

Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 2

PDF erstellt am: **11.08.2024**

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.

INHALT REGIONALTEIL

DIENSTLEISTUNGEN R2

TREFFPUNKTE R3

KURSANGEBOTE REGIONALTEIL

KUNST UND KULTUR R3

WISSEN HEUTE R5

LEBEN HEUTE R5

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R6

SPRACHEN R6

SPORT UND BEWEGUNG R7

Gym 60 und Turnen R7

Schwimmen und Wassergymnastik, Segeln R9

Minitennis, Tischtennis, Tennis R10

Rhythmische Gymnastik, Kreatives Bewegen, Volkstanz R10

Laufpass für den Laufpass, Golfen R11

Velofahren R12

WANDERN R13

In eigener Sache

Effizienz und Leistungsoptimierung sind Begriffe, die wir aus der Wirtschaft kennen. Wir erleben es täglich: es ist der Kunde, der letztlich bestimmt, ob Konsumgüter produziert und Dienstleistungen erbracht werden. Es entwickelt sich ein Markt, und die Existenz der meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer hängt davon ab, ob die Firma, für die sie tätig sind, diesen Konkurrenzkampf erfolgreich besteht.



Wir setzen uns ein: ein schönes Alter für alle!

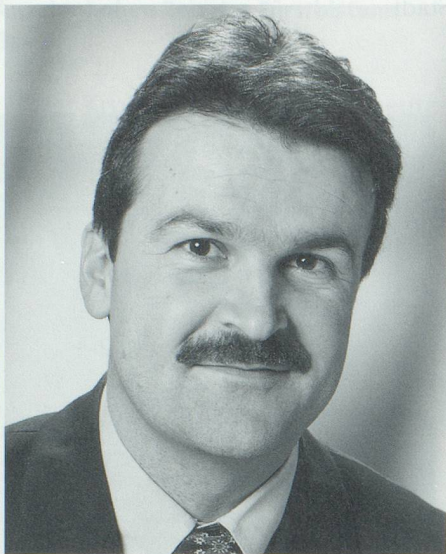
Dem Sozialwesen war während langer Zeit dieses kundenorientierte Denken und Handeln fremd. In den letzten Jahren, im Zusammenhang mit einem stagnierenden Wirtschaftswachstum und knappen Staatsfinanzen, wird aber vermehrt auch von sozialen Institutionen Leistung und Leistungsnachweis gefordert. Vom Subventionsgeber beispielsweise, der zu Recht wissen will, wofür er Steuergelder bezahlt. Der gute alte Subventionsvertrag wird abgelöst von einer Leistungsvereinbarung. Wo früher ein Sozialwerk wie Pro Senectute auf eine feste Subvention zählen konnte, die in einem Verhältnis zur Lohnsumme ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stand, sollen neu die effektiven Dienstleistungen entschädigt werden. «Output-Orientierung» ist das Stichwort. Was heisst das? Die Beiträge des Bundes für die Stiftung Pro Senectute werden ab Januar 1998 nach der Anzahl ihrer Beratungen, Hilfestellungen, Putzstunden, verteilten Menüs, Kurslektionen, Sportgruppen usw. bemessen.

Mancherorts wird die Befürchtung laut, dies führe zu einem Abbau mitmenschlicher Kompetenz. Zweifellos: Die Gefahr besteht, dass sich auch ein Sozialwerk soweit auf das Spiel der Wirtschaft einlassen muss, dass seine Sensibilität darunter leiden kann. Andererseits soll sich ein Sozialwerk wie Pro Senectute an seinen Leistungen messen lassen, vorausgesetzt, dass unter Leistung nicht nur Stunden, Kurse und Menüs verstanden werden, sondern auch die menschliche Qualität, mit der diese Leistung erbracht wird.

In diesem Sinne kann uns das neue Denken durchaus helfen. Keine Frage: Wir sind es Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, aber auch uns selbst gegenüber schuldig, uns immer wieder neu Gedanken darüber zu machen, ob das, was wir tun, einen Beitrag zu einem erfüllten Alter leistet und von älteren Menschen auch gebraucht wird. Das kann nur der Fall sein, wenn die geforderte Leistung getragen ist von einer sozialen Gesinnung. An diesem Anspruch wollen wir von Pro Senectute festhalten.

Werner Ryser

BKB-FORUM, Die Bank für Senioren



Herr A. Waespi
Ressortleiter Privatkunden bei der BKB

Die Kundennähe ist für die Basler Kantonalbank (BKB) ein zentraler Grundstein des Erfolges. Wir richten

unsere Dienstleistungen konsequent nach den Wünschen unserer Kunden aus. Dies bedeutet, dass wir alle unsere Kunden so betreuen, wie Sie es von uns erwarten.

So sind wir der Überzeugung, dass Senioren eine spezielle, ganz auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung wünschen. Darum haben wir für ältere Menschen eine ganz besondere Dienstleistung geschaffen: In Zusammenarbeit mit Herrn W. Ryser, Geschäftsleiter der Pro Senectute Basel-Stadt, entstand das Projekt «Vermögensberatung für ältere Menschen».

Die Bedürfnisse älterer Menschen werden am besten durch ebenfalls ältere Fachleute der BKB befriedigt. Vier vor kurzem pensionierte Mitarbeiter der BKB sagten spontan zu, diese Vermögensberatung zu über-

nehmen. Sie stehen Ihnen für kostenlose Beratungsgespräche zur Verfügung und besuchen Sie dazu bei Bedarf gern zu Hause. Wir freuen uns, dass wir die insgesamt 160 Jahre Bankerfahrung dieser vier ehemaligen Mitarbeiter unseren Kunden wieder zur Verfügung stellen können. Ich möchte ihnen an dieser Stelle auch nochmals herzlich danken.

Wenn Sie einen Beratungstermin abmachen möchten, melden Sie sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 272 30 71.

In den nächsten Ausgaben werden sich die vier Mitarbeiter der BKB an dieser Stelle einzeln vorstellen und auch zu einem aktuellen Finanz-Thema Stellung nehmen.

A. Waespi

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, Herr W. Lüthi

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, Walther Lüthi
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

Treffpunkt und Café

Öffnungszeiten

Montag bis Mittwoch und Freitag, 14–17 Uhr

Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12 Uhr. Anmeldung bis 17 Uhr am Vortag. Telefon 691 66 10

Jass-Treff, Montag, 14 – 17 Uhr

Spielen, Plaudern, Kaffee

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag von 14–17 Uhr lädt Sie der Seniorentreff Kaserne zum Spielen, Plaudern und Kaffee ein.

Auskunft unter Telefon 691 66 10

Montag bis Mittwoch und Freitag, 14 – 17 Uhr

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
Vor Anmeldungen 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



Mittagstisch im Seniorentreffpunkt Kaserne

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.

Während der Sommermonate haben wir für Sie, liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, ein spezielles Sommerprogramm zusammengestellt. Dieses umfasst Führungen, eine Ferienreise nach England, den Besuch eines Musicals, Morgenturnen auf der Schützenmatte und vieles mehr. Die Sommerkurse sind innerhalb des gesamten Kursprogrammes aufgeführt und speziell gekennzeichnet.

Kunst und Kultur

Die Zeit Dürers und Holbeins

Altmeisterzeichnungen aus den Kupferstichkabinetten Berlin und Basel. 150 Zeichnungen von den Hauptmeistern jener Epoche werden in dieser besonderen Ausstellung zu sehen sein. Sie gibt Ihnen ein umfassendes Bild von den Zeichnungen der deutschen Renaissance.

Datum	Dienstag, 10. Juni
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Kunstmuseum
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 10.–, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 30. Mai

Sommerprogramm

Böses Spiel auf dem Ballenberg

«Schluck und Jau»: eine Komödie von Gerhart Hauptmann. Sie zeigt die Gegensätze zwischen Ober- und Unterschicht der damaligen Zeit auf. Schluck und Jau, zwei Vagabunden, werden betrunken im Hof eines Schlosses aufgegriffen. Statt sie aber in den Turm zu stecken, verkleidet man Schluck und Jau und behandelt sie solange als Fürst und Fürstin, bis die beiden selber daran glauben.

Datum	Freitag, 25. Juli
Zeit	15.00 – ca. 24.00 Uhr
Treffpunkt	Heumattstrasse (hinter dem Bahnhof)
Leitung	Herr Probst
Kosten	Fr. 98.– exkl. Abendessen
Anmeldung	bis 27. Juni

Gratisführung im Tinguely-Museum**mit anschliessendem Imbiss –**

Dank der Unterstützung von

ATAG Ernst & Young AG

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

Datum **Donnerstag, 5. Juni**

Zeit 14.30 – ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr Solitude
(Bushaltestelle Nr. 31)

Leitung Führung wird durch das Museum organisiert

Anmeldung bis 26. Mai

Besuch der Art 28/97

Die internationale Kunstmesse in Basel geniesst einen ausgezeichneten Ruf. Galerien aus aller Welt zeigen Originale der Klassischen Moderne, der Moderne und der Avantgarde. Die Führung berücksichtigt Aussteller wie z.B. Beyeler, Bischofberger, Ewing, Juda, Krugier, Mäder, Orangerie, René, Schlegl, Thorens usw.

Datum **Freitag, 13. Juni**

Zeit 15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt Mustermesse vor der
Rundhofhalle (grosse Uhr)

Leitung Hans Peter Gerhard

Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt.

Eintrittsbillett bitte selber lösen

Anmeldung bis 2. Juni

Sommerprogramm**Musical – Miss Saigon in Stuttgart**

Ein ganz besonderes Erlebnis. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen. Wie funktioniert ein Musical? Wie entsteht der Nebel? Woher kommt der Klang? Wie verwandelt sich die Bühne. All diese Fragen werden in einer Führung beantwortet und vorgeführt.

Das Mittagessen wird im bekannten Freizeit- und Begegnungszentrum eingenommen, das durch seine Vielfältigkeit und Marktplatmosphäre bekannt ist. Um 15.00 Uhr beginnt die Aufführung. Miss Saigon ist eine dramatische Liebesgeschichte zur Zeit des Vietnamkrieges. Das Musical entführt Sie für einige Stunden in die Welt des fernen Ostens.

Datum **Samstag, 23. August**

Zeit 08.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Badischen Bahnhof
Rückkehr in Basel ca. 21.00 Uhr

Leitung Frau Flury

Kosten Fr. 150.–, ab Alter 62/65

Anmeldung bis 23. Juni

Die Kantonstrennung**mit Alt-Ständerat Carl Miville**

1833 hat die Eidgenössische Tagsatzung den Kanton Basel in die Halbkantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft aufgeteilt, ein Beschluss, der uns noch heute viele Probleme aufgibt. Wie ist es dazu gekommen, wie ging dies vor sich, was geschah danach?

Tag/Zeit **Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr**

Leitung Carl Miville

Kosten Fr. 60.–

Anmeldung bis 21. Mai

Daten/Themen

3. Juni Der Kanton Basel vor der TrennungTreffpunkt 10.00 Uhr
Bahnhof Liestal zum Besuch des Kantonsmuseums Liestal**10. Juni** Der KonfliktTreffpunkt 10.15 Uhr
Bürgerratssaal des Stadthauses**17. Juni** Die SchauplätzeTreffpunkt 09.45 Uhr Heumattstrasse
(hinter dem Bahnhof) – zur Carfahrt**24. Juni** Die Halbkantone nach der Trennung

Treffpunkt 09.40 Uhr am Aeschenplatz, Buslinie 70 der BLT, zur Fahrt in die Saline Schweizerhalle

Ausflug nach Schaffhausen**Joseph Beuys: Raum – Kapital 1970 – 77**

Die Privatsammlung Crex ist die bedeutendste Sammlung zeitgenössischer Kunst in der Schweiz. In den Hallen für neue Kunst ist, nebst den amerikanischen Künstlern der «Minimal Art» der sechziger Jahre, Joseph Beuys' wichtigste Arbeit «Kapital – Raum 1970–77» aufgestellt. Dieses Werk wird uns mit dem Hauptgedanken von Joseph Beuys bekanntmachen.

Datum **Mittwoch, 25. Juni**

Zeit 08.15 – 18.00 Uhr

Treffpunkt 08.30 Uhr Heumattstrasse
(hinter dem Bahnhof)

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 80.– exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 11. Juni

Sommerfahrt ins Wallis

Unsere sommerliche Fahrt führt uns im Juli auf wunderschönen Wegen zu den Zeugnissen einer grossen kulturellen Vergangenheit ins Wallis. Der Rhone entlang verfolgen wir die frühchristlichen Wege. Dabei wird uns das Wallis mit seinen reichen Kunstschatzen überraschen. Wir begegnen auch den Spuren von Rainer Maria Rilke. Detailliertes Programm bitte bei Pro Senectute anfordern.

Datum **Dienstag,****1. Juli – Donnerstag, 3. Juli**Treffpunkt 08.00 Uhr, Heumattstrasse
(hinter dem Bahnhof)

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 470.– exkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Anmeldung bis 2. Juni

Das Ankerhaus in Ins

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts liess der Grossvater von Albert Anker das Haus bauen. Das Gebäude steht heute unter Heimatschutz und wird von der Familie Brefin, Nachkommen von L. Anker, verwaltet.

Wir bieten drei Führungen an:

1. Atelier von Albert Anker (Rosette Brefin)
2. Gemeindehaus: Anker Originale (H.P. Gerhard)
3. Altes Dorf und Kirche (H.P. Gerhard)

Datum **Mittwoch, 30. Juli**

Zeit 13.10 – 19.40 Uhr

Treffpunkt 13.10 Uhr auf dem Perron SBB

Leitung Hans Peter Gerhard

Kosten Fr. 30.– exkl. Reisekosten
(Billett bitte selber lösen)

Anmeldung bis 14. Juli

Ausflug mit dem Bus**nach St. Blasien und Bernau**

Fahrt nach Schopfheim, Wehr, durch das romantische Wehratal nach St. Blasien im Hotzenwald. Führung im Dom und durch Teile des Kreismuseums und Besichtigung des ehemaligen barocken Klosterflügels. Weiterfahrt und Mittagessen in Bernau. Besichtigung der Altarbilder von Hans Thoma und Führung durch die Ausstellung.

Datum **Donnerstag, 28. August**

Zeit 08.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt Badischer Bahnhof

Leitung Hans Peter Gerhard

Kosten Fr. 85.– exkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Anmeldung bis 15. August

Thrakien:**das unbekannte Griechenland**

Frau Evangelia Kreis-Fourountzopoulou befasst sich für uns mit der interessanten geschichtlichen und kulturellen Vergangenheit und Gegenwart Thrakiens. Sie bringt uns ihre Heimat mit Wort und Bild näher. Anschliessend offerieren wir Ihnen einen griechischen Apéro.

Datum **Donnerstag, 19. Juni**

Zeit 15.30 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Evangelia Kreis

Kosten Fr. 20.–

Anmeldung bis 9. Juni

Wissen heute

Sommerprogramm

Führungen im Basler Zolli

Im Vivarium

Ein Biologe und ein Tierwärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums.

Datum **Dienstag, 15. Juli**
 Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Zoologischer Garten
 Treffpunkt Haupteingang, erreichbar mit Tram 10 und 17
 Leitung Dr. Josef Seiler und ein Tierwärter des Zollis
 Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 1. Juli

Rundgang

Sie werfen einen Blick hinter die Zolli-Kulissen: der Unterhalt der Gehege, die Fütterung der Tiere, ihre Aufzucht und Haltung werden Ihnen während des Rundganges ausführlich erklärt.

Datum **Dienstag, 22. Juli**
 Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Zoologischer Garten Basel
 Treffpunkt Haupteingang, erreichbar mit Tram 10 und 17
 Leitung Dr. Josef Seiler, Biologe, und Fritz Rindisbacher, Betriebsleiter des Zollis
 Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 8. Juli

Zu Besuch bei den Affen

Sie besuchen den Affenfelsen, anschliessend das Affenhaus. Der bekannte Verhaltensforscher Jörg Hess berichtet über die verschiedenen Affen-Rassen, ihre Lebensweise und soziale Gliederung.

Datum **Dienstag, 12. August**
 Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Zoologischer Garten Basel
 Treffpunkt Haupteingang, erreichbar mit Tram 10 und 17
 Leitung Dr. h.c. Hess, Zoologe und Verhaltensforscher, und Dr. Josef Seiler, Biologe
 Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 29. Juli

EDV für Ältere

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

Leben heute

Sommerprogramm

Führung durch das Tropenhaus

Im Herzen von Basel – im Tropenhaus des Botanischen Gartens – wachsen Urwald- und Nutzpflanzen wie Kakao und Zimt. Im Rundkuppelbau des Viktoria-Hauses können Sie «die Königin der Seerosen» sowie weitere faszinierende tropische Wasser- und Sumpfpflanzen bewundern. Bei schönem Wetter werden wir die Führung mit einer kühlen Erfrischung unter dem Mammutbaum ausklingen lassen.

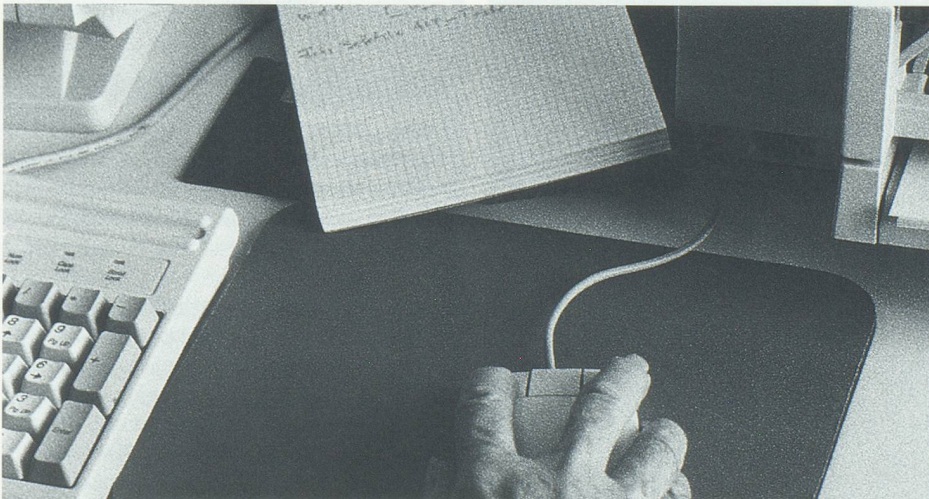
Datum **Mittwoch, 30. Juli**
 Zeit 09.30 – 11.00 Uhr
 Ort Botanischer Garten Basel
 Treffpunkt Eingang Spalenter, Tram 3 und Bus 33
 Leitung Herr Erny, Leiter des Botanischen Gartens
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 16. Juli

Wanderung und Besichtigung

des Ricola-Kräutergartens

Fahrt mit Zug und Postauto nach Nenzlingen. Führung durch den Ricola-Kräutergarten. Die offerierte Erfrischung und ein Bhaltis dienen als Wegstärkung für die anschliessende Wanderung (ca. 1¼ Stunden) über den Blatten nach Aesch. Bei Josy Nussbaumer in der «Vorderen Klus» besteht die Möglichkeit zur mittäglichen Stärkung.

Datum **Mittwoch, 27. August**
 Zeit/Ort vormittags / Nenzlingen
 Treffpunkt 08.10 Uhr Schalterhalle SBB, bitte Billett individuell lösen. Rückkehr individuell (ohne Einkehr ca. 12.45 Uhr)
 Leitung Claudia Schweigler
 Kosten Fr. 10.– (exkl. SBB-Billett)
 Anmeldung bis 12. August



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)

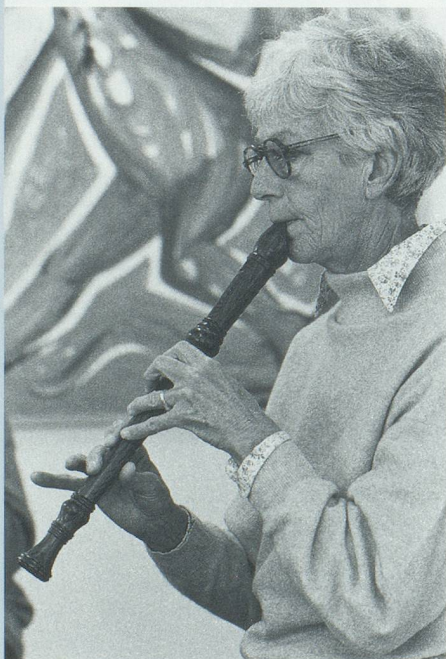
Gitarrenspiel

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort Im Rankhof 10, Saal
Leitung Werner Müller
Kosten Fr. 100.– pro Trimester

Orchester

Es wird vor allem klassisch-romantische Musik gespielt und dazu suchen wir noch mehr Streichinstrumente wie: Geige, Bratsche, Cello etc.

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort Im Rankhof 10, Saal
Leitung Werner Müller
Kosten Fr. 95.– pro Trimester



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

Dieser Kurs zeigt die verschiedensten Mal- und Zeichentechniken sowie die Anwendung von Farbe und Form, welche wir aus unserer Vorstellung schöpfen und sie vor Ort an Gegenständen überprüfen.

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

Mittels Farben und Formen lassen wir unsere Phantasie durch die inneren und äusseren Kräfte der Natur anregen. So verdichtet sich das Bild vom Abstrakten, Traumhaften bis ins Reale, Gegenständliche.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.45 – 10.00 Uhr
oder 10.30 – 11.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Urs Leiser
Kosten Fr. 130.– pro Trimester
exkl. Material

Sommerprogramm

Plastisches Gestalten in Stein Intensiv-Aufbaukurs

Sie erlernen die wichtigsten Methoden und Techniken der Steinbearbeitung sowie das fachgerechte Anwenden der Steinbearbeitungswerkzeuge. Aus einem gebrochenen Stein wird eine Grundform gehauen, z.B. Würfel oder Quader. Um das formale Arbeiten in Stein zu erproben, experimentieren wir zusätzlich mit Ton und Gips (Formstudien). Daneben widmen wir uns auch den verschiedenen Arten von Oberflächenbearbeitung wie z.B. zähnen, stocken, schleifen und polieren.

Daten **Montag, 4. – Freitag, 8. August**
Zeit 09.00 – 11.30
und ca. 14.30 – 17.00 Uhr
Ort Holzmattstrasse 8
(Endstation Tram 8)
Leitung Urs Kunz-Gisin, Steinbildhauer
Kosten Fr. 435.– exkl. Stein
(ca. Fr. 30.– bis Fr. 50.–)

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

In diesem Kurs können Sie Kleider ändern und flicken, aber auch Kinder- und Puppenkleid nähen.

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

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, 09.00 Uhr, Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr, Donnerstag, 16.30 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

Montag, 08.40 Uhr, Montag, 10.55 Uhr
Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 08.15 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

AnfängerInnen:

Montag, 10.00 Uhr

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
Donnerstag, 11.00 Uhr

Mittelstufe:

Dienstag, 09.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 09.20 Uhr, Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen:

Freitag, 09.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

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 auch regelmässig neue Kurse für Anfängerinnen und Anfänger.

Wir beraten Sie gerne.

Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten

Fr. 105.– pro Trimester

Sommerprogramm

ENGLISH GARDENS

Reise nach Südengland und Wales vom 27.8. – bis 5.9.

Auf dieser Reise lernen Sie ein paar der schönsten Gärten und Parkanlagen sowie weitere Sehenswürdigkeiten (z.B. Stonehenge, Salisbury Cathedral) in der äusserst reizvollen Gegend von Südengland und Wales kennen. Begleitet werden Sie von unserer Englisch-Kursleiterin, Frau Elaine Clement-Schiller. Die Reise ist auch eine Gelegenheit, Ihr Englisch aufzufrischen, da die Erklärungen der Reiseleiterin und die geführten Touren in englischer Sprache gehalten werden. Englischkenntnisse sind demnach von Vorteil, jedoch nicht Bedingung.

Pauschalpreis Fr. 2600.– pro Person im Doppelzimmer (Preisänderung vorbehalten).

Im Preis inbegriffen:

Flug Basel-London und retour mit British Airways, Verpflegung an Bord, 20 kg Freigepäck, Car mit Chauffeur für alle Transfers, alle Übernachtungen in 2-Stern-Standard-Hotels mit englischem Frühstück, sämtliche Abendessen auf der ganzen Reise, Eintritte zu den Gärten mit teilweise geführten Gartentouren, Pro Senectute Reiseleitung, Vorbereitungstreffen in Basel mit der Reiseleiterin, Polyglott-Reiseführer Südengland, ausführliche Kuoni-Reisedokumente.

Im Preis nicht inbegriffen:

Getränke, Mittagslunches, persönliche Auslagen, Extras, obligatorische Annullationskostenversicherung: Fr. 25.–

Einzelzimmerzuschlag: Fr. 338.–

Für weitere Auskunft: Tel. 272 30 71

Anmeldung bis 3. Juli

Sport und Bewegung

Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (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 Heiligegeist

Laufenstr. 46
Freitag, 14.30 Uhr (Männer)



Sommerprogramm

Turnen

Fit in den Sommer. Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen.

Daten	30. Juni – 7. August (12x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag jeweils 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Turnplatz Schützenmatte
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Eingang Brennerstrasse 1, vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram Nr. 8
Kosten	Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Turnabonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag, 09.00 Uhr u. 10.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr u. 10.00 Uhr

Wasserstelzen 2

Dienstag, 15.10 Uhr

Bettingen Schulhaus Turnhalle

Mittwoch, 14.30 Uhr

NEUE GYM 60-Turngruppe

Spass haben und fit bleiben!

Bei Gymnastik und Sport stärken Sie Ihr Leistungsvermögen und fördern Ihr Wohlbefinden. Haben Sie Lust mitzuturnen? Kommen Sie doch einmal unverbindlich vorbei!

Tag/Zeit	Dienstag, 15.10 – 16.10 Uhr
Ort	Wasserstelzen-Schulhaus, Riehen, Turnhalle 2
Leitung	Agnes Voltz
Kosten	Fr. 85.– pro Semester
Eintritt	jederzeit möglich

Turnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren 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

lunedì, ore 10.30

giovedì, 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

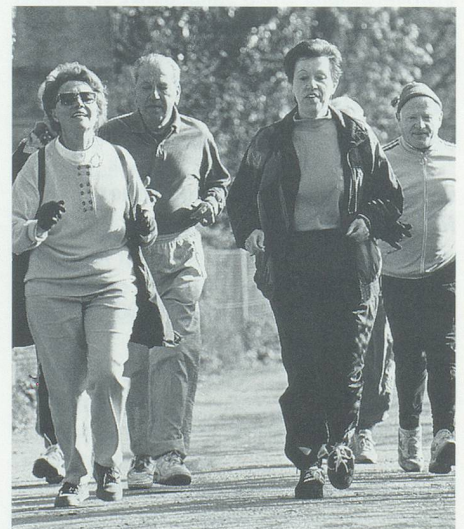
Äussere Baselstrasse 170

Mittwoch, 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 15.00 Uhr



Neue Turngruppe

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren, auch für NeueinsteigerInnen geeignet. Kommen Sie vorbei und probieren Sie.

Tag/Zeit Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Claudine Schwyn
 Kosten Fr. 85.– pro Semester
 Eintritt jederzeit möglich

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

Für Raschentschlossene:

Verbesserung des Schwimmstils

Dieser Schnupperkurs bietet Gelegenheit zur Verbesserung des Schwimmstils.

Daten **3. Juni – 24. Juni (4x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.15 – 10.00 Uhr
 Ort Hallenbad La Roche,
 Grenzacherstrasse 124, Bau 7
 Leitung Beatrice Meyer
 Kosten Fr. 40.–
 Anmeldung bis 27. Mai

Für Raschentschlossene:

Wassergymnastik

Spass haben und beweglich bleiben. Packen Sie Ihr Badekleid ein und machen Sie mit.

Datum **3. Juni – 24. Juni (4x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.15 Uhr
 Ort Hallenbad La Roche,
 Grenzacherstrasse 124, Bau 7
 Leitung Beatrice Meyer
 Preis Fr. 40.–
 Anmeldung bis 27. Mai

Neue Wassergymnastikgruppe

Spass haben und beweglich bleiben. Das Bewegen im warmen Wasser ist bei Rheuma- und Rückenbeschwerden eine Möglichkeit, sich lustbetont und unbeschwert körperlich zu betätigen. Packen Sie Ihr Badekleid ein und kommen Sie vorbei!

Tag/Zeit Dienstag, 14.45 – 15.30 Uhr
 Ort Alterszentrum Weiherweg
 Leitung Gaby Ruesch
 Kosten Fr. 125.– pro Semester
 (inkl. Eintritt)
 Fr. 9.– pro Schnupperstunde
 (inkl. Eintritt)
 Eintritt jederzeit möglich

Kurzentrums 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**
 Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse
 vis-à-vis Taxistand Riehenring
 08.45 Uhr Gartenstr.
 (Bankverein-Gebäude)
 Kosten pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.– Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
 Anmeldung nicht erforderlich

Rückenschwimmkurs

für AnfängerInnen

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

Daten **12. August – 23. September (7x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.15 – 10.00 Uhr
 Ort Hallenbad La Roche,
 Grenzacherstrasse 124, Bau 7
 Leitung Esther Meyer
 Kosten Fr. 78.–
 Anmeldung bis 29. Juli

Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Daten **12. August – 23. September (7x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.15 Uhr
 Ort Hallenbad La Roche,
 Grenzacherstrasse 124, Bau 7
 Leitung Esther Meyer
 Kosten Fr. 78.–
 Anmeldung bis 29. Juli

Sommerprogramm

Segelplausch auf dem Neuenburgersee/Sonderaktion

Möchten Sie einmal das Spiel mit Wasser, Wind und Wellen miterleben? Unser Segelkurs bietet Ihnen dieses einmalige Erlebnis. Von einem erfahrenen Segelinstruktor werden Sie in die Grundbegriffe des Segelns eingeführt. Fortgeschrittene können ihre Segelkenntnisse wieder auffrischen. Sie segeln mit einer Segelyacht. Ein Segeltag zum Schnuppern und Kennenlernen dieses faszinierenden Sportes und Freizeitvergnügens.

Datum Tag I: **Freitag, 25. Juli**
 Tag II: **Samstag, 16. August**
 Zeiten Beginn jeweils 10.30 bis ca. 17.30 Uhr. (Die Mittagsverpflegung kann an Bord eingenommen werden. Picknick bitte mitbringen.)
 Ort Neuenburgersee, Estavayer-le-Lac. Die Anreise erfolgt individuell. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie weitere Detailangaben.
 Leitung Ron Snel, Segelinstruktor
 Kosten Fr. 150.– pro Tag und Person
 Bekleidung Details werden Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt.
 Anmeldung für Tag I bis: 11. Juli
 für Tag II bis: 4. August

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 Schmiedezunft**

Rümelinsplatz 4
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

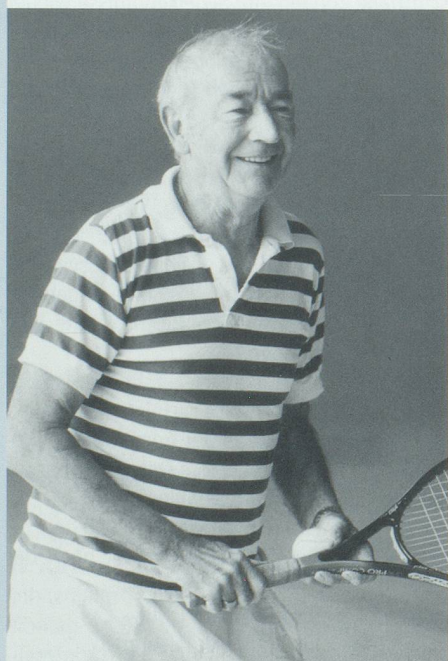
St. Matthäus Gemeindehaus

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

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	13. August – 24. September (7x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 130.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 175.– bis 3 TeilnehmerInnen Fr. 260.– bis 2 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung	bis 30. Juli

Tennis für Fortgeschrittene

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

Daten	13. August – 24. September (7x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 130.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 175.– bei 3 TeilnehmerInnen Fr. 260.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung	bis 30. Juli

Kegeln

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

Rhythmische Gymnastik

In diesem Kurs bewegen wir uns zu beschwingten Rhythmen, kräftigen die Muskulatur und verbessern so unsere Mobilität im Alltag. Spielerische Gymnastik für aufgestellte Seniorinnen und Senioren.

Daten	11. August – 22. September (7x)
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eva Däppen
Kosten	Fr. 63.–
Anmeldung	bis 28. Juli

Kreatives Bewegen

Wir üben auf vergnügliche Art und Weise unsere Beweglichkeit. Mit Gymnastik, Musik und freiem Tanz lösen wir Verkrampfungen und steigern unser Wohlbefinden.

Daten	20. August – 24. September (6x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christina Burkhalter
Kosten	Fr. 60.–
Anmeldung	bis 6. August

Beckenbodenkurs

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

Daten	5. September – 26. September (4x)
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Beatrice Meier-Keller
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldung	bis 22. August

Sommerprogramm**Volkstanzen**

Offenes Volkstanzen. Alt und jung können mitmachen.

Datum	3. Juli – 7. August (6x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Grün 80 beim Restaurant Seegarten
Kosten	Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Volkstanzabonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

Volkstanz

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend 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 Kraysrain 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

Blutrainweg 12

Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.30 Uhr

Sommerprogramm

Exercise Walking

Daten **2. Juli – 8. August (12x)**

Tag/Zeit Mittwoch und Freitag
jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

Ort 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 benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Laufpass

Laufträff Allschwilerwald

Daten **1. Juli – 5. August (6x)**

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Allschwilerwald

Treffpunkt 08.45 Uhr

beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation Tram 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand)

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Laufpass

Anmeldung nicht erforderlich



Laufpass 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

Treffpunkt 08.45 Uhr

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

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

Vita-Parcours Allschwilerwald

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

Golfkurs

Golf ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, in herrlicher Umgebung Ruhe und Entspannung zu finden. Beim Spielen fördern Sie zudem Ihre Konzentrationsfähigkeit, Fortgeschrittene können ihren sportlichen Ehrgeiz unter Beweis stellen. Nach dem Kennenlernen der wunderschönen Anlage des Golfclubs in Kandern lernen Sie alles über die Besonderheiten des Golfsportes, wie z.B. Schlagtechnik, Etikette, Spielregeln, Chipping, Putting, Verfeinerung von Abschlag und Schwung.

Kurs für AnfängerInnen und Leichtfortgeschrittene mit Vorkenntnissen:

Daten **26. Juni, 3. Juli, 10. Juli und 17. Juli (4 x 2 Lektionen)**

Tag/Zeit Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Ort Golfclub Markgräflerland in D-Kandern. Kandern liegt ca. 15 km nördlich von Basel und ist per Auto oder Bus (ab Bad. Bahnhof) gut zu erreichen. Bei Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen.

Leitung Golf-Pro des Golfclubs
Preis Fr. 270.– bei 4 TeilnehmerInnen
Fr. 215.– bei 6 TeilnehmerInnen
Übungsbälle und Golfschläger sind im Preis enthalten.

Bekleidung Sportschuhe und leichte Sportbekleidung

Anmeldung bis 6. Juni

Für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Kenntnissen organisieren wir gerne entsprechende Kurse. Bitte fragen Sie unser Sekretariat.

Sommerprogramm

Schnupperkurs Golf

ein Sommerangebot zum Kennenlernen

Mit diesem Schnupperkurs bieten wir Ihnen die einmalige Gelegenheit, diesen faszinierenden Sport unverbindlich kennenzulernen. In 2x3 Stunden erhalten Sie zunächst einen Überblick über die Golfanlage, danach können Sie auf der Driving Range Abschlag und Schwung üben und zum Schluss auf der Puttinganlage das Chipping und Putting. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, im clubeigenen Restaurant Mittag- resp. Abend zu essen.

Daten	Mittwoch, 23. Juli, 09.00 – 12.00 Uhr und Mittwoch, 6. August, 09.00 – 12.00 Uhr
Ort	Golfclub Markgräflerland in D-Kandern. Kandern ist bequem mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (Busverbindung ab Bad. Bahnhof). Sie erhalten bei Ihrer Anmeldung weitere Detailinformationen.
Leitung	Golf-Pro des Golfclubs
Preis	Fr. 199.– Im Preis enthalten: Übungsbälle und Golfschläger Im Preis nicht enthalten: Kosten für allfällige Mittag- resp. Abendessen
Bekleidung	Sportschuhe und leichte Sportbekleidung
Anmeldung	bis 7. Juli

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbandes (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 2. Juni Lange Erlen (Resslirytti)
13.30 Uhr Friedlingen – Schleuse – Löchli – Sierentz – **Bartenheim** (Zvieri) – Blotzheim – Häisingen – Hegenheim – Allschwil, ca. 36 km
Leitung Jean-Pierre Périsset

Do 12. Juni Hüniger Zoll (Sandoz)
08.30 Uhr Hünigen – Niffer (Znüni) – ganztags Ottmarsheim – Batzenheim – **Neuenburg** (Mittagessen) –

dem Rhein entlang (Naturstr.) – Friedlingen – Lange Erlen, ca. 65 km

Leitung Jean-Pierre Périsset

Mo 23. Juni Schorenweg 117,
13.30 Uhr (Sportplatz Schorenmatte)
Weil – Binzen – **Hammerstein** (Zvieri) – Holzen – Egringen – Eimeldingen – Haltingen – Lange Erlen (Resslirytti), ca. 40 km
Leitung Georg Uecker

Do 3. Juli Neubadplatz/Migros
08.30 Uhr Allschwil – Schönenbuch – Hagen-
ganztags thal – Folgensbourg – Knöringen (Znüni) – Tagsdorf – Wahlbach – **Koetzingen** (Mittagessen) – Sierentz – Kembs – Hünigen (Sandoz), ca. 65 km
Leitung Godi Egloff

Mo 14. Juli St. Jakob/Gartenbad
09.00 Uhr Pratteln – Liestal – Lausen (Znüni)
ganztags Sissach – Thürnen – **Rünenberg** (Mittagessen) – Tecknau – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob, ca. 65 km
Leitung Godi Egloff

Do 24. Juli St. Jakob/Gartenbad
09.00 Uhr Muttenz – Pratteln – Rheinfelden
ganztags (Znüni) – Möhlin – **Wallbach** (Picknick) – Rheinfelden – Augst – Birsfelden (Tram 3), ca. 55 km. Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot und Getränke erhalten Sie preiswert.
Leitung Kurt Knecht

Mo 4. Aug. Schorenweg 117,
13.30 Uhr Sportplatz Schorenmatte
Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Fisingen – Eimeldingen – Haltingen – Lange Erlen (Resslirytti), ca. 35 km
Leitung Georg Uecker

Do 14. Aug. Dorenbachcenter Binningen
08.30 Uhr Oberwil – Biel-Benken – Wol-
ganztags schwiller (Znüni) – Fislis – Waldighofen – Muespach – **Cäsarhof** (Mittagessen) – Folgensbourg – Michelbach – Blotzheim – Hegenheim – Allschwil (Zoll), ca. 60 km
Leitung Kurt Knecht

Mo 25. Aug. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll
13.30 Uhr Hagen-
ganztags thal – **Bettlach** (Zvieri) – St. Blaise – Liebenschwiler – Leymen – Therwil – Binningen (Post), ca. 35 km
Leitung Georg Uecker

Do 4. Sept. Birsfelden (Endstation Tram 3)
08.30 Uhr Augst – Rheinfelden – Wallbach
ganztags – Mumpf (Znüni) – Stein-Säckingen – **Günnebach** (Mittagessen) – Orflingen – Schwörstatt – Rheinfelden – Augst – Birsfelden (Tram 3), ca. 65 km
Leitung Hugo Düblin

Di 9. Sept. Velotour Bielersee
evtl. 11. Hin- und Rückfahrt mit Bahn
ganztags nach Biel. Bielersee-Rundfahrt, ca. 55 km
Leitung/Auskunft Hugo Düblin, Tel. 311 14 04

Mo 15. Sept. Schorenweg 117,
09.00 Uhr Sportplatz Schorenmatte
ganztags 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. Schorenweg 117,
13.30 Uhr (Sportplatz Schorenmatte)
Weil – Haltingen – Binzen – Fisingen – **Egringen** (Zvieri) – Efigen – Märkt – Kleinhünigen, ca. 30 km
Leitung Jean-Pierre Périsset



Wandern

Bergwanderungen

Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die problemlos 6 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (zweitägige am Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.

Berg- oder Treckingschuhe sind erforderlich. Keine Turnschuhe. Stöcke sind empfehlenswert. Verlangen Sie unser Detailprogramm.

Mi 18. Juni Über die sieben Eggen
Anmeldung bis 4. Juni

Mi 31. Juli Niederrickenbach – Haldigrat – Klewenalp
Anmeldung bis 17. Juli

Mi 6. August Unterschächen – Stich – Erstfeld
Anmeldung bis 23. Juli

Bergwanderwoche

Wanderwoche im Kaunertal, Tirol. Während dieser Woche werden, je nach Witterung, verschiedene Wanderungen durchgeführt. Die Marschzeit für alle geplanten Wanderungen beträgt zwischen 5 und 7 Stunden.

Datum **23. – 30. August**
Ort Kaunertal, Tirol
Leitung und Auskunft Delphine und Fritz Scotzniovsky
Tel. 313 26 09
Kosten ca. Fr. 660.– inkl. Reise mit Bahn
Anzahlung Fr. 100.– sind der Anmeldung beizulegen
Anmeldung bis 30. Mai schriftlich an Tourenleiter

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).

Teilnehmerbeiträge

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

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

Bitte seien Sie pünktlich am Treffpunkt, da ab Juni neue Fahrpläne in Kraft treten und sich eventuelle Zeitänderungen ergeben können.



Montaggruppe

2½ – 3 Stunden

Leitung

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

30. Juni Aeschenplatz, 70er-Bus
10.35 Uhr Abfahrt 10.48 Uhr nach **Hersberg**.

Wanderung über Stächpalmenhegli – Schleifenberg – Liestal.

28. Juli Schalterhalle SBB
07.55 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach **Biel** (mit Bähnli bis Magglingen).

Wanderung über Twannberg – Twannbachschlucht – Twann. Per Schiff zurück nach Biel. (Marschzeit ca. 3½ – 4 Std.) Picknick und Wanderstöcke mitnehmen. Ankunft in Basel: 18.38 Uhr. Kosten ca. Fr. 25.– (½-Preis-Abo.) Billett bitte selber lösen und zwar nur Laufen-Biel retour (mit U-Abo und ½ Preis). Basel-Biel retour (ohne U-Abo).

25. Aug. Schalterhalle SBB
11.10 Uhr Abfahrt 11.25 Uhr über Liestal bis **Station Ramlinsburg**. Wir werden über Ramlinsburg – Leuenberg (Einkehr) – Hölstein.

Dienstaggruppe 1

2 Stunden

Leitung

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

17. Juni Tramhaltestelle Aeschenplatz
08.50 Uhr Abfahrt 09.05 Uhr nach Arles-

heim-Dornach. Bus 5119 nach **Pfeffingen Dorf**, ab: 09.50 Uhr. Wanderung: Pfeffingen – Nenzlingen mit Picknick und Sonnenhut.

22. Juli Schalterhalle SBB
10.40 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr nach Arlesheim-Dornach. Wanderung: an der Birs entlang via G80.

19. Aug. Schalterhalle SBB
10.40 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr nach Arlesheim-Dornach, Bus nach **Hochwald**, ab: 11.09 Uhr. Wanderung: Hochwald – Seewen durch den Wald an der Herrenmatt vorbei.

Dienstaggruppe 2

3 – 4 Stunden
Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung

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

10. Juni Schalterhalle SBB
08.10 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr nach Olten, weiter nach Lenzburg und **Gelfingen**. Wanderung: Schloss Heidegg, Burgruine Nüegg. Ibenmoos, Marchstein und zur ehemaligen Johanniterabtei Hohenrain.

24. Juni Schalterhalle SBB
09.40 Uhr Abfahrt 09.56 Uhr nach Zwingen und mit Bus nach **Büsserach**. Wanderung: Büsserach über Fehren, Mülimatt, Rüchi, Chaltbrunnental nach Grellingen. Rucksackverpflegung.

15. Juli 07.45 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.02 Uhr nach Bern, weiter nach Goppenstein. Mit PTT nach Wiler und Luftseilbahn auf **Lauchernalp**. Lötschentaler Höhenweg: Lauchernalp, Schwarzsee, Fafleralp. Bitte Tageskarte à Fr. 29.– rechtzeitig besorgen.

12. Aug. 07.35 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 07.53 Uhr nach Luzern, weiter nach Sarnen. Mit PTT nach Stöckalp und Luftseilbahn auf die **Melchsee-Frutt**.
Wanderung: Melchsee-Frutt, Tannensee, Tannenalp, Engstlenalp. Mit PTT nach Meiringen. Bitte Tageskarte à Fr. 29.– rechtzeitig besorgen.

Mittwochgruppe 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

11. Juni 10.40 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen, Postauto nach **Grindel**. Wande-

rung nach Oberbergli und hinab nach Erschwil.

16. Juli 10.10 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt nach Laufen 10.22 Uhr. Bus nach **Oberkirch** (Nunningen). Wanderung Eichelberg–Roderis–Breitenbach.

13. Aug. 10.00 Uhr Schaltherhalle SBB
10.11 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden. Postauto 102 nach der **Salhöhe**. Wanderung nach der Schafmatt und bis Oltingen. Bei schönem Wetter Picknick mit Grillfeuer.

Mittwochgruppe 2

2 – 3 Stunden

Leitung

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

25. Juni 10.35 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 10.51 Uhr nach Frick, mit dem Postauto 11.20 Uhr nach **Elfingen**. Wanderung über die Gäntherhütte nach **Sulz** evtl. Laufenburg. Steigungen ca. 150 m. Picknick.

30. Juli Kronenplatz Binningen

10.30 Uhr Abfahrt 10.43 Uhr mit Bus 61 nach Schönenbuch. 10.56 Uhr ab Allschwil Dorf. Wanderung über St. Brice nach **Rodersdorf**. Verpflegung in der Waldschenke von St. Brice oder aus dem Rucksack. ID und FF mitnehmen.

27. Aug. 11.20 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 11.35 Uhr nach Mumpf, mit dem Postauto 12.01 Uhr nach **Wallbach**.
Wanderung dem Rhein entlang nach Riburg–Möhlin.

30 Jahre



M. Nussbaumer AG

Elektrotechnische Unternehmungen

4003 Basel
Schützengraben 36
Telefon 261 15 62
Telefax 261 19 76

Neubauten – Umbauten
Spezialität Renovationen
Gut ausgebauter Kundenservice

NB. «Die richtige Verbindung lohnt sich immer»

Freitag, 29. August 1997
17.00 – 02.00 Uhr

Samstag, 30. August 1997
11.00 – 02.00 Uhr

**BARFI
FESCHT**

zugunsten Pro Senectute Basel-Stadt

Freitaggruppe 1

ca. 2 Stunden

Leitung

Brigitte Helbing
Berta Windisch

Telefon 601 26 25
Telefon 312 55 45

27. Juni 09.40 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, Bus 72 nach **Büren**. Wanderung nach St. Pantaleon – Oristal – Liestal.

11. Juli 10.20 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden und mit Postauto 104 nach **Rünenberg**. Wanderung zur Waldhütte und nach Gelterkinden. Bei schönem Wetter Picknick mit Grillfeuer.

8. Aug. 10.20 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 10.30 Uhr nach Liestal und mit Bus 74 nach **Hersberg**. Wanderung nach Dornhof und bis Rheinfeldern. Wanderzeit ca. 2 Stunden.

Gemütliches Spazieren

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

Freitaggruppe 2

ca. 1 1/2 Std.

Leitung

Alice Weber
Peter Hoferer

Telefon 461 56 94

6. Juni 13.00 Uhr Tramhaltestelle Niederholz (Tram 6)
Abmarsch 13.10 Uhr. Wir wandern im Zick-Zack dem Riehen-
teich entlang zum **Tierpark Lange Erlen**.

4. Juli 09.30 Uhr Morgenwanderung mit Picknick
Tramhaltestelle Bettingerstrasse (Tram 6). Abfahrt 09.45 Uhr mit Bus bis **Wenkenhof**.
Wanderung via Ausserberg zum Hornfelsen. Bei schönem Wetter Picknick im Freien, bei Regen in der Waldhütte. ID-Karte mitnehmen.

15. Aug. 13.00 Uhr Tramhaltestelle Bettingerstrasse (Tram 6)
Weiter 13.15 Uhr mit Bus nach **Chrischona**. Wanderung über «Im Kaiser» nach Bettingen (Einkauf) und dann weiter nach Wenkenhof.

Dienst für Hauspflege und Betreuung

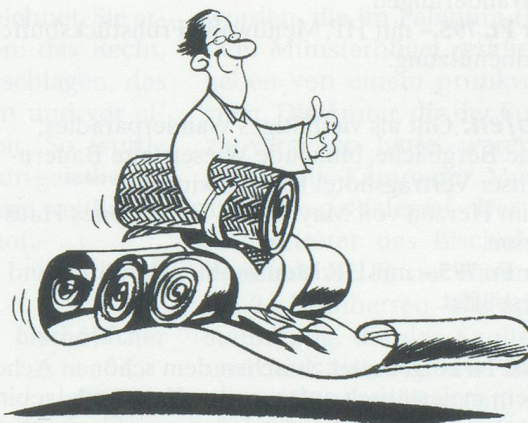
in Basel und Region.

Wir sind ein anerkannter Spitex-Dienst und vermitteln Betreuerinnen und Pflegerinnen für Menschen, die zu Hause gepflegt werden müssen, die den Haushalt nicht mehr selber erledigen können oder einfach jemanden brauchen, der einkauft, kocht, vorliest. Die Betreuung ist zu jeder Zeit möglich, auch am Wochenende und an Feiertagen.
Kassenzulässig.

Telefon 061/691 95 35

WEIS & HOTTIGER

bringt jeden Wunsch zu Boden



Parkett, Teppiche und Bodenbeläge Haltingerstrasse 5, 4005 Basel Tel. 061/691 44 22

FAV

ACHERMANN-REISEN

Das freundliche Carunternehmen
Güterstrasse 271 4053 BASEL

☎ 061/332 12 32

Verlangen Sie unser Ferienangebot, Programme für Tagesfahrten und Offerten für Vereins-, Familien- und Geschäftsausflüge



ERICH SANER

Pro Person Fr. 40.- Ermässigung
bei den Abfahrten vom 1.6., 27.7., 28.9., 5.10.97

Berg- und Wanderferien im Tirol

Jeden Sonntag vom 1. Juni bis 5. Oktober 1997
Abfahrt ab Basel ins Tirol...

Seefeld: Liegt auf einer Sonnenterrasse. Nebst kilometerlangen, flachen Spazierwegen bietet Seefeld eine Fülle von Sport- und Unterhaltungsmöglichkeiten.
3 bewährte Hotels, seit vielen Jahren in unserem Programm.

8 Tage für Fr. 785.- im Hotel Elite mit HP, Menüwahl mit Salatbuffet und Frühstücksbuffet.

Fulpmes: Liegt im nördlichen Teil Tirols, im malerischen Stubaital. Direkt mit Innsbruck verbunden mit der Strassenbahn.

2 Hotels zur Auswahl. Eines mit Hallenbad. Wöchentliche Wanderungen mit dem Chef des Hotel Brugger.

8 Tage für Fr. 655.- im Hotel Brugger mit HP, Menüwahl, Salatbuffet und Frühstücksbuffet.

Reith: Gilt als schönstes Blumendorf Europas mit über 8000 Geranienkästen, einem kristallklaren See und idyllischem Dorfkern. Wander- und Ausflugsmöglichkeiten. Unser Vertragshotel Pirchnerhof hat **** und liegt mitten in einer wunderschönen Alpenwiese, 10 Gehminuten vom Dorfkern entfernt. Sehr ruhig. Tanz- und Folkloreabende, geführte Wanderungen.

8 Tage für Fr. 795.- mit HP, Menüwahl, Frühstücksbuffet, Hallenbadbenützung.

Mayrhofen: Gilt als vielfältiges Wanderparadies; rauschende Bergbäche, blühende Wiesen, alte Bauernhäuser. Unser Vertragshotel Kramerwirt hat **** und liegt im Herzen von Mayrhofen. Ein schönes Haus mit Tradition.

8 Tage für Fr. 795.- mit HP, Menüwahl, Salatbuffet und Frühstücksbuffet.

Pertisau: Ist eingebettet zwischen dem schönen Achensee und dem majestätisch aufragenden Karwendelgebirge. Die gepflegten Uferpromenaden laden zum Flanieren ein. 4 bewährte Hotels, seit vielen Jahren in unserem Programm.

8 Tage für Fr. 640.- im Hotel Tyrol mit HP, Menüwahl, Salatbuffet und erweitertem Frühstück.

Verlangen Sie unseren ausführlichen
«Frühling, Sommer, Herbst 97»-Katalog.

Ihr Ferientelefon 061/272 21 23



Mehr «Lebensqualität» dank geeigneten Hilfsmitteln.

Hilfsmittel ermöglichen jüngeren und älteren Menschen auf einfache Art die Kontrolle wichtiger Körperfunktionen: Blutdruck, Pulsfrequenz, Blutzucker.

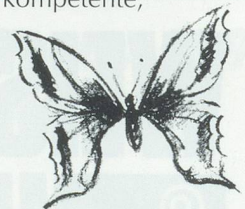
Bei Unfall, Krankheit oder zur Vorbeugung helfen Gelenk- und Stützbandagen, Kompressionsstrümpfe, Spezialschuhe, Schuhe mit Fussbett, Gesundheitskopfkissen usw.



SPITEX-Hilfsmittel

ermöglichen kranken und betagten Menschen das Leben zu Hause und erleichtern deren Pflege: Rollstühle, Spezialfahrzeuge, Treppenlifte, Gehhilfen, Elektrobetten, Spezialmattressen, Aufzugsbügel, Inhalationsgeräte, Inkontinenzartikel Bade- und Toilettenhilfen, Verbandsmaterial, Lagerungskissen usw.

Bei uns finden Sie ein vollständiges Sortiment von geprüften und bewährten Qualitätsprodukten und eine kompetente, individuelle Beratung.



Reha Med SpiteX-, Reha- und Sanitätsfachgeschäft
Hilfs- und Pflegemittel für Behinderte, Gesunde, Kranke und Betagte

Sanitätsfachgeschäfte:

4056 Basel, St. Johann, Spitalstrasse 40, Tel. 061 322 02 02

2800 Delémont, rue de l'Hôpital 24, Tél. 066 23 23 60

4104 Oberwil, «Zentrum Mühlematt», Tel. 061 401 20 00

Abteilung Technik, Werkstatt:

Spitex- und Reha-Center:

4055 Basel, Spalenring 22, Tel. 061 381 05 05

Ihre Gesundheit
ist unser Thema.