

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

**Band:** - (1999)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Regional Akzent : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 15.10.2024

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

**INHALT REGIONALTEIL**

**IN EIGENER SACHE** R1

**SPORTFEST** R2

**SCHNUPPERZYT** R3

**TREFFPUNKTE** R4

**FREIZEIT** R4

**KURSANGEBOTE**

**FÜHRUNGEN** R5

Kunst und Kultur R5

Betriebe R6

Natur, Gesundheit R7

**AUSFLÜGE, VORTRÄGE** R8

**UND AUSSERDEM ...** R9

**COMPUTER** R9

**SPRACHEN** R10

**MUSIK, MALEN, GESTALTEN** R12

**SPORT UND WELLNESS** R12

Gym60-Turnen R12

Turnen, Gymnastik R13

Schwimmen mit Wassergymnastik R14  
Aquafit, Tanzen

Laufpass mit dem Laufpass R15  
Tischtennis, Minitennis, Tennis

Selbstverteidigung  
Atemkurs  
Tai-Ji, Qi-Gong, Rückentraining  
Velofahren R16

Gemütliches Velofahren R17

**WANDERN** R18

## In eigener Sache

### Eine Turnhalle in der Kartause für Jung und Alt

Man erinnert sich: In den frühen Siebzigerjahren schossen hierzulande die Hallenbäder wie Pilze aus dem Boden. So auch im Waisenhaus, wo grosszügige Spender den Bau einer Schwimmhalle möglich gemacht hatten. Die Eröffnung war ein Riesenfest. Der Architekt warf, zur Feier des Tages, den Waisenvater ins Wasser und jedermann freute sich über das wunderschöne Mosaik zum Thema Dschungel an der Ostwand, das der Zeichnungslehrer Chiquet mit den Kindern des Heimes entworfen und realisiert hatte.

Es gehörte zum Geist des Hauses, dass man das Bad auch anderen öffnete: Schulklassen kamen, Pro Senectute Schwimmgruppen und sogar die Nonnen aus dem benachbarten Katholischen Waisenhaus tummelten sich im kühlen Nass. Unter Ausschluss der Öffentlichkeit, versteht sich.

Tempi passati. Die Hallenbad-Euphorie, die bis weit in die Achtzigerjahre das ganze Land erfasst hatte, liess nach. Andere Sportarten überholten das Schwimmen auf der Beliebtheitskala: Basketball und Volleyball bei den Jungen, Gymnastik und Jogging bei den Älteren. Und mit der rückläufigen Nutzung von Hallenbädern rückten vermehrt die Kosten ins Licht. Allein die Waisenhaus-Schwimmhalle kostete so viel, dass der Waisenvater eines Tages seufzte, es wäre billiger, jede Woche einmal mit dem ganzen Heim nach Pfäffikon ins Alpamare zu fahren. Als dann, nach fast 30-jähriger Betriebsdauer, Renovationskosten in sechsstelliger Höhe anstanden, musste man ernsthaft die Frage stellen, ob sich – angesichts der schlechten Nutzung – die Weiterführung eines Hallenbades überhaupt rechtfertigen lasse.

Vor diesem Hintergrund entstand das gemeinsame Projekt von Pro Senectute und dem Waisenhaus, das Bad in eine Turnhalle umzubauen. Das Kinderheim stellte die Gebäudehülle zur Verfügung, Pro Senectute übernahm den Löwenanteil der Baukosten und darf dafür die Turnhalle während 25 Jahren gratis benutzen. Der Vertrag zwischen den beiden Institutionen dient allen Beteiligten. Die Kinder und Jugendlichen des Waisenhauses verfügen über eine Sporthalle, in der sie an zwei schulfreien Nachmittagen und jeden Abend Spiel und Sport frönen dürfen, Pro Senectute Basel-Stadt, mit ihren weit über 2000 Seniorensportlerinnen und -sportlern hat – endlich – eine eigene zweckmässige Halle.

Sicher, jenen, die sich vor 30 Jahren für die Schwimmhalle einsetzten, tut die «Trockenlegung» weh. Andererseits, wenn heute täglich rund 100 ältere Menschen in fröhlicher Gemeinschaft etwas für ihre Fitness tun und daneben Kinderlärm die neue Halle erfüllt, ist das doch ein Stück jener generationenübergreifenden Gesellschaft, die immer wieder gefordert wird.

*Werner Ryser*

P.S. Neue Zeiten, neue Aufgaben: Auch die Nonnen vom Lindenberg kommen nicht mehr. Das Katholische Waisenhaus ist vor kurzem geschlossen worden.



## Sportfest am 4. September 1999

Wir feiern 30 Jahre Alter + Sport...

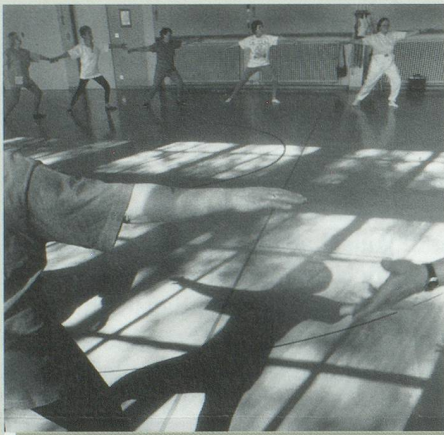
...und weihen unsere neue Turnhalle ein.

Wann Samstag, 4. September 1999  
 Wo in und um unsere neue Turnhalle auf dem Areal des Bürgerlichen Waisenhauses Theodorskirchplatz 7  
 Von 14.00 – 18.30 Uhr  
 Mit Sport, Spiel und Spass Vorführungen und aktivem Mitmachen Musik und Verpflegung

### Programm

- 14 – 16 Uhr OL-Stempelsprint  
 Velo-Fitness-Test  
 Minitenis  
 Turnen  
 Jazz-Gymnastik  
 Volkstanzen
- 16 – 17 Uhr Einmarsch und Vorstellen der Sportarten Velofahren, Wandern, Tennis, Schwimmen, Jogging-Walking
- 17 – 18 Uhr Rhönrad, Jazztanz
- 14 – 18 Uhr Robispielaktionen – Spiel und Spass für Gross und Klein  
 Offene Tür der Musikwerkstatt
- 18 – 18.30 Uhr Fussball-/Handballmatch  
 Grossräte treten gegen Bürgerräte an

Eine sympathische Idee: Für Jung und Alt – eine gemeinsame Turnhalle für Sport, Spiel und Spass!



## 77er-Fest

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

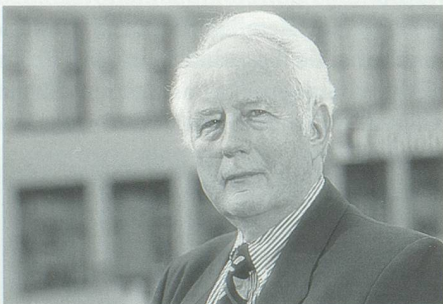
Sind Sie im Jahr 1922 geboren und haben Lust, mit uns im November mit einem kleinen Fest Ihren Geburtstag zu feiern? Dann schicken Sie eine Karte an:

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

Bitte vermerken Sie darauf Ihren Namen, Vornamen sowie Ihre genaue Adresse. Sie werden im September eine Einladung mit den genauen Angaben und einer Karte für Ihre definitive Anmeldung erhalten.

Wir von Pro Senectute freuen uns schon jetzt, wenn wir gemeinsam mit Ihnen feiern dürfen.

## BKB-Forum: Was erwarten Seniorinnen und Senioren von ihrer Bank?



Die Palette der Bankprodukte ist in den vergangenen Jahren um ein Vielfaches angewachsen: In den Medien werden laufend neue Produkte vorgestellt und neue Möglichkeiten aufgezeigt. Vielen fällt es schwer sich in dieser Produktvielfalt zurechtzufinden.

Wir pensionierten «Bänkler» der BKB wollen mit unserer jahrzehntelangen Berufserfahrung (die wir durch laufende Schulungen auch immer aktuell halten!) Seniorinnen und Senioren in den zunehmend schwie-

riger werdenden Finanzentscheidungen unterstützen.

Unser Pensioniertenteam stellt dabei die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden in den Mittelpunkt:

- Wir haben auch in der heutigen hektischen Zeit, mit Ihnen ein ruhiges Gespräch über Bankgeschäfte zu führen.
- Wir wollen Sie kennen lernen, um gemeinsam mit Ihnen den für Sie richtigen Weg in anstehenden Geldgeschäften zu finden.
- Wir helfen Ihnen, jetzt die Fragen anzugehen, die Sie schon lange erledigen wollten.
- Wir hören Ihnen zu und wollen zusammen mit Ihnen die beste Lösung für Ihre Anliegen finden. Konkret kann das beispielsweise heissen
  - die richtigen Konten für Ihre Bedürfnisse auswählen;

- Ihr Wertschriftendepot fachgerecht aufbauen;
- den besten und sichersten Weg für die Bezahlung Ihrer Rechnungen aufzeigen.

Das BKB-Pensioniertenteam steht Ihnen natürlich auch bei allen anderen Finanzfragen mit Rat und Tat zur Seite!

Um ein Mehrfaches könnte vorerwähnte Auflistung erweitert werden. Zögern Sie nicht, verlangen Sie einen Beratungstermin. Über Tel. 206 44 44 der Pro Senectute Basel-Stadt können Sie uns erreichen. Das Beratungsteam steht Ihnen ohne Verpflichtung und kostenlos zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

*Willi Brändli*  
 Mitglied des Beratungsteams  
 Pro Senectute/Basler Kantonalbank

# Schnupperzyt

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

Datum: 20. – 24. September  
 Ort: Turnhalle oder Horst, Waisenhaus,  
 Theodorskirchplatz 7

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:



## In der Turnhalle

Montag, 20.9.99	Dienstag, 21.9.99	Mittwoch, 22.9.99	Donnerstag, 23.9.99	Freitag, 24.9.99
<b>Gym60-Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Qi-Gong</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Beckenboden</b> 8.30 – 9.30 Uhr (nur Frauen)
<b>Gym60-Turnen</b> 9.30 – 10.30 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 9.30 – 10.30 Uhr	<b>Tai-Ji</b> 9.45 – 10.45 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 9.30 – 10.30 Uhr	
<b>Gym60</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Senioren-Turnen</b> 10.30 – 11.30 Uhr		<b>Gym60</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
<b>Gym60-Turnen</b> 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Senioren-Turnen</b> 14.00 – 15.00 Uhr		<b>Gym60-Turnen</b> 14.00 – 15.00 Uhr	
<b>Senioren-Turnen</b> 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Gym60-Turnen</b> 15.00 – 16.00 Uhr		<b>Gym60-Turnen</b> 15.00 – 16.00 Uhr	
<b>Gym60-Turnen</b> (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	<b>Fitgymnastik</b> 16.00 – 17.00 Uhr		<b>Gym60-Turnen</b> 16.00 – 17.00 Uhr	

## Im Horst

Montag, 20.9.99	Dienstag, 21.9.99	Mittwoch, 22.9.99	Donnerstag, 23.9.99	Freitag, 24.9.99
<b>Rhythmische Gymnastik</b> 8.30 – 9.30 Uhr			<b>Body and Mind</b> 8.30 – 9.30 Uhr	
	<b>Atmen</b> 9.00 – 10.00 Uhr			<b>Rückentraining</b> 9.00 – 10.00 Uhr
<b>Sehtraining</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Selbstverteidigung</b> 10.15 – 11.15 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 10.30 – 11.30 Uhr		

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

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

## Treffpunkte

### Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 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 Vortag.

Telefon 691 66 10 / 206 44 44

### Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei Hannelore Fornaro oder Judith Rayot.

Telefon 206 44 44

### Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag von 14.30 – 16.30 Uhr. Programm auf Anfrage, Telefon 206 44 44. Barbara Bubendorf oder Judith Rayot verlangen.

### Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,  
Davidsbodenstrasse 25

### Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

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

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei: Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 206 44 44 Annelies Schudel.

### 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.

Tag/Zeit Montag, 09.15 – 11.00 Uhr  
Ort Im Rankhof 10  
Leitung Werner Müller  
Kosten Fr. 110.– pro Teilnehmer

### Gitarrenspiel

Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Ort Im Rankhof 10, Saal  
Leitung Werner Müller  
Kosten Fr. 110.– pro Trimester

### Kleider ändern, Kinderkleider nähen

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider und nähen neue Kinder- und Puppenkleidli.

Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr  
Daten: September: 1. und 15.  
Oktober: 13. und 27.  
November: 10. und 24.

Ort Rankhof 8  
Leitung Helen Wehrli

### Kurzentrums Rheinfelden

Ein Geschenk von Club 65:

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 461 39 15  
Heidi Kressebuch  
Silvia Meier

Daten jeweils am Dienstag  
Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage  
Kosten Fr. 11.50 Eintritt  
pro Mal: Fr. 10.50 Carfahrt

Die Fahrspesen und Eintritte gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die übrigen Kosten werden von Club 65 bezahlt.

## Freud mache – Freud haa

Ort Theodorskirche (Wettsteinplatz)  
Datum Samstag, 20. November  
Zeit 16.00 – 17.30 Uhr

### Programm

- Lieder aus der Deutschen Messe von Franz Schubert
- Lieder aus der Schwarzwälder Bauernmesse von Hermann X. Egner und Gerhard Jung
- weitere Lieder von verschiedenen Komponisten
- Flötenmusik von Georg Friedrich Händel, W. A. Mozart und J. H. Bach, Tänze aus dem Barock
- Texte über «Freud mache und Freud haa»
- Lieder zum Mitsingen

Mitwirkende Chor und Flötengruppe von Pro Senectute Basel-Stadt

Kollekte Ferienwoche für körperlich behinderte Betagte

## 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.



# Kursangebote

## Auskunft und Anmeldung

St. Alban-Vorstadt 93  
Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

## Telefonische Auskunft und Anmeldung

Telefon 206 44 44  
Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt.

# Führungen

## Kunst und Kultur

### Thomas und Felix Platter wirken in Basel

Zu den Geschlechtern, die Basel im Verlauf der letzten Jahrhunderte prägten und deren intensives Wirken noch heute spürbar ist, gehört die Familie Platter aus dem Wallis. In diesem Zyklus folgen Sie den Basler Spuren von Thomas und Felix Platter.

Daten **6. Sept. – 25. Okt. (6x)**,  
(ohne 27.9. und 4.10.99)  
Tag/Zeit Montag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr  
Treffpunkt 6. September, Kreuzgang vom  
Münster  
Leitung Dr. Markus Fürstenberger  
Kosten Fr. 56.–  
Anmeldung bis 23. August

### Gefängnis Schällemätteli

Mitten in der Stadt liegt das 1864 erbaute Gefängnis Schällemätteli. Das Gefängnis – seine Geschichte und sein Alltag – ist Thema des Referates. Anschliessend werden Sie durch das Gebäude und den Hof geführt.

Datum **12. Oktober**  
Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 19.30 Uhr  
Treffpunkt Spitalstr. 41, beim Haupteingang  
Leitung Rene Novet  
Kosten Fr. 15.–  
Besonderes Gut zu Fuss, Treppenlaufen!  
Anmeldung bis 22. September

### Öffentliche Kunst in Basel

Vom Tinguely-Brunnen am Theaterplatz über die «Liebespaare» von N. Stöcklin zum «Lällekönig» bis hin zur Helvetia von B. Eichin.

Datum **14. September**  
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt Theaterplatz beim Brunnen  
Leitung Basler Tourismus

Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 1. September

### Das Waisenhaus einst und jetzt

Wo heute frohes Kinderlachen ertönt, haben früher Kartäusermönche ein frommes und sehr stilles Leben geführt.

Sie betrachten die verschiedenen interessanten Räumlichkeiten und hören aus der langen und bewegten Geschichte dieses besondern Ortes im Kleinbasel.

Datum **16. September**  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt Eingang Waisenhaus, Tram 2 und  
15 bis Wettsteinplatz  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 1. September

### Bern – eine Stadtführung

Auf einem Rundgang mit einer Stadtführerin und einer Schauspielerin erleben Sie die Geschichte der Stadt Bern hautnah. Dabei steht die Rolle der Frauen in den vergangenen Jahrhunderten im Mittelpunkt. Die Führung ist für Frauen und Männer interessant.

Datum **23. September**  
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr  
Treffpunkt 7.50 Uhr auf dem Perron nach  
Bern. Abfahrt um 8.02 Uhr  
Leitung Stadt Bern  
Kosten Fr. 35.–  
Zugbillette bitte selber lösen  
Besonderes Gutes Schuhwerk, der Rundgang  
dauert 2 Std.  
Anmeldung bis 8. September

### Der Teufelhof – das Kunsthotel

Die neun Hotelzimmer des Kunst- und Kulturhotels Teufelhof wurden mit dem Thema «Zeit» im August 98 neu gestaltet. Das Kultur-gasthaus bietet aber auch Theater- und Gastro-nomieerlebnisse. Sie werden durch die Zimmer geführt und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum **21. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt Vor dem Eingang,  
Leonhardsgraben 49 ( Tram 3 )  
Leitung Teufelhof  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 6. Oktober

### Basler Münster-Bilder

Beim Besuch der Sonderausstellung (Eröffnung am 14. Okt.) in den wunderschönen Räumen des Klingentalmuseums erfahren Sie, wie das Basler Münster sich im Laufe der Jahrhunderte gewandelt hat.

Datum **27. Oktober**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr  
Treffpunkt Eingang Klingentalmuseum,  
Unt. Rheinweg 26  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 15.–, inkl. Eintritt  
Anmeldung bis 11. Oktober

### Das Theater Basel

Ein Blick hinter die Theater-Kulissen: In das Bühnenbildlager, auf die Hinter- und Seiten-bühne, auf die Unterbühne und den Malsaal.

Datum **2. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt Bühneneingang bei den  
Pyramiden, Elisabethenstr. 16  
Leitung Theater  
Kosten Fr. 15.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 18. Oktober

### Tinguely-Museum

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

Datum **11. November**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem  
Museumseingang  
Leitung Tinguely-Museum  
Kosten Fr. 15.–, inkl. Eintritt  
(AHV Fr. 3.– oder Museumspass)  
Anmeldung bis 25. Oktober

### Joseph Beuys im Zyklus

Das Ende der Kunst oder ein erweiterter Kunst-begriff? Die zeitgenössische Kunst erfordert eine immer stärkere Auseinandersetzung mit diesem Fragenkomplex.

Daten **16. Nov. – 14. Dez. (5x)**  
Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr  
Treffpunkt Vor dem Museum für  
Gegenwartskunst  
Leitung Gilbert Uebersax  
Kosten Fr. 49.–, inkl. Eintritt  
Anmeldung bis 1. November

### Puppenhausmuseum

Eine Führung durch die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeit.

Datum **17. November**  
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
Treffpunkt Vor dem Museum  
am Barfüsserplatz  
Leitung Puppenhausmuseum  
Kosten Fr. 15.–, inkl. Eintritt,  
Museumspass ist nicht gültig.  
Anmeldung bis 3. November

**Synagoge in Basel**

Führung in der Synagoge.

Datum **26. November**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt Leimenstrasse 24  
 Leitung Synagoge organisiert  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 10. November

**Krippenausstellung**

Das Museum der Kulturen zeigt wunderschöne Krippen aus ganz Europa.

Datum **2. Dezember**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Haupteingang,  
 Augustinergasse 2  
 Leitung Museum der Kulturen  
 Kosten Fr. 15.–, inkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 17. November

**Adventsbesuch in der Peterskirche**

Unser Adventsbesuch gilt in diesem Jahr der stimmungsvollen Peterskirche. Unter anderem «treffen» Sie dort den schönsten Verkündigungengel von Basel und hören als Ausklang ein vorweihnachtliches Orgelkonzert.

Datum **7. Dezember**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Haupteingang  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 An der Orgel Frieder Liebendörfer  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 22. November

**Betriebe****Besuch der 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 **3. September**  
 Tag/Zeit Freitag, 05.30 – ca. 07.30 Uhr  
 Treffpunkt Viaduktstrasse 10 (grosses Tor)  
 Leitung Markthalle  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 18. August

**Wie im Krimi?**

Schauen Sie einer Strafverfolgungsbehörde auf die Finger! Wie vollzieht sich eine Spurensicherung? Welche kriminaltechnischen Vorrichtungen braucht es? Wie sieht ein Verhörraum aus? Und was hat das alles mit einem Fernsehkrimi zu tun?!

Datum **26. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt Staatsanwaltschaft,  
 Binningerstr. 21  
 Leitung Staatsanwaltschaft  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 11. Oktober

**Das Salzmuseum**

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

Datum **26. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag von 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Saline/  
 Bus 70 ab Aeschenplatz  
 Leitung Salzmuseum  
 Kosten Fr. 15.–, inkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 11. Oktober

**Migros Betriebszentrale**

In der Betriebszentrale in Münchenstein ist die gute Logistik zentral, denn sie garantiert frische Produkte rund um die Uhr. Zudem hilft

eine moderne Infrastruktur, Energie zu sparen.

Datum **28. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag von 9.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 8.50 Uhr Tramstation Tunnelweg,  
 Tram 11 Richtung Aesch.  
 Leitung Herr Casari  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 13. Oktober

**Zu Besuch bei Hoffmann-La Roche**

Sie erhalten per Video, Vortrag und Laborbesichtigung Einblick in die ersten 100 Jahre Firmengeschichte, die aktuelle Bio- und Gentechnologie und die Herstellung pharmazeutischer Spezialitäten. Im Anschluss offeriert Ihnen Hoffmann-La Roche ein Menü.

Datum **3. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch von 9.00 – 14.00 Uhr  
 Ort Hoffmann-La Roche, Grenzacherstrasse 124, 4058 Basel  
 Treffpunkt Firmeneingang  
 Leitung Hoffmann-La Roche  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 18. Oktober



**Die Schweizerischen Rheinsalinen**

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Wussten Sie, dass die Rheinsalinen die Schweiz mit über 30 Sorten Salz, vom Speisesalz, Regeneriersalz, Pharmasalz bis zu technischen Salzen, versorgen? Eine Tonbildschau und die anschliessende Führung durch das Gelände zeigen Ihnen die Gewinnung, Veredelung, Verpackung und Vertrieb des Salzes.

Datum **9. November**  
 Tag/Zeit Dienstag von 14.00 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.40 Aeschenplatz bei Bus 70.  
 Abfahrt 13.48 Uhr. Rückfahrt 16.06 Uhr  
 Leitung Rheinsalinen  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 25. Oktober

**Schautöpferei**

Besuch der Schautöpferei in Rheinfelden: vom Formen des Tons, zum Malen, Glasieren und Brennen sehen Sie Schritt für Schritt, was Töpferei heisst. Sie können Keramikartikel vor Ort erstellen.

Datum **11. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.05 – 16.45 Uhr  
 Treffpunkt Bahnhof SBB, Perron Zug nach Rheinfelden (ab: 14.15 Uhr)  
 Leitung Töpferei  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 25. Oktober

**Elco Papier AG**

Ein Video gibt Ihnen einen ersten Einblick in das Unternehmen, das jährlich 15 000 t Papier verarbeitet. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt und lernen den Produktionsablauf verschiedener Papier- und Büroartikel kennen. Zum Abschied erhalten Sie ein «ELCO-Bhaltis».

Datum **16. November**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt Eingang Elco (erreichbar mit Tram Nr. 6 bis «Mercurstrasse»)  
 Leitung Elco Papier  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 1. November

**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 **23. November**  
 Tag/Zeit Dienstag von 8.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Tramhaltestelle der Nr. 11: Hünigerstrasse  
 Leitung Coop Bäckerei  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 8. November

**Weleda**

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

Datum **24. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch von 9 – ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 8.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram 10 → Dornach)  
 Leitung Weleda  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 12. November

**Feuerwehr**

Führung durch die Räumlichkeiten und den Fahrzeugpark der Basler Feuerwehr, von den Werkstätten, der Einsatzzentrale bis hin zur berühmten «Stange». Im Museum entdecken Sie alte Löschgeräte sowie «gerettetes Gut». Anhand einer Tonbildschau verfolgen Sie den Feuerwehr-Einsatz bei einem Grossbrand.

Datum **25. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt Kornhausgasse 18, Basel  
 Leitung Feuerwehr  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 8. November

**Natur**

**Die Menschenaffen im Zoo**

Menschenaffen – Affenmenschen, die Ähnlichkeit ist unübersehbar und faszinierend. Das Verhalten von Menschenaffen wird Ihnen im Zolli anschaulich gezeigt.

Datum **2. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10  
 Leitung Dr. Jörg Hess  
 Kosten Fr. 15.–, inkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 23. August

**Sternwarte**

In der Sternwarte werden Sie anhand eines Dia-Vortrages in die Unendlichkeit des Welt-raumes und die moderne Astronomie eingeführt. Wenn die Witterung es zulässt, ist ein Blick durch das grosse Fernrohr geplant.

Datum **21. September**  
 Tag/Zeit Dienstag von 20.00 – 22.00 Uhr  
 Treffpunkt 20.00 vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen.  
 Leitung Lukas Labhardt  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 6. September

**Grün 99**

Der «Drei-Länder-Garten», die Grün 99, wurde nach dem Vorbild der Gartenschau Grün 80 getauft. Als 17. Landesgartenschau in Baden-Württemberg wird sie an der Schwelle zum neuen Jahrtausend Visionen entwickeln für die künftige Gestaltung von Gärten und Landschaften.

Datum **24. September**  
 Tag/Zeit Freitag von 14.00 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.30 Uhr beim Claraplatz Brunnen, 13.45 Abfahrt mit Bus  
 Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt  
 Kosten Fr. 25.–  
 Anmeldung bis 8. September

**Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus**

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

Datum **13. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch von 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Haltestelle Spalendor, Tram 3  
 Leitung Bruno Erny  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 22. September

**Die Käfer sind da**

Mit über drei Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfersammlung der Welt. Die Führung durch die Sammlung, die nicht öffentlich zugänglich ist, macht Sie mit dieser faszinierenden Welt bekannt.

Datum **4. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag von 9.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt Eingangshalle des Museums  
 Leitung Michel Brancucci  
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt  
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten  
 Anmeldung bis 20. Oktober

**Gesundheit**

**Heilpflanzen in unserer Region**

Sie bestimmen bis zu 40 Heilpflanzen: Ihre Wirkstoffe und Anwendung in Form von Salben, Tinkturen, Tropfen, Wickeln usw.

Datum **15. September**  
 Tag/Zeit Mittwoch von 9.00 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Eingang des Restaurant Seegarten (Grün 80). Findet bei jedem Wetter statt.  
 Leitung Sacha Biener, staatl. dipl. Naturarzt  
 Kosten Fr. 26.–  
 Anmeldung bis 1. September



**Heiltee**

Der Tee als Mittel zum Heilen, Beruhigen, Entkrampfen und Schlafen. Welche Pflanzen eignen sich für die verschiedenen Teemischungen und wie werden sie verarbeitet?

Datum	<b>29. September</b>
Tag/Zeit	Mittwoch von 9.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Eingang des Restaurant Seegarten (Grün 80). Findet bei jeder Witterung statt.
Leitung	Sacha Biener, staatl. dipl. Naturarzt
Kosten	Fr. 26.–
Anmeldung	bis 15. September

**Die Mistel**

In den Laboratorien der Hiscia wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt. Der Rundgang zeigt Ihnen die Geschichte der Pflanze und den Weg von der Mistel zum Iscador.

Datum	<b>20. Oktober</b>
Tag/Zeit	Mittwoch von 9.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	9.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf / Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Laboratorium
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung	bis 6. Oktober

**Hildegard Drogerie**

Beim Besuch der Hildegard Drogerie erfahren Sie Interessantes über gesunde Ernährung und Aufbaumittel gemäss der Lehre von Hildegard von Bingen. Gleichzeitig gewinnen Sie Einblick ins Berufsleben eines Drogisten.

Datum	<b>4. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Hildegard Drogerie, Aeschenvorstadt 25, 4051 Basel
Leitung	Hildegard Drogerie
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 13. Oktober

**Ita Wegman Klinik**

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

Datum	<b>16. November</b>
Tag/Zeit	Dienstag von 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf/ Tram 10
Leitung	Ruth Slama
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 1. November

# Ausflüge

**Das neue Europaparlament****in Strassburg**

Das neue Europaparlament wird 1999 eröffnet. Am Morgen werden Ihnen das neue Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags führt Sie Herr Dr. Friedrich Meyer an die schönsten Plätze in der wunderschönen Altstadt von Strassburg.

Datum	<b>14. Oktober</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	8.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	Dr. Fritz Meyer
Kosten	Fr. 70.–, inkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 22. September

**Kirche Meiringen und Meringues**

Am Morgen werden Sie die alte Kirche von Meiringen besichtigen. Den Spuren von Sherlock Holmes folgend, gelangen Sie zur Meringues-Versandbäckerei. Dort erwartet Sie eine Führung mit anschliessendem Meringues-Z'vieri im Tea-Room Lüthi.

Datum	<b>29. Oktober</b>
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	7.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	79.–, inkl. Eintritt und Kaffee mit Meringues
Anmeldung	13. Oktober

**Kultur- und Kongresszentrum Luzern**

Der franz. 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. Nach der Führung wird ein Apéro serviert.

Datum	<b>12. November</b>
Tag/Zeit	Freitag, 13.30 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	11.40 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 11.53 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
Leitung	Kongresszentrum
Kosten	Fr. 36.–, inkl. Apéro (ohne Alkohol)
Anmeldung	bis 25. Oktober

**Donaueschingen**

Nach einer Fahrt durchs Wiesental zum Feldberg nach Donaueschingen, verbunden mit einem Besuch der Donauquelle, besichtigen Sie nach dem Mittagessen die Fürstliche Sammlung am Karlplatz. Dort sind Werke von Grünwald, H. Holbein dem Älteren und eine

Anzahl Bilder vom Meister aus Messkirch ausgestellt. Die Rückfahrt führt über den Titisee, das Höllental und Freiburg nach Basel.

Datum	<b>25. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	8.20 Uhr Gartenstrasse/ Achermann-Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 78.–, inkl. Eintritt/ exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 8. November

**Basler Studientage**

In Zusammenarbeit mit der Seniorenuniversität Basel führen wir im Winterhalbjahr 1999/2000 zwei Wochenendkurse durch, an denen Sie Lernen und Freizeit miteinander verbinden können.

**Voranzeige****Geschichte und Kultur im Elsass**

7.–9. April 2000 auf dem Mont Saint Odile mit Gérard Leser, Historiker und Volkskundler. Nähere Details erfahren Sie in der nächsten Ausgabe unseres Akzents oder direkt bei der Seniorenuniversität Basel, Freie Strasse 39.

# Vorträge

**Einheimische Schmetterlinge**

Vom Ei über die Raupe und Puppe zum ausgewachsenen Falter: Eine Diashow zeigt Ihnen diese faszinierenden Entwicklungsschritte.

Datum	<b>3. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch von 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Peter Frei
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 17. November

**Aus meinem Leben erzählt**

Jugendjahre einer Schweizerin in Ägypten zur Zeit des Königs Farouk (1934 – 50). Als Ehefrau eines britischen Berufsoffiziers in Berlin und auf Jamaika. 1991 Besuch in der ägyptischen Heimat. Mit Dias führt Sie Frau Hardman durch ihr aufregendes Leben.

Datum	<b>9. Dezember</b>
Tag/Zeit	Donnerstag von 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Esther Hardman Zimmerli
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 26. November

**Beschwerden im Alter?**

Mit zunehmendem Alter ist es nicht mehr selbstverständlich, gesund zu sein, Einschränkungen und Beschwerden machen sich manch-

mal bemerkbar. In seinem Vortrag erläutert Professor Kummer, Ordinarius für Innere Medizin der Universität Basel und ehemaliger Chefarzt am Kantonsspital Bruderholz, ob und wann ein Arzt aufgesucht werden muss, welche Beschwerden harmlos sind und hinter welchen eine ernsthafte Erkrankung stecken könnte.

Datum **16. Dezember**  
 Tag/Zeit Donnerstag von 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Prof. Dr. Hans Kummer  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 29. November

**Basler Studientage**

In Zusammenarbeit mit der Seniorenuniversität Basel führen wir im Winterhalbjahr 1999/2000 zwei Wochenendkurse durch, an denen Sie Lernen und Freizeit miteinander verbinden können.

**Voranzeige**

**Geschichte und Kultur im Elsass**

7.–9. April 2000 auf dem Mont Saint Odile mit Gérard Leser, Historiker und Volkskundler. Nähere Details erfahren Sie in der nächsten Ausgabe unseres Akzents oder direkt bei der Seniorenuniversität Basel, Freie Strasse 39.

**Und ausserdem ...**

**Träume besser verstehen**

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

**Schnuppern**

Datum 14. September  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Leitung Annette Wildi  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 30. August

**Kurs**

Datum **12. Okt. – 30. Nov.** (8x)  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, 4052 Basel  
 Leitung Annette Wildi  
 Kosten Fr. 170.–  
 Anmeldung bis 27. September

**Jassen**

In 8 Doppellektionen werden Sie in die Geheimnisse des schweizerischen Nationalsports eingeführt.  
 Datum **13. Okt. – 1. Dez.** (8x)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b, 4057 Basel

Leitung A. Winzenried  
 Kosten Fr. 105.–  
 Anmeldung bis 29. September

**Biografiearbeit**

Biografiearbeit ist eine Möglichkeit, sich und andere besser verstehen zu lernen. Sie setzen sich schreibend, malend und erzählend mit Ihrer eigenen Biografie auseinander.

**Schnupperlektion**

Datum 14. Oktober  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Judith Handschin  
 Kosten Fr. 12.–  
 Anmeldung bis 29. September

**Kurs**

Datum **28. Okt. – 2. Dez.** (6x)  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Judith Handschin  
 Kosten Fr. 195.–  
 Anmeldung bis 14. Oktober

**Computer**

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

Die Kurse werden auf verschiedenen Niveaus und in den Aufbaukursen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten

Termine laufend auf Anfrage

Kursort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

**Einführungskurs**

Sie werden in die Welt des Computers eingeführt. Mit dem Betriebssystem Windows 95 und dem Anwendungsprogramm Works für Windows 4.0 lernen Sie wichtige Grundbegriffe und diverse Möglichkeiten der Textverarbeitung kennen.

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

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 300.–, inkl. Unterlagen.

**Textverarbeitung**

**Aufbaukurs**

Anhand der Version Word 97 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Textdokumente. Ab-

satzeinzüge, Spaltensatz, Wordart, Clipart sind Ihnen nach dem Kurs keine Fremdwörter mehr. Sie lernen mit Vorlagen zu arbeiten und eigene zu erstellen.

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

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit zur weiteren Vertiefung der Textverarbeitungskenntnisse in einem Folgekurs.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 320.–, inkl. Unterlagen.

**Arbeiten mit Datenbank und Text**

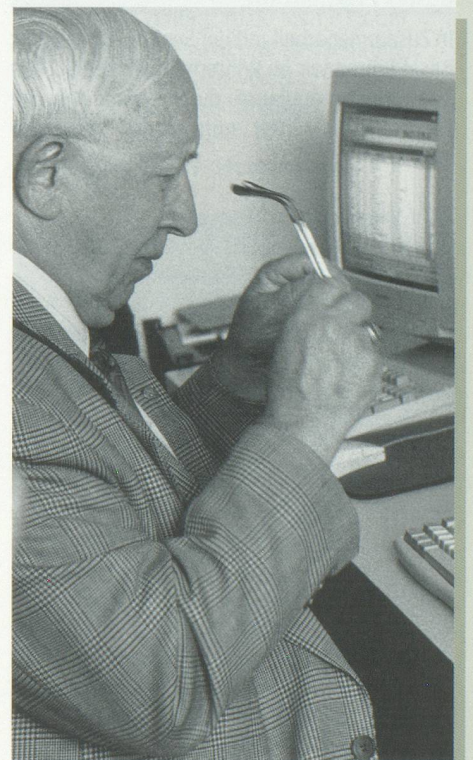
**Aufbaukurs**

Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse und erweitern Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung. Sie erfahren, was eine Datenbank ist und wie sie eingesetzt werden kann. Anhand praktischer Beispiele üben Sie deren Anwendungsmöglichkeiten: Sie erstellen eine Adressdatenbank und lernen Listen, Etiketten und Couverts drucken, mischen Text und Datenbank, um Serienbriefe zu schreiben.

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

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, in einem Folgekurs das Arbeiten mit Tabellenkalkulationen zu erlernen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 320.–, inkl. Unterlagen.



**Surfen im Internet**

In einer kleinen Gruppe mit 3 TeilnehmerInnen werden Sie in die Welt des Internet und dessen vielfältige Möglichkeiten eingeführt. Dabei erhalten Sie Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, Informationen gezielt zu suchen und abzurufen und per E-Mail zu kommunizieren.

Kosten für Internetkurse à 4 Doppellektionen: Fr. 265.–, inkl. Kursmaterial.

Besonderes: Es werden Kurse für Interessierte mit und ohne PC-Kenntnissen durchgeführt.

**Semesterkurs**

Gemeinsam mit anderen AnwenderInnen, die wie Sie schon längere Zeit mit dem Computer arbeiten, vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Sie erhalten Tipps und lernen, mit dem Betriebssystem Windows, diversen Anwendungsprogrammen und dem Internet effizient zu arbeiten. Sie erfahren, wie Bild- und Tonbearbeitung funktionieren und wie neue Programme oder Hardware installiert werden.

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse von Windows und Anwendungsprogrammen bzw. Besuch von mehreren Kursen.

Daten: **15. Oktober – 4. Februar**  
(9x; vierzehntägig)  
Tag/Zeit: Freitag, 8.00 – 9.50 Uhr  
Leitung: Georg Borer  
Kosten: Fr. 220.–  
Anmeldung: bis 30. September

**Basler Studententage**

In Zusammenarbeit mit der Seniorenuniversität Basel führen wir im Winterhalbjahr 1999/2000 zwei Wochenendkurse durch, an denen Sie Lernen und Freizeit miteinander verbinden können.

**EDV-Weekend in Tramelan**

Datum: Freitag, 19. November bis  
Sonntag, 21. November

In Gruppen haben Sie die Möglichkeit, die Welt des Computers kennen zu lernen, resp. zu vertiefen. Sie können dabei zwischen den folgenden Varianten wählen:

**Variante 1**

Ein Einführungskurs für AnfängerInnen: Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen des PC und in den Umgang mit der Windows 95-Oberfläche. Sie erlernen die Bedienung von Maus und Tastatur sowie Grundlagen der Textverarbeitung wie etwa Texterfassung und Textkorrektur. Ebenfalls nehmen Sie Einblick in die Welt des Internet und erfahren, welche Möglichkeiten es Ihnen bietet.

**Variante 2**

Ein Aufbaukurs für fortgeschrittene AnfängerInnen: Sie erweitern Ihre Grundlagen bezüglich Windows 95 und erlernen den versierten Umgang mit Dateien. Ebenfalls erfahren Sie, wie einfache Programme installiert werden. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse der Textformatierung und lernen Serienbriefe zu erstellen. Welche Möglichkeiten Ihnen das Internet bietet und wie Sie gezielt nach Informationen suchen können, erfahren Sie ebenfalls in diesem Kurs.

Erholung und geselliges Beisammensein kommen dabei nicht zu kurz. So werden Sie Gelegenheit haben, das imposante Solarkraftwerk Mont Soleil, das Windkraftwerk Mont Crosin und das Longines Uhrenmuseum zu besuchen.

Abfahrt: Freitag 19.11.99, ab Basel, Gartenstrasse, 13.00 Uhr  
Rückkehr: Sonntag, 21.11.99 in Basel, Gartenstrasse, ca. 18.00 Uhr  
Kursleitung: EDV-KursleiterInnen der Pro Senectute BS  
Begleitung: Dr. med. Rudolf Schmidt  
Kosten: Fr. 580.–  
Anmeldung: bis 11. Oktober

Im Preis inbegriffen sind die folgenden Leistungen:  
■ Unterkunft (DZ) im \*\*\*Hotel «CIP» in Tramelan

- Begrüssungsapéro
- Vollpension
- Reise mit Achermann-Car
- 10 Lektionen EDV inkl. Kursunterlagen
- Miete der Kursräume in Tramelan
- Museumsführung

Im Preis nicht enthalten:

- obligatorische Reiseannulationsversicherung
- Zuschlag für Einzelzimmer: Fr. 40.–
- Führung und Besichtigung Wasser- und Solarkraftwerk: Fr. 10.–

Bitte verlangen Sie unser Detailprogramm

# 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 über fünfzig Sprachkurse an, in den vier **Hauptsprachen:**



- Englisch      ■ Italienisch
- Französisch    ■ Spanisch

**Stufen**

Anfängerinnen und Anfänger  
 Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger  
 Leichtere Mittelstufe  
 Mittelstufe  
 Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

**Englisch**

**Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Montag, 08.30 Uhr  
 Montag, 10.40 Uhr  
 Montag, 14.00 Uhr  
 Dienstag, 08.20 Uhr  
 Dienstag, 17.30 Uhr  
 Mittwoch, 08.15 Uhr  
 Mittwoch, 10.30 Uhr  
 Mittwoch, 16.00 Uhr  
 Donnerstag, 10.30 Uhr  
 Donnerstag, 10.45 Uhr  
 Donnerstag, 16.30 Uhr  
 Donnerstag, 17.30 Uhr  
 Freitag, 09.30 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Montag, 09.15 Uhr  
 Montag, 09.35 Uhr  
 Montag, 10.15 Uhr  
 Montag, 14.00 Uhr  
 Dienstag, 10.30 Uhr  
 Mittwoch, 08.30 Uhr  
 Donnerstag, 09.15 Uhr  
 Freitag, 08.30 Uhr

**Mittelstufe:**

Montag, 09.30 Uhr  
 Montag, 15.00 Uhr  
 Dienstag, 08.30 Uhr  
 Dienstag, 09.20 Uhr  
 Dienstag, 09.30 Uhr  
 Mittwoch, 09.15 Uhr  
 Mittwoch, 09.30 Uhr  
 Mittwoch, 15.00 Uhr  
 Donnerstag, 09.30 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Mittwoch, 10.15 Uhr  
 Donnerstag, 08.30 Uhr

**Französisch**

**Neuer Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:**

Datum      **Kursbeginn am**  
**15. Oktober (Langzeitkurs,**  
**1 Lektion pro Woche)**

Tag/Zeit      Freitag von 14.00 – 14.50 Uhr  
 Ort            Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung        Gabrielle Kägi  
 Kosten        Fr. 81.– für 10 Lektionen  
 Anmeldung    bis 24. September

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Dienstag, 14.00 Uhr  
 Donnerstag, 09.45 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Montag, 09.00 Uhr  
 Dienstag, 15.00 Uhr

**Mittelstufe:**

Donnerstag, 08.30 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Italienisch**

**Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Dienstag, 10.20 Uhr  
 Mittwoch, 14.00 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Dienstag, 08.45 Uhr  
 Mittwoch, 10.45 Uhr

**Spanisch**

**Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Montag, 08.30 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Freitag, 10.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Donnerstag, 10.45 Uhr

**Anmeldung**

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

**Kursdauer**

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

**Kurskosten**

Fr. 105.– pro Trimester

**Sprachkurse für Kleingruppen**

Auf Ihren Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe zugeschnitten ist.  
 Preis auf Anfrage.

**English Conversation Club**

Informationen auf Anfrage.

**Club de Conversation française**

Informationen auf Anfrage.

**Latein für AnfängerInnen**

In einer **Kleingruppe von 4–6 Personen** erhalten Sie eine erste Einführung in die lateinische Sprache und Kultur.

Daten            **11. Oktober – 31. Januar**  
 (15x, ohne 20.12. und 27.12.)

Tag/Zeit        Montag, 9.30 – 10.45 Uhr  
 Ort              Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung        Dr. Friedrich Meyer  
 Kosten        Fr. 420.–  
 Anmeldung    bis 21. September

**Latein für Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden wir die kulturgeschichtlichen Kapitel aus «Germania» von Tacitus sowie andere Texte zum gleichen Thema lesen und besprechen.

Daten            **15. Oktober – 4. Februar**  
 (15x, ohne 24.12. und 31.12.)

Tag/Zeit        Freitag, 10.00 bis 11.15 Uhr  
 Ort              Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung        Dr. Friedrich Meyer  
 Kosten        Fr. 235.–  
 Anmeldung    bis 23. September

**English Refresher Course**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon einmal mit Englischlernen angefangen haben und nun einen Neustart wagen und ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Daten            **12. Oktober – 1. Februar**  
 (15x, ohne 21.12.99 und 28.12.)

Tag/Zeit        Dienstag, 10.45 – 12.00 Uhr  
 Ort              Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung        Ruth Keller  
 Kosten        Fr. 200.–  
 Anmeldung    bis 22. September  
 Besonderes    für Personen, die bisher **1–2 Semester** Englischunterricht besucht haben (nicht für komplette AnfängerInnen)

**Englisch Reisekofferkurs****für AnfängerInnen**

Eine erste Einführung in die englische Sprache mit speziellem Blick auf Wortschatz, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten	<b>14. Oktober – 9. März</b> (20x, ohne 23.12. und 30.12.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.45 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Katrin Aegler
Kosten	Fr. 268.–
Anmeldung	bis 23. September

**Russisch für AnfängerInnen**

In einer **Kleingruppe** von 4 – 6 Personen erhalten Sie eine erste Einführung in die russische Sprache.

Daten	<b>4. November – 24. Februar</b> (15x, ohne 23.12. und 30.12.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.30 – 18.45 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Inna Belotti-Moros
Kosten	Fr. 420.–
Anmeldung	bis 19. Oktober

# Musik, Malen, Gestalten

**Langzeitkurse****Malen und Mischtechnik**

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

**Nassmalen**

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

**Aquarellieren**

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

**Malen und Zeichnen**

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

**Altflötenkurse**

Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr

Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

**Blockflötenspiel**

Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

**Chor**

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

**Anmeldung**

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

**Kursdauer**

1 Trimester: 13 Lektionen

**Kalligraphie**

Einführung in die schwungvolle Anglaise. Diese alte Schrift eignet sich gut zum Schreiben von Einladungen, Tischkärtli, Menü- und Glückwunschkarten.

**Für AnfängerInnen**

Daten	<b>14. Sept. – 19. Okt.</b> (6x)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Vreni Albert
Kosten	Fr. 110.– (plus Fr. 20.– Material)
Anmeldung	bis 30. August

**Für Fortgeschrittene**

Die schwungvolle Anglaise-Schrift wird in diesem Kurs weiter geübt und vertieft.

Daten	<b>7. September – 26. Oktober</b> (ohne 28.9. und 5.10.99)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Claire Mäder
Kosten	Fr. 110.– (plus Fr. 20.– Material)
Anmeldung	bis 23. August

**Neu: Malen und Zeichnen**

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Sie lernen den Umgang mit den von Ihnen gewählten Farbmaterialien und Vorlagen.

Daten	<b>15. Okt. – 17. Dez.</b> (10x)
Tag/Zeit	Freitag von 9.30 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzanne Senn
Kosten	Fr. 185.–, exkl. Material
Anmeldung	bis 22. September

**Altblockflötenkurs für AnfängerInnen**

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

Daten	<b>13. Oktober – 1. März</b> (20x)
Tag/Zeit	Mittwoch von 8.30 – 9.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elisabeth Buess
Kosten	Fr. 160.–
Besonderes	Eine Altblockflöte mitzubringen ist erwünscht, aber nicht Bedingung.
Anmeldung	bis 29. September

**Glück- und Weihnachtskarten**

Viele Tipps und Ideen werden Sie erfahren, um Ihre ganz persönlichen Kunstkarten gestalten zu können. Ob Sie mit Fotos, Papier- und Stoffresten, Federchen, Pailletten, Glasperlen etc. arbeiten wollen, alles ist möglich. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Datum	<b>6. und 13. Dezember</b>
Tag/Zeit	Montag von 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Studer
Kosten	Fr. 55.– (plus Fr. 18.– Material) Materialkosten direkt im Kurs bezahlen.
Anmeldung	bis 24. November

## Sport und Wellness

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 rasiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

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

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement**

**Fr. 90.–**

**Gotthelfschulhaus**

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

**Missionshaus-Turnhalle**

Nonnenweg 34  
Mittwoch, 14.30 Uhr

**Providentiasaal Heiligeist**

Laufenstr. 46  
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

**Turnhalle Pro Senectute**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr  
Montag 16.00 Uhr (nur Frauen)  
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana  
Dienstag, 08.30, 09.30 und 15.00 Uhr  
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 und 16.00 Uhr  
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

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

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement Fr. 90.–**

**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

**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

**St. Leonhard Alterssiedlung**

Schweizergasse 23  
Freitag, 14.30 Uhr

**Oekolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22  
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

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

**Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46  
Mittwoch, 14.30 Uhr

**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 (wegen Umbau bis ca.  
Ende Jahr im **St. Johannes Gemeindehaus**,  
Am Krayenrain 7)  
Donnerstag, 14.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinbasel**

**St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12  
Dienstag, 09.30 Uhr

**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, 14.45 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 und 14.00 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

**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 **11. Okt. – 13. Dez. (10x)**  
Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr  
Ort Horst, Waisenhaus,  
Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler  
Kosten Fr. 90.–

Besonderes Besuchen Sie unverbindlich die Schnupperlektion am 20.9. von 8.30 – 9.30 Uhr

Anmeldung bis 27. September

**Fitgymnastik**

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

Daten **12. Okt. – 14. Dez.** (10x)  
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Turnhalle Pro Senectute,  
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin  
 Kosten Fr. 90.–  
 Besonderes Turnschuhe und lockere  
 Bekleidung  
 Schnuppern Sie unverbindlich  
 am 21.9.  
 Anmeldung bis 28. September

**Jazz-Gymnastik**

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

Daten **12. Okt. – 14. Dez.** (10x)  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Gymnastikraum der Eglise  
 française, Holbeinplatz 7  
 Leitung Franziska Thomke  
 Kosten Fr. 90.–  
 Anmeldung bis 28. September



nastik (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**

**Kleinbasel****Bläsischulhaus**

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

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67  
 Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr  
 Mittwoch 08.30 Uhr, 09.15 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 jeden Alters.

Daten **12. Okt. – 14. Dez.** (10x)  
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr  
 Ort Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89  
 Leitung Ursula Zoller  
 Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt;  
 Einzeleintritt: Fr 7.–, 12er-Abo:  
 Fr. 70.–)  
 Anmeldung bis 28. September

**Tanzen – die schönste Art fit zu bleiben**

Die Pro Senectute der Kantone Basel-Stadt und Baselland fordern zum Tanz auf unter dem Motto: **Alle Generationen – eine Gesellschaft.** Deshalb sind Interessierte aller Generationen herzlich eingeladen, zwischen 15 und 16 Uhr aktiv mitzutanzten.

Datum Samstag, 23. Oktober 1999  
 Zeit 14.00 – 20.00 Uhr  
**Jekami 15.00 – 16.00 Uhr**  
 Ort Kultur- und Sportzentrum  
 Münchenstein KUSPO, Tram Nr.  
 10 Haltestelle Hofmatt, dann 5  
 Minuten Beschilderung folgen  
 Mitbringen Turnschuhe oder Gymnastik-  
 schläppli, **die Halle darf nicht  
 mit Schuhen – auch Tanz-  
 schuhen – mit Absätzen be-  
 treten werden.**  
 Kosten Für Interessierte gratis  
 Für Gruppenmitglieder 15 Fran-  
 ken inklusive Nachtessen  
 Anmeldung Für Interessierte nicht nötig  
 Für Gruppen durch die Leiterin  
 Auskunft Susanne Bolliger-Heuss  
 (Tel. 421 84 37)

**Volkstanz**

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

**Halbjahres-Abonnement Fr. 90.–**

**Schwimmen mit Wassergymnastik**

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden 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. 130.–, inkl. Eintritt**

**Grossbasel****Dalbehof**

Kapellenstrasse 17  
 Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr  
 Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

**Weierweg Alterszentrum**

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

**Fit im Wasser**

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit-im-Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergym-

**Grossbasel**

**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr  
Schnuppertag, 27. August, 24. September,  
12. November, 21. Januar

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr  
Schnuppertag, 29. Oktober, 31. März

**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  
Schnuppertage, 5. November, 3. Dezember,  
7. Januar

**Kleinbasel**

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr  
Schnuppertage, 5. und 12. November

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**Riehen**

**Freizeitanlage Landauer**

Blutrainweg 12  
Montag, 15.00 Uhr

**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.30 Uhr  
Schnuppertage, 19. November, 26. November

**Gesellschaftstanz**

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

**AnfängerInnen**

Daten **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm,  
Freie Strasse 34  
Leitung Romy Diethelm  
Kosten Fr. 85.–  
Anmeldung bis 29. September

**Mittelstufe**

Daten **14. Okt. – 16. Dez.** (10x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm,  
Freie Strasse 34  
Leitung Bernhard Urfer  
Kosten Fr. 85.–  
Anmeldung bis 29. September

**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** (ab Okt. Fr. 90.–) 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.

**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

**Minitennis**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort St. Jakobshalle  
Leitung Eva Guiglia  
Kosten Fr. 170.– pro Semester  
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.  
Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

**Tennis**

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

Daten **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
Ort Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein  
Leitung Evelyne de Roche  
Kosten Fr. 248.– bei 4 TeilnehmerInnen  
Fr. 335.– bei 3 TeilnehmerInnen  
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.  
Anmeldung bis 29. September

**Geistige Fitness / Gedächtnistraining**

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf vergnügliche Art, basierend auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung. Diverse Anregungen, Tipps und Memoriertechniken erleichtern Ihnen das Umsetzen in Ihrem Alltag.

**Grundkurs**

Daten **14. Okt. – 9. Dez.** (8x) (ohne 21.11.)  
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 17.00 Uhr

**Fortsetzungskurse**

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Daten **11. Okt. – 6. Dez.** (8x) (ohne 15.11.)  
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 17.00 Uhr oder

Daten **13. Okt. – 1. Dez.** (8x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Theres Weigel-Gysel  
Kosten Fr. 138.–  
Anmeldung bis 27. September

**Ganzheitliches Sehtraining**

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



Daten **11. Okt. – 8. Nov.** (5x)  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.15 Uhr  
 Ort Horst, Waisenhaus,  
 Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Anna Hirt, Sehlehrerin  
 Kosten Fr. 58.–  
 Besonderes geeignet für Normal-  
 und Fehlsichtige.  
 Anmeldung bis 27. September

### Selbstverteidigung

Sie lernen, sich selbst zu behaupten und ihr Selbstbewusstsein zu stärken: Sie trainieren Abwehrstrategien und entdecken dabei Ihre eigene Kraft und Energie.

### Grundkurs

Daten **12. Okt. – 30. Nov.** (8x)  
 Tag/Zeit Dienstag, 9.45 – 11.15 Uhr  
 Ort Horst, Waisenhaus,  
 Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Mädi Hauert  
 Kosten Fr. 130.–  
 Anmeldung bis 28. September

### Atemkurs

Einfache Atem-, Entspannungs- und Körperübungen helfen, das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Durch eine volle, fließende Atmung können Sie Verspannungen, Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen vorbeugen.

### AnfängerInnen willkommen

Daten **12. Okt. – 14. Dez.** (10x)  
 Tag/Zeit Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr

### Fortsetzungskurse

Daten **14. Okt. – 16. Dez.** (10x)  
 Tag/Zeit Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr  
 oder Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Studio für Atem- und  
 Bewegungsschulung,  
 Blotzheimerstrasse 28  
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
 Kosten Fr. 150.–  
 Anmeldung bis 29. September

### Tai-Ji

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

### AnfängerInnen

Daten **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 9.45 – 10.45 Uhr

### Fortgeschrittene

Daten **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Turnhalle Pro Senectute,  
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Meister Xinhua Zhu  
 Kosten Fr. 140.–  
 Anmeldung bis 29. September

### Qi-Gong

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

Datum: **13. Okt. – 15. Dez.** (10x)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr  
 Ort Turnhalle Pro Senectute,  
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Meister Xinhua Zhu  
 Kosten Fr. 140.–  
 Anmeldung bis 29. September

### Feldenkrais

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

Daten **13. Okt. – 1. Dez.** (8x)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr  
 Ort Horst, Waisenhaus,  
 Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-  
 Lehrerin, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 95.–  
 Anmeldung bis 28. September

### Body and Mind

Wellness vereint Wohlgefühl und Fitness. In diesem Kurs bringen Sie Ihren Körper und Geist durch ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Training in Schwung.

Daten **14. Okt. – 25. Nov.** (7x)  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Horst, Waisenhaus,  
 Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Silvia Kessler, Wellness-Trainerin  
 Kosten Fr. 65.–  
 Anmeldung bis 30. September

### Rückentraining

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

### Grundkurs

Daten **15. Okt. – 10. Dez.** (9x)  
 Tag/Zeit Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr

### Fortsetzungskurs

Daten **15. Okt. – 10. Dez.** (9x)

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Ort Horst, Waisenhaus,  
 Theodorskirchplatz 7,  
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
 Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 82.–  
 Anmeldung bis 30. September

### Beckenbodenkurs für Frauen

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

### Grundkurs

Daten **29. Okt. – 26. Nov.** (5x)  
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr

### Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **29. Okt. – 26. Nov.** (5x)  
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Ort Turnhalle Pro Senectute,  
 Waisenhaus,  
 Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Beatrice Meier-Keller,  
 Physiotherapeutin  
 Kosten Grundkurs: Fr. 73.–  
 (inkl. Kursmaterial)  
 Aufbaukurs: Fr. 45.–  
 Anmeldung bis 15. Oktober

### Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich

Auskunft Godi Egloff, Tel. 461 12 73

Tourenleiter Hugo Dublin, Tel. 311 14 04  
 Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53  
 Hans Soder, Tel. 601 07 77  
 Georg Uecker, Tel. 381 03 92  
 Rosmarie Wyttenbach, Tel. 311 23 20

### Immer mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz und für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Geld in fremder Währung.

### Ausrüstung des Velos

Licht und Rückstrahler nach vorne und hinten, intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

### Teilnehmerbeiträge

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

**Anforderungsstufen**

- Stufe 1 Mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte Steigungen
- Stufe 2 Mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen
- Stufe 3 Mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen

**Montag, 23. August, 09.00 Uhr (ganztags), ca. 60 km Stufe 1-2-3**

St. Jakob (Gartenbad) – Muttenz – Pratteln – Liestal – **Büren (Znüni)** – Seewen – **Bretzwil (Rest. Sonne)** – Nunningen – Grellingen – Aesch – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Donnerstag, 2. September 13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1-2-3**

Hegenheimerstrasse (Alter Zoll) – Hegenheim – Hagenthal – Bettlach – **Cäsarhof (Zvieri)** – Folgensburg – Haesingen – Hegenheim – Allschwil (Zoll)

Tourenleiter: Georg Uecker

**Dienstag, 7. Sept. oder Do., 9. Sept. Tagestour, ca. 68 km Stufe 1**

Gemüsetour Bielersee Hin- und Rückfahrt mit der Bahn nach Biel

Auskunft: Hugo Dublin (Tel. 311 14 04)

**Montag, 13. September, 09.00 Uhr (ganztags), ca. 65 km Stufe 1-2-3**

Lange Erlen (Resslirytti) – Friedlingen – Märkt – **Efringen (Znüni)** – Egfringen – Feuerbach – Liel – **Schliengen (Rest. Holzschopf)** – Bellingen – Istein – Efringen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

**Donnerstag, 23. September, 08.30 Uhr (ganztags), ca. 70 km Stufe 1-2-3**

Dorenbachcenter Binningen – Oberwil – Therwil – Leymen – **Wollschwiller (Znüni)** – Hipoltskirch – Blochmont – **Kiffis (Mitagessen)** – Rückfahrtsroute nach Absprache

Tourenleiter: Georg Uecker

**Montag, 4. Oktober 13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2**

Lange Erlen (Resslirytti) – Friedlingen – Märkt – Eimeldingen – Egringen – **Schallbach (Zvieri)** – Rümplingen – Binzen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

**Donnerstag, 14. Oktober, 09.00 Uhr (ganztags), ca. 65 km Stufe 1-2-3**

St. Jakob (Gartenbad) – Muttenz – Pratteln – Liestal – **Sissach (Znüni)** – Diegten – **Bennwil (Rest. Ochsen)** – Hölstein – Liestal – Augst – Pratteln – St. Jakob

Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Montag, 25. Oktober 13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2**

St. Jakob (Gartenbad) – Münchenstein – Reinach – Ettingen – Witterswil – Benken – **Oberwil (Zvieri)** – Bottmingen – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

**Gemütliches Velofahren**

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerInnen, die gerne 20 – 30 km weit fahren, sich aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahrgeschwindigkeit ca. 13 – 15 km/h).

Bei schlechter Witterung geben die entsprechenden Tourenleiter oder die Organisatorin über die Durchführung der Tour telefonisch Auskunft.

Organisation Arlette Winzenried, Tel. 331 86 27

Tourenleiter Werner Vogel, Tel. 702 23 03  
Hugo Dublin, Tel. 311 14 04  
Hans Soder, Tel. 601 07 77  
Georg Uecker, Tel. 381 03 92

**Mittwoch, 18. August 13.30 Uhr**

St. Jakob Gartenbad – Muttenz – Pratteln – **Frenkendorf** – St. Jakob, ca. 23 km

Leitung: Hans Soder

**Mittwoch, 1. Sept. 13.30 Uhr**

Dorenbachcenter Binningen – Oberwil – Therwil – **Flüh** – Witterswil – Ettingen – Binningen, ca. 26 km

Leitung: Hans Dublin

**Mittwoch, 15. Sept. 13.30 Uhr**

Schorenmatten – Friedlingen – Märkt – Binzen – **Haltingen** – Weil – Lange Erlen, ca. 23 km

Leitung: Werner Vogel

**Mittwoch, 29. Sept. 13.30 Uhr**

St. Jakob Gartenbad – der Birs entlang nach Dornach – **Grellingen** – Aesch – Münchenstein – St. Jakob, ca. 23 km

Leitung: Georg Uecker

In den Ortschaften, welche fett gedruckt sind, wird jeweils ein Restaurant aufgesucht!

**Ferienwoche Langlauf**

Auch im kommenden Winter bieten wir wieder unsere beliebte Langlaufwoche in Seefeld an. Unsere Skiwanderungen sind so ausgewählt, dass sie sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gut eignen.

Datum	<b>8. – 15. Januar 2000</b>
Ort	Seefeld/Tirol
Leitung	LeiterInnen der Pro Senectute Basel-Stadt
Kosten	Fr. 820.– bis Fr. 880.–, je nach Teilnehmerzahl
Besonderes	Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm
Anmeldung	bis 29. Oktober



# Wandern

## Wandern

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

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

### Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag Fr. 5.–  
Semesterbeitrag Fr. 90.–

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.

## 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. September

09.35 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick, mit Postauto nach **Bözen**. Wanderung: Bözen – Eichhof – Wolfstel – Frick.

## 25. Oktober

10.40 Uhr Aeschenplatz Tram 10, Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach **Hochwald**. Wanderung: Hochwald – Bürenfluh – Wacht – Gempen (Einkehr) – Arlesheim.

## 29. November

11.10 Uhr Aeschenplatz 70er-Bus, Abfahrt 11.18 Uhr nach **Augst**. Wanderung: Kraftwerk – Markhof – Volkertsberg – Rührberg (Einkehr) – St. Chrischona.

ID-Karte und evtl. DM mitnehmen.

## Dienstag 1

ca. 2 Stunden

### Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

## 14. September

12.30 Uhr an der Tramhaltestelle Flüh, Abfahrt 12.45 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Metzerlen**. Wanderung: Metzerlen – Mariastein –

Flüh – Bättwil mit Besichtigung des Kräutergartens.

## 12. Oktober

12.15 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.30 Uhr nach Sissach. Wanderung: auf den Leuenberg bei Hölstein.

## 2. November

12.45 Uhr am Theaterplatz, Abfahrt 13.01 Uhr mit dem 6er-Tram Richtung Riehen. Wanderung: Bettingen – evtl. Chrischona – Riehen.

## Dienstag 2

3 – 4 Stunden  
Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

### Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

## 21. September

10.30 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.38 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Liesberg Dorf**. Wanderung: Huggewald, Röschenzer Allmend und um den Bueberg nach Laufen.

## 26. Oktober

09.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 9.53 Uhr nach Liestal und Waldenburg, mit Postauto nach **Langenbruck**. Wanderung: Langenbruck, Bärenwil, Schlosshöchi, Egg, Tiefmatt, Alp (Einkehr), Oberbuchsiten.

## 23. November

11.40 Uhr Aeschenplatz Reigoldswiler Bus, Abfahrt 11.48 Uhr nach Augst und **Giebenach**. Wanderung: Giebenach, Ramschberg, Rankhof, Arisdorf (Einkehr), Sennweid, Dorn, Magden.

## Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

### Leitung

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

## 8. September

11.15 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach **Rünenberg**. Wanderung: nach Thürnen, evtl. Sissach, ca. 2 1/2 Std., viel Wald.

## 13. Oktober

10.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.53 Uhr nach Sissach, mit Postauto nach **Oberdiegten**. Wanderung: Dietisberg – Buckten, ca. 2 1/2 bis 3 Std.

## 10. November

10.20 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.35 Uhr nach Stein, mit Postauto nach **Kaisten**. Wanderung: Kaisten – Oeschgen – Frick, ca. 2 1/2 Std., über viel offenes Feld.

## Mittwoch 2

2 1/2 – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

### Leitung

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

## 25. August

10.10 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.22 Uhr nach **Laufen**. Wanderung: Challpass – Burg. Ca. 3 Std.

## 29. September

10.20 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.35 Uhr nach Stein-Säckingen, mit Postauto nach **Sisseln**. Wanderung: von Sisseln dem Rhein entlang nach Rheinsulz. Ca. 3 Std., wenig Steigungen.

## 27. Oktober

11.15 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 11.30 Uhr nach **Lausen**. Wanderung: von Lausen durchs Ergolzthal nach Rothenfluh. Ca. 3 Std., wenig Steigungen.

## 24. November

11.25 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 11.38 Uhr nach Grellingen, mit Postauto nach **Himmelried**. Wanderung: Himmelried – Duggingen – Aesch. Ca. 3 Std., Steigungen ca. 150 m.

## Freitag

ca. 2 Stunden

### Leitung

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

## 24. September

10.20 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach – **Sommerau**. Wanderung: nach Rünenberg – Ruine Scheideck – Gelterkinden, ca. 2 1/4 Std.

## 22. Oktober

10.35 Uhr Aeschenplatz Tram Nr. 10 Richtung Dornach, Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach **Gempen**. Wanderung: über Sichern nach Liestal, ca. 2 Std.

## 19. November

10.25 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.35 Uhr nach **Rheinfeld**. Wanderung: dem Rhein entlang nach Riburg – Möhlin, ca. 2 1/4 Std.