. Dezember

Literatur

Wir besprechen und vergleichen zwei grosse Erzählwerke des 19. Jh.: Madame Bovary von Gustave Flaubert (in deutscher Übersetzung) und Effi Briest von Theodor Fontane. Zwei unterschiedliche Frauengestalten und -schicksale, eingebettet in einen eigenen geschichtlichen, gesellschaftlichen und geographischen Rahmen, stehen im Zentrum der beiden berühmten Romane.

15. Januar – 5. Februar (4x) Daten Montag von 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Max Wehrli Kosten Fr. 55.-

Besonderes Bitte die Werke an die Kursnach-

mittage mitbringen.

Taschenbuchausgaben erhältlich.

Anmeldung bis 5. Januar

Mind Mapping

Kreativer denken - leichter lernen. Mind Mapping, die kreative Arbeitstechnik, mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können. Durch die Kombination von Bild- und Textelementen werden beide Gehirnhälften angesprochen und können somit ihr Potential voll entfalten.

12. und 19. Februar Daten Montag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93 Theres Weigel-Gysel Leitung

Fr. 30.-Kosten Anmeldung bis 29. Januar

Kochkurs zum Schnuppern!

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

16. und 23. Februar Daten Tag/Zeit Freitag, 10.00 – ca. 14.00 Uhr Migros Klubschule, Ort

Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz. Leitung Frau Ludin.

Hauswirtschaftslehrerin

Fr. 146.-Kosten Anmeldung bis 31. Januar

Kochkurs für Männer zum Schnuppern!

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

28. März und 4. April (2x) Datum Mittwoch, 10.00 - ca. 14.00 Uhr Tag/Zeit Migros Klubschule, Ort

Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz. Frau Ludin, Leitung

Hauswirtschaftslehrerin

Fr. 146.-Kosten bis 14. März Anmeldung

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

Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows '98 und den Anwendungsprogrammen aus Office 2000.

Nach dem Einführungskurs können Sie folgende Aufbaukurse besuchen: «Textverarbeitung 1 + 2», «Tabellenkalkulation» und «Surfen im Internet».

Vertiefungskurse sind der «Installationskurs», «Zeichnen mit Word» und «Bildbearbeitung».

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

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

Einführungskurs

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

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

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

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

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

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

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, nach dem Besuch eines Aufbaukurses einen Folgekurs zu besuchen.

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

Textverarbeitung 2

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

Nach diesem Kurs können Sie Symbolleisten und Menüs einrichten, und Sie wissen, wie man Serienbriefe erstellt.

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

Tabellenkalkulation

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

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

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

Surfen im Internet

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

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

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

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

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

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

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

Installationskurs

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

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

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

Bildbearbeitung

Mit dem Programm Adobe Photoshop 5 light lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach dem Kurs können Sie Bilder einscannen, Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, die Bildgrösse einstellen und vieles mehr.

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

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

Besonderes: Es empfiehlt sich, das Programm vor dem Kurs zu kaufen.

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

Homepage

Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine Homepage für Ihren Verein oder Ihr Geschäft. Sie arbeiten mit Bildern, Links und einfachen Animationen. Zudem erfahren Sie etwas über die Internet-Programmiersprache.

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

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

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.15 - 09.15 Uhr Mittwoch, 09.15 - 10.15 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Altfblockflötenkurs für Anfänger

Möchten Sie in einer Gruppe das Altblockflötenspiel von Grund auf erlernen? Schon bald werden Sie einfache Stücke mehrstimmig spielen können.

Datum 11. Januar (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 - 09.30 Uhr Ort

Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7 Leitung Elisabeth Buess

Kosten Fr. 160.-

Besonderes Eine Altblockflöte mitzubringen

ist erwünscht aber nicht Bedingung. Teilnehmerzahl beschränkt.

Anmeldung bis 14. Dezember

Patchwork für Anfänger

Patchwork ist die faszinierende Technik, aus kleinen Baumwollstücken die tollsten Decken, Kissen, Taschen, Topflappen etc. zusammenzunähen. Es ist eine wahre Kunst und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs lernen Sie, anhand von kleinen Gebrauchsobjekten wie z.B. Tischset, Taschen, Kissenbezüge etc., die Grundtechnik des Patchwork kennen.

10. und 24. Januar,

7. und 21. Februar (4x)

Mittwoch, 08.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Ort

Rankhof 8

Beatrice Hug, Patchwork-Expertin Leitung Fr. 97.- (exkl. Material) Kosten

Anmeldung bis 20. Dezember

Papierfalt-Kurs

Oft fehlt für ein schönes Geschenk die richtige Verpackung. Werden Sie selbst zum Verpackungskünstler. Kalenderblätter und Poster werden verarbeitet zu phantasievollen, dekorativen Tragtaschen, Flaschenbeuteln und Cou-

12. Januar

Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Atelier MS, Pfeffingerstr. 18 Ort

Monique Studer Leitung Fr. 28.-Kosten

Anmeldung bis 20. Dezember

Collagen

Datum

Der Beginn der modernen Malerei war gleichzeitig die Geburtsstunde der Collage. «Etwas wachsen zu lassen, das ist das Schönste.» Diese Aussage charakterisiert sehr treffend die Collage-Technik. Die Inspiration und Vielfalt von Papier, Notenblättern, Seidenpapier und Farben lassen Collagen von einzigartiger Harmonie entstehen. Alles passiert live. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Collagen mit Notenblättern

Datum 26. Januar

Fr. 47.- exkl. Material ca. Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 10. Januar

Collagen auf Leinwand und Papier

Datum 16. März

Fr. 47.- exkl. Material ca. Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 28. Februar

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 16.00 Uhr

(1 Std. Mittagspause)

Atelier MS, Pfeffingerstrasse 18

Leitung Monique Studer

Sprachen

Schnupperwoche (27. November bis 1. Dezember)

Möchten Sie unsere Sprachkurse besuchen?

Möchten Sie den Unterrichtsstil unserer Lehrerinnen und Lehrer kennen lernen?

Dann kommen Sie doch vorbei! Die Anfangszeiten der einzelnen Lektionen finden Sie hier im Akzé

Wenden Sie sich bei Fragen an Frau Sabina Brücker, Tel. 206 44 44 (jeweils am Morgen)

Langzeitkurse

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Hauptsprachen:

Englisch

Italienisch

■ Französisch

Spanisch

Stufen

Anfängerinnen und Anfänger Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger Leichte Mittelstufe Mittelstufe Fortgeschrittene Mittelstufe

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr Montag, 10.30 Uhr Montag, 10.40 Uhr Montag, 14.00 Uhr Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Dienstag, 08.20 Uhr Mittwoch, 16.00 Uhr

Donnerstag, 08.45 Uhr

Donnerstag, 09.45 Uhr Donnerstag, 10.45 Uhr

Donnerstag, 16.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

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

Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Dienstag, 15.15 Uhr Mittwoch, 8.00 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.00 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Montag, 09.35 Uhr Dienstag, 09.20 Uhr Donnerstag, 9.15 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 15.00 Uhr Mittwoch, 10.00 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Kosten

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum ab 22. Januar

Tag/Zeit Montag, 15.00 – 15.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum

> St. Alban-Vorstadt 93 Fr. 180.- pro Semester

Anmeldung bis 8. Januar

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Donnerstag, 09.45 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr Mittwoch, 8.30 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/ Konversation / Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

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

Leichte Mittelstufe:

Freitag, 9.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 Uhr

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich. Bei uns finden Sie bestimmt einen Kurs, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen nach Absprache auch eine Gratislektion in einem Langzeitkurs, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Sprachkurse für Kleingruppen

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

Kurzzeitkurse

Deutsch für Fortgeschrittene

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

17. Januar - 28. März Daten

(10 Lektionen, ohne 7.3.)

Mittwoch, 16.00 - 16.50 Uhr Tag/Zeit Ort

Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Marianne Egloff Leitung Fr. 180.-Kosten

Anmeldung bis 3. Januar

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

English Conversation Club

Kurszeiten auf Anfrage

Konversationsclub

auf Italienisch für Fortgeschrittene

siehe Langzeitkurse

Club de conversation

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

Daten 8. Januar - 19. März

(10 Lektionen)

Montag, 16.00 - 16.50 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Francine Hanselmann

Kosten Fr. 180.-Anmeldung bis 18.Dezember

Leitung

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Club de conversacion en español

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

12. Januar - 23. März Daten

(10 Lektionen)

Freitag, 10.45 - 11.35 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Cecilia Salinas Leitung Fr. 180.-Kosten Anmeldung bis 22. Dezember

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Russisch

für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

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

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

16. Januar - 20. März Daten

 $(10 \times 1^{1/2} \text{ Lektionen, ohne 6.3.})$

Tag/Zeit Dienstag, 9.00 - 10.15 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Inna Belotti Kosten Fr. 270.-Anmeldung bis 2. Januar

Besonderes Kleingruppe, (4 – 6 Personen)

für Fortgeschrittene

Wir sprechen über Russland und andere Themen, die uns interessieren. Wir repetieren die Grammatik und vergrössern den Wortschatz. Auf Wunsch lesen wir auch literarische Texte und diskutieren über den Inhalt.

16. Januar - 20. März Daten

 $(10 \times 1^{1/2} \text{ Lektionen, ohne 6.3.})$

Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Inna Belotti Kosten Fr. 270.-Anmeldung bis 2. Januar

Besonderes Kleingruppe, (4 – 6 Personen)

Christmas stories

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

November / Dezember (4 x) Daten

genaue Daten und Zeit

auf Anfrage

Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Fr. 72.-

Anmeldung bis 23. November

Giggernillis

Das han y in beschter Erinnerig – und hailloos gäärn gha –, wenn d Mamme Giggernillis zem Znacht gmacht het. Denn bi uns dehaim und in andere Baasler Familien isch Giggernillis s Woort gsi fir e Räschtenässe. Me het Räschte vo Daigwaaren und vo Häärdepfel underenander gmischt und esoo serviert. Drnääbe het men under Giggernillis au Stoffräschten und Sache, wo vom Baschtlen und vo Handaarbeten iibrig bliiben und ummeglääge sinn, verstande.

Fir anderi Lyt muess Giggernillis vor allem die zwaiti Bedytig gha ha. In dr «Basler Mundart» vom Gustav Adolf Seiler (1879) wird Giggernillis und Giggernillis-Züg als Werthloser Tand» beschriibe. D «Baseldytsch-Sammlig» vom Fridolin (Robert B. Christ) ibersetzt das Woort aifach mit Krimskrams, und au dr grindlig Dialäggt-Kenner Dr. Ruedi Suter setzt dr Giggernillis glyych mit «wertloses Zeug/Krimskrams». Im Groosse Schwyzer Dialaggtweerterbuech (Idiotikon) isch d Reed vo «Gemeng von altem Gerät, Gegenstände ohne Wert, Plunder». Doo gits drno au no Byschpil vo Aawändige: «Dr Giggernillis, wo in dr Kammer lyt, hätt au uff em Eschtrig Blatz». Und denn muess es zue Zyten au no Moode gsi sy, ass men aim, wo wunderfitzig gfrogt het, was es zem Aesse gääb, zer Antwort gää het: «Giggernillis und Gräbslääbere» – aifach, zem dr Froog uuswyyche, zem si abweere.

Fir mi aber blybt dr Giggernillis das, won y als Kind gnosse ha: Häärdepfel- und Daigwaareräschte - zämme gweermt und in Däller.

C. M.-S.

Sport und

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Gym60-Turnen

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

Das Gym60-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.exkl. MWST

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34 Mittwoch, 14.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstr. 370

Freitag, 13.45 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr Montag 16.00 Uhr (nur Frauen)

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

14.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00 und 16.00 Uhr (nur Frauen)

Giovedi, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Gymnastik und Spiel

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Der Kurs findet – ausser in den Datum

Schulferien - immer statt.

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Turnhalle Pro Senectute, Ort

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Agnes Voltz

Leitung

Halbjahres-Abonnement Kosten

Fr. 90.- exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich,

Eintritt jederzeit möglich

Neue Gruppe Gymnastik und Spiel

4. Januar - 28. Juni Datum

(ausser in den Schulferien) Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Agnes Voltz Leitung

Halbjahres-Abonnement Kosten

Fr. 90.- exkl. MWST

Anmeldung bis 20. Dezember

Turnen

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

Die Turnstunden finden – ausser in den Schulferien - immer zu den angegebenen Zeiten

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.exkl. MWST

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00 Uhr, 15.15 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.45 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.30 h (seulement des femmes)

Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr, Mittwoch 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

Ökolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen),

10.00 Uhr (nur Männer)

Radsporthalle

Luzernerringbrücke

Dienstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag, 10.00 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag, 14.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Kleinbasel

Dienstag, 09.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100

Donnerstag, 14.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag, 14.30 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51 Dienstag, 14.30 Uhr

Senioren-Aerobic

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

Daten 9. Januar - 27. März (10x)

(ohne 27.02. und 06.03.)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Turnhalle Pro Senectute, Ort

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher,

Fitnessinstruktorin

Fr. 95.-Kosten

bis 19. Dezember Anmeldung

Jazz-Gymnastik

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

Daten **09. Januar – 27. März** (10x)

(ohne 27.02. und 06.03.)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Gymnastikraum der Eglise

française Holbeinplatz 7 Franziska Thomke Leitung

Fr. 95.-Kosten

Ort

Ort

Anmeldung bis 19. Dezember

Rhythmische Gymnastik

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

Daten **08. Januar – 26. März** (10x)

(ohne 26.02. und 05.03.)

Tag/Zeit Montag, 08.45 - 09.45 Uhr

Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7 Susanne Hattler-Kretzer

Leitung Kosten Fr. 95.-

Anmeldung bis 18. Dezember

Schwimmen mit Wassergymnastik

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Unsere Schwimmkurse mit Gymnastik finden – ausser in den Schulferien - immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement: Fr. 130.- (inkl. Eintritt) exkl. MWST

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr

Dienstag 09.00 Uhr. 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr, Dienstag

14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit-im-Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).

Eintritt jederzeit möglich.

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

Halbjahres-Abonnement: Fr. 130.- (inkl. Eintritt) 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

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse Mittwoch 15.30 Uhr

Aquafit

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

Daten 09. Januar - 27. März (10x)

(ohne 27.02. und 06.03.)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 - 14.20 Uhr

Hallenbad Muttenz, Ort

Baselstrasse 89

Ursula Zoller Leitung

Fr. 130.— (exkl. Hallenbadeintritt) Kosten

Einzeleintritt Fr. 7.- (12er-Abo: Fr. 70.-) Anmeldung bis 19. Dezember

Volkstanz

Sie 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. 90.exkl. MWST

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

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

10. Januar – 28. März (10x) Daten

(ohne 28.02. und 07.03.)

Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Tanzschule Fromm, Ort

Freie Strasse 34

Romy Diethelm Leitung Kosten Fr. 85.-

Anmeldung bis 20. Dezember

Mittelstufe

11. Januar - 29. März (10x) Daten

(ohne 01.03. und 08.03.)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 85.-

Anmeldung bis 18. Dezember

Laufspass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern - kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem Laufpass für nur Fr. 90.- exkl. MWST pro Semester können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr/

Laufträff Lange Erlen

09.30 - 10.30 Uhr/ Freitag

Laufträff Lange Erlen

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Öko-

nomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe

mit Dusche zur Verfügung.

09.00 - 10.00 Uhr/ Mittwoch

> **Exercise-Walking** (sportliches Gehen) in Brüglingen

09.00 - 10.00 Uhr/ Freitag

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Treffpunkt

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

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr/

Vita-Parcours Allschwilerwald Treffpunkt

08.45 Uhr beim Garderobenge-

bäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine

Garderobe zur Verfügung.

Einführungskurs Walking mit Allez Hop!

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die

richtige Technik des Walking. Dieser Kurs ist ein Angebot von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit Allez Hop!

Daten 09. Januar - 13. März (8x)

(ohne 27.02. und 06.03.)

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 - 09.30 Uhr

Ort Lange Erlen Schorenweg 117, Ökonomiege-Treffpunkt

> bäude beim Sportplatz Schorenmatte. Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Leitung Annemarie Ramseier Fr. 50.-Kosten

Anmeldung bis 19. Dezember

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

Softball-Tennis

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr und Tag/Zeit

10.00 - 11.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 170.- pro Semester

exkl. MWST

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe.

Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

Tennis

Ort

Kosten

Mit Spiel und Spass lernen Sie die Grundschläge und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschläge. Die Einteilung der Gruppen nimmt Evelyne de Roche vor.

10. Januar - 11. April (12x) Daten

(ohne 28.02. und 07.03.)

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr.

Tenniszentrum Münchenstein,

Reinacherstrasse 66,

Münchenstein

Evelyne de Roche Leitung

Fr. 300. – bei 4 TeilnehmerInnen

Fr. 400. – bei 3 TeilnehmerInnen Tennisrackets können gratis zur

Besonderes Verfügung gestellt werden.

Gespielt wird auf Sandplätzen.

Anmeldung bis 20. Dezember

Sich wohlfühlen!

Gehören Sie auch zu den bewegungsmüden Seniorinnen und Senioren mit evtl. schlechtem Gewissen?

Durch Begegnung und kreativer Bewegung fühlen wir uns an Leib und Seele wohl.

5. Februar - 9. April (8x) Daten

(ohne 26.2, und 5.3.)

Montag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Ort

Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Elisabeth Gantenbein Leitung

Fr. 80.-Kosten Anmeldung bis 22. Januar

Atemkurs

Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen

- Erkältungen vorbeugen
- Zwerchfellatmung fördern
- Herz und Kreislauf stärken
- Sinneswahrnehmungen verfeinern

Dadurch entwickeln Sie ein besseres Lebensgefühl und erfahren Freude und Entspannung.

Einführungskurs

Daten **12. Januar – 30. März** (10x)

(ohne 2.3. und 9.3.)

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

Fortsetzungskurs I

Daten **09. Januar – 27. März** (10x)

(ohne 27.2. und 6.3.)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs II

11. Januar – 29. März (10x) Daten

(ohne 1.3. und 8.3.)

Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr Tag/Zeit oder Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, Blotzheimerstrasse 28 Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Leitung Fr. 150.-Kosten

Anmeldung bis 19. Dezember

Tai-Ji

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

AnfängerInnen

Daten 10. Januar - 28. März (10x)

(ohne 28.2. und 7.3.)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten 10. Januar - 28. März (10x)

(ohne 28.2. und 7.3.)

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Turnhalle Pro Senectute, Ort

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Fr. 140 -

Anmeldung bis 14. Dezember

Qi-Gong

Kosten

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

10. Januar – 28. März (10x) Daten (ohne 28.2. und 7.3.) Mittwoch, 08.30 - 9.30 Uhr Tag/Zeit

Turnhalle Pro Senectute, Ort Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung

Fr. 140.-Kosten Anmeldung bis 14. Dezember

Feldenkrais

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

Daten **10. Januar – 28. März** (10x)

(ohne 28.2. und 7.3.) Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Leh-

rerin, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 120.-Anmeldung bis 14. Dezember

Rückentraining

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

Grundkurs

Daten 5. Jan. - 23. März (10x) (ohne 2.3. und 9.3.)

Freitag, 08.20 - 09.20 Uhr Tag/Zeit

Fortsetzungskurs 1

5. Jan. – 23. März (10x) Daten

(ohne 2.3. und 9.3.)

Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Fortsetzungskurs 2

Daten 5. Jan. – 23. März (10x)

(ohne 2.3. und 9.3.)

Tag/Zeit Freitag, 10.40 - 11.40 Uhr

Turnhalle Pro Senectute, Ort

Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7, Leitung

Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 95.-

Anmeldung bis 18. Dezember

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

Daten **12. Januar – 9. Februar** (5x) Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.45 Uhr Fr. 73.— (inkl. Kursmaterial) Kosten

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **16. Februar – 30. März** (5x, ohne 2. und 9. März)

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr

Kosten Fr. 45.–

Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7
Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

Anmeldung bis 20. Dezember

Ganzheitliches Sehtraining

Grundkurs

Leitung

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

Daten 9. Januar – 6. Februar (5x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7 Anna Hirt, Sehlehrerin

Kosten Fr. 58.–

Leitung

Besonderes geeignet für Normal- und

Fehlsichtige

Anmeldung bis 19. Dezember

Auffrischungskurs

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

Daten **09. und 16. Januar** (2x)
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.45 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7
Leitung Anna Hirt, Sehlehrerin

Kosten 25.–

Besonderes geeignet für Normal- und

Fehlsichtige

Anmeldung bis 19. Dezember

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Vortrag

Datum 14. Dezember

Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Urs Geiger Kosten gratis

Anmeldung bis 30. November

Krafttrainig

Datum nach Absprache

Tag/Zeit täglich, 07.00 – 21.00 Uhr Ort Physiotherapie GYM medico Hebelstrasse 56, Basel (Bus 33, Bernoullianum)

Leitung Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut

und Team

Kosten Fr. 240.– für 3 Monate

Fr. 350.— für 6 Monate Tel. 206 44 44

Anmeldung Tel. 206 44 44 Besonderes Qualitop anerkannt

(Teilrückvergütung durch Krankenkasse möglich)

Schneesporttage in Davos und Klosters

Während sechs Tagen Schneesport im Raume Klosters-Davos.

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

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

Daten 20. – 25. Januar
Ort Hotel National Davos
Kosten Fr. 675.–/Fr. 700.– im

Doppelzimmer

Fr. 755.– im Einzelzimmer

Besonderes für nähere Angaben verlangen

Sie bitte unser Detailprogramm.

Anmeldung bis 30. November

Eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich! Die Reihenfolge des Eingangs wird berücksichtigt.

Volkstanzferientage in Beckenried

In froher Gemeinschaft tanzen wir Volkstänze aus aller Welt. Haben Sie Freude an der Musik und Bewegung? Auch Nichttänzer sind herzlich willkommen, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten 23. – 27. April
Ort Hotel Mond, Beckenried

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

Fr. 530.— bis Fr. 605.— (je nach Hotelkategorie)

Vollpension inkl. Reise (Car) und

Tanzleitung Für nähere Angaben verlangen

Sie das Detailprogramm

Anmeldung bis 2. Februar 2001

Wandern

Kosten

Besonderes

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

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

Teilnehmerbeiträge

Zehnerabonnement Fr. 60.– Semesterbeitrag Fr. 90.– exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

Montag

 $2^{1/2} - 3$ Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

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

27. November

11.05 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 14. Abfahrt 11.13 nach **Pratteln**.

Wanderung: Prattein – Ebnet – Eigental – Muttenz.

18. Dezember

11.35 Uhr Aeschenplatz 10er-Tram. Abfahrt

11.46 Uhr nach **Dornach.** Kurzwanderung in die Nostalgie.

Anmeldung bis 8. Dezember

29. Januar

10.30 Uhr

Heuwaage 10er-Tram. Abfahrt 10.41 Uhr nach Ettingen und mit Bus bis **Hofstetten.** Wanderung: Hofstetten – Radmer – Rotberg – Metzerlen – Mariastein.

26. Februar

11.30 Uhr

Binningen Kronenplatz. Abfahrt 11.43 Uhr mit Bus über Allschwil (Abfahrt 11.59) nach **Schönenbuch.** Wanderung: Schönenbuch – Oserdenkmal – Oberwil. ID-Karte mitnehmen.

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Charlotte Lüchinger Tel. 361 88 87/ Natel: 079 286 82 60

Marie Claire Grob Tel. 401 42 86

12. Dezember

12.35 Uhr

Aeschenplatz Bushaltestelle, Bus Nr. 70, beim «Hammering Man». Abfahrt 12.48 Uhr Richtung **Hard.** Rundwanderung durch die Hard.

16. Januar

13.00 Uhr

BLT-Station Therwil. Wanderung Therwil – Froloo – **Ettingen.**

13. Februar

12.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.53 Uhr nach Liestal, Umsteigen nach Waldenburg. Wanderung: Waldenburg - Hölstein.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

12. Dezember Adventsbummel

09.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.51 Uhr nach Rheinfelden. Mit Bus nach Buuseregg.

Wanderung: Buuseregg - Baregg - Junkerschloss - Chilp - Wischbergholden - Säge: Einkehr zu Älplermagronen.

Anmeldung bis 8. Dezember (Tel. 421 56 16).

16. Januar

09.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, mit Bus nach

Wanderung: Büren - Nuglar (Einkehr) - Oristal - Liestal.

20. Februar

09.40 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, mit Bus nach Hersberg. Wanderung: Hersberg Dorn (Einkehr) – Schönenberg - Nidwald - Magden.

Mittwoch 1

2 - 3 Stunden

Leitung

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

14. Dezember (Donnerstag)

12.20 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.35 Uhr. U-Abo oder Zone 7. Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeit vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung.

10. Januar

13.30 Uhr

Tramendstation 6er Riehen Grenze. Auf ungeteerten Wegen von der Grenze (neuer Auenweg) bis Lange Erlen.

7. Februar

10.15 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.30 Uhr. Fahrt nach Liestal, Bus 70 bis Bubendorf, Wanderung über Schloss Wildenstein nach Niederdorf.

Mittwoch 2

21/2 - 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69 Juliette Kieffer Telefon 681 04 90

27. Dezember Jahresabschlusswanderung

Claraplatz bei der Kirche. Ab-10.25 Uhr

fahrt: 10.30 Uhr nach Riehen Bettingerstrasse. Mit dem Bus nach Bettingen. Wanderung über Chrischona – Rührberg nach Inzlingen. Einkehr im Restaurant Krone. Heimweg über Meienbühl nach Riehen. ID und DM nicht vergessen.

31. Januar

11.10 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 11.22 Uhr nach Laufen. Mit dem Postauto 11.43 Uhr nach Fehren. Wanderung nach Zwingen. Steigung unbedeutend.

28. Februar

11.30 Uhr

Tramhaltestelle St. Jakob. Wanderung der Birs entlang nach Aesch und Vordere Chlus nach Pfeffingen.

Donnerstag

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

Leitung

Christa Kuster Telefon 401 35 86

7. Dezember, Adventwanderung

Rodersdorf, Endstation 10er-Tram (Abfahrt Heuwaage 09.32 Uhr). Nach ca. 3stündiger Wanderung erreichen wir das Lokal, in welchem wir gemütlich die Vorweihnachtszeit geniessen wollen.

Anmeldung bis 5. Dezember.

18. Januar Schneeschuhwanderung im Jura

08.10 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr nach Delémont, Glovelier, Saignelégier. Anpassen der Schneeschuhe. In dieser zauberhaften Winterlandschaft wandern wir je nach Lust und Laune 6 km, 9 km, 11 km oder mehr. Kosten inkl. Schneeschuhe mit Halbtax-Abo Fr. 38.-.

Anmeldung bis 15. Januar.

15. Februar, Winterwanderung 22. Februar, Ausweichdatum

07.00 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 07.11

Uhr nach Luzern, Brünig-Hasliberg, Brünig - Hohfluh - Wasserwendi (evtl. Bidmi)-Reute. Auf diesem herrlichen Höhenwanderweg geniessen wir das Panorama von Eiger, Mönch und Jungfrau. Zurück geht es mit der Luftseilbahn nach Meiringen. Kosten mit Halbtax-Abo Fr. 48.-.

Anmeldung bis 12. Februar.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

14. Dezember (Donnerstag)

12.20 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.35 Uhr. U-Abo oder Zone 7. Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeit vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung.

19. Januar

13.20 Uhr

Tramhaltestelle Theater Richtung Flüh. Fahrt bis Oberwil. Wanderung auf meist ungeteerten Wegen übers Bruderholz zum Prediaerhof.

16. Februar

10.20 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.35 Uhr nach Sisseln. Wanderung der Sissle entlang nach Öschgen Frick.

Freitag 2

ca. 2 Stunden gemütliches Wandern am Nachmittag

Leitung

Veronika Leuenberger Telefon 313 70 85

12. Dezember, Dienstag

16.00 Uhr Tramstation Denkmal

Wanderung: Überraschung

12. Januar

13.00 Uhr

Haltestelle Theater. Tram Nr 10 nach Rodersdorf. Wanderung: Rundgang Rodersdorf. Einkehr im «Café Calvados» im Familiengartenareal.

9. Februar

12.45 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.53 Uhr nach Liestal. Wanderung: Liestal - Augst.

9. März

12.35 Uhr

Aeschenplatz, Tram Nr. 10. Abfahrt 12.46 Uhr nach Dornach, mit Bus nach Gempen. Wanderung: Gempen - Hochwald evtl. nach Seewen.