

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Band: - (1999)

Heft: 4

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

HERAUSGEPICKT R3

TREFFPUNKTE R4

FREIZEIT R4

KURSANGEBOTE

FÜHRUNGEN R5

Kultur R5

Betriebe R6

Natur R7

AUSFLÜGE R8

VORTRÄGE R8

Kultur R8

Gesundheit R9

UND AUSSERDEM ... R9

COMPUTER R9

SPRACHEN R10

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R11

SPORT UND WELLNESS R11

Gym60-Turnen, Turnen R11

Gymnastik R12

Schwimmen mit Wassergymnastik,

Aquafit, Tanzen,

Laufspass mit dem Laufpass R13

Tischtennis, Minitennis, Tennis,

Selbstverteidigung, Atemkurs,

Tai-Ji, Qi-Gong, R14

Body and Mind, Rückentraining,

Beckenbodenkurs, Ferienwoche

Langlauf, Wintersportferien R15

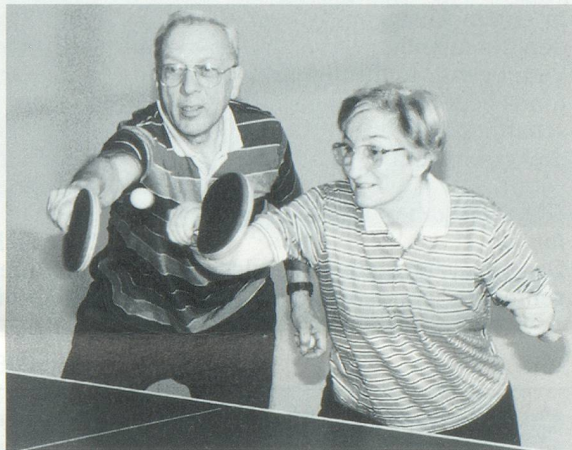
WANDERN R15

In eigener Sache

Die GGG und Pro Senectute

Als 1917 fünf Pfarrherren in Winterthur «zur Unterstützung notleidender Greise» die Stiftung für das Alter gründeten, geschah das unter dem Patronat der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft. Die Verbundenheit mit der SGG ist geblieben. Als nationales Hilfswerk ist Pro Senectute nach wie vor Mitglied des Dachverbandes, dem auch die Basler GGG angeschlossen ist.

Nun hat Pro Senectute, anders als die zentraler orientierten Pro Infirmis und Pro Juventute, eine ausgeprägte föderalistische Struktur. Das gilt auch für Pro Senectute Basel-Stadt, die seit 1918 Teil des Sozialen Basels ist. Kein Wunder, dass sich im zu Ende gehenden Jahrhundert die Wege unserer Stiftung mit denjenigen der GGG oft gekreuzt haben. Von Seiten der GGG durften wir immer wieder Unterstützung erfahren. So wurde uns beim Aufbau des Mahlzeiten-

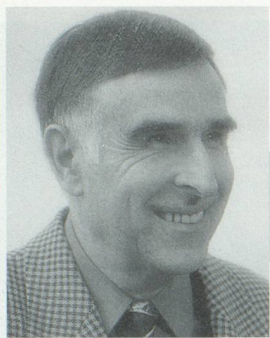


dienstes geholfen. Beiträge erhielten wir zu Gunsten unseres Reinigungsdienstes und des Seniorentreffs Kaserne. Unserer Tischtennisgruppe bezahlt die GGG die Lokalmiete im Lukassaal am Rümelinsplatz. In diesem Jahr bekamen wir eine grosszügige Spende für die Anschaffung von Gymnastikgeräten und -material für unsere neue Turnhalle im Waisenhaus. Dies, nebenbei bemerkt, hat beinahe eine nostalgische Dimension. Den aufmerksamen Leserinnen und Lesern dieser AKZENT-Nummer wird nicht entgangen sein, dass die GGG ihr Engagement für «die körperliche Ertüchtigung» zu Beginn dieses Jahrhunderts weitgehend einstellte, als der Sport in der Gesellschaft einen anerkannten Stellenwert erhielt und der Staat den Turnunterricht für Buben und Mädchen übernahm. Ob wohl mit dem Beitrag für den Alterssport eine GGG-Tradition wieder aufgenommen wird?

Die GGG engagiert sich auch in der Altersarbeit, wobei ihr Schwerpunkt eher im stationären Bereich liegt. Sie betreibt das Tagesheim Egliseeholz und ihr gehört der Bläsistift mit seinen Alterswohnungen. Die Betreuung dieser Alterssiedlung hat, im Auftrag der GGG, vor kurzem Pro Senectute Basel-Stadt übernommen. Partnerschaftliche Zusammenarbeit zu Gunsten älterer Menschen hat es zwischen den beiden Institutionen immer gegeben und das wird auch in Zukunft der Fall sein.

Werner Ryser

BKB-Forum: Wertpapiersparen mit Anlagefonds



Die Zinssätze für Spar- und Seniorenkonti sind derzeit sehr niedrig. Welche anderen Möglichkeiten bieten sich, um eine bessere Rendite zu erreichen?

Eine echte Alternative bietet sicherlich eine Anlage in Fonds. Mit wenig Geld in einem Anlagefonds können alle an den Renditechancen eines grösseren Vermögens teilhaben. Den Anlagefonds liegt die Idee zugrunde, gemeinschaftlich Kapital aufzubringen und dies gewinnbringend anzulegen.

Wie funktioniert eigentlich ein Anlagefonds?

Das von verschiedenen Anlegern eingebrachte Fondsvermögen wird von

ausgewiesenen Fachleuten verwaltet und – je nach Zielsetzung des Anlagefonds – in Obligationen, Aktien, Immobilien usw. angelegt. Damit kommen Sie zu einer professionellen und leistungsstarken Vermögensverwaltung, und dies zu sehr geringen Kosten. Mit einem Anlagefonds bekommen Sie hohe Qualität, denn heute bieten fast alle Schweizer Banken Anlagefonds an und setzen sich damit einem harten Wettbewerb aus.

Wie steht es nun aber mit dem Risiko?

Geldanlagen sind grundsätzlich nicht frei von Risiken, sie unterliegen den Gesetzmässigkeiten des Marktes. Wer mehr Ertrag anstrebt, muss mehr Risiken in Kauf nehmen. Dabei ist jedoch auf die Tatsache hinzuweisen, dass die Fondsindustrie viele Produkte entwickelt hat, die sich besonders für Anleger eignen, die grossen Wert auf Sicherheit und regelmässige Erträge legen und die Kursschwankungen so gering wie möglich halten möchten.

Natürlich gibt es ebenfalls Anlagen für Anleger, die bewusst ein höheres Risiko akzeptieren und einen mehr

oder weniger grossen Aktien- oder Fremdwährungsanteil zulassen.

Die geschilderten Vorteile von Anlagefonds sind bestechend, aber für einen privaten Anleger ist es angesichts des grossen Angebotes fast unmöglich, diejenigen Fonds zu wählen, die der persönlichen Situation am besten zugeschnitten sind.

Um den richtigen Anlagefonds zu wählen, der Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten am besten entspricht, können Sie jederzeit die Mitarbeiter des Beraterteams 60+ in Anspruch nehmen. Rufen Sie einfach Pro Senectute Basel-Stadt unter Tel. 206 44 44 an, um Ihnen einen Berater zu vermitteln.

Urs Zellmeyer

Mitglied des Beraterteams
Pro Senectute Basel-Stadt/
Basler Kantonalbank

Selbständig Haushalten und Wohnen im Alter

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen – wer wünscht sich das nicht? Doch mit zunehmendem Alter stellen Einschränkungen in Bewegung und Reaktionsvermögen besondere Anforderungen an Sicherheit im Haushalt: Unfall- bzw. konkret «Um-Fall-Verhütung» sind hier gefragt.

Umfassende Beratung durch einen Spezialisten bietet hier die Möglichkeit, Schwachstellen und mögliche Unfallquellen aufzuspüren und durch Ausstattung der Wohnung mit entsprechenden Hilfsmitteln Unfällen vorzubeugen. Beispielsweise stellen Treppen für ältere Menschen oft ein grosses Sicherheitsrisiko dar. Die Installation eines Treppenliftes macht das sichere Überwinden der Stufen wieder möglich. Oder man denke an Rutschgefahr auf glatten Bodenbelägen oder im Bad – hier lässt sich mit geringem Aufwand ohne bauliche Veränderungen mit

einem rutschsicheren Spezialbelag rasch Abhilfe schaffen. Nicht zu vergessen ist das Anbringen von speziellen Sicherheits-Haltegriffen am richtigen Ort in Bad und WC.

Solche Abklärungsgespräche bei Ihnen zu Hause macht die Firma **Rehabilitations-Systeme AG in Allschwil**. Die Erstberatung ist gratis und unverbindlich. Das 1926 gegründete Familienunternehmen hat sich auf Hilfsmittel für Menschen mit eingeschränkter körperlicher Bewegungsfreiheit spezialisiert. Neben den oben erwähnten Produkten für mehr Sicherheit im Haushalt steht eine breite Produktpalette an technischen Bewegungshilfen zur Auswahl, beispielsweise auch Gehhilfen aller Art.

Zur Vereinbarung eines unverbindlichen Abklärungsgesprächs können Sie sich direkt an **Frau Hügin von der Firma Rehabilitations-**

Systeme AG, Binningerstrasse 110d, 4123 Allschwil, Tel. 061/487 94 42, Fax 061/487 94 09 wenden. Ihr Anruf genügt. Oder fragen Sie Ihre Sozialarbeiterin bei Pro Senectute Basel-Stadt. Sie wird dafür sorgen, dass die Kundenberatung der Firma Rehabilitations-Systeme AG sich mit Ihnen in Verbindung setzt.



Herausgepickt

Wir putzen – Sie geniessen

Denken Sie nicht auch manchmal daran, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungsequipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, sie putzen auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen ist für uns selbstverständlich. Ebenso selbstverständlich ist es, dass wir die Geräte – vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer – und die gesamten Reinigungsmittel und Putzlappen mitbringen. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern.

Übrigens: Wir machen nicht nur Grossreinigungen. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Putzarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Wohnungsräumungen, bringen Ihren Garten in Schuss, weisseln die Küche und führen kleinere Reparaturen aus.

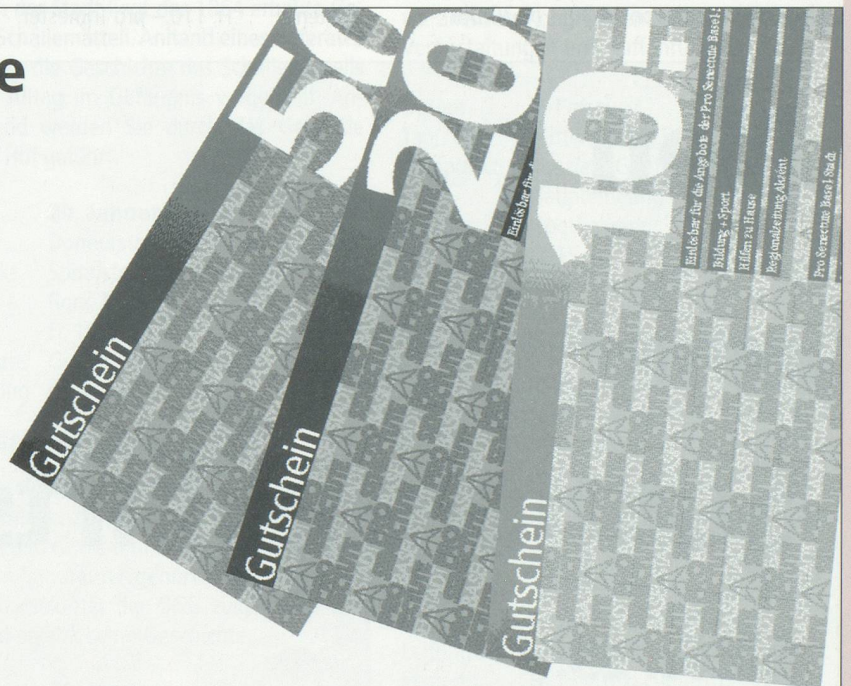


Rufen Sie uns an:
 Telefon 206 44 44
 Montag – Freitag
 08.00 – 12.00 und 14.30 – 16.30 Uhr

Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!

Geschenkgutscheine

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



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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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

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 14.00 – 16.00 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 oder Margrit Brunner verlangen.

Senioren Samschtig Z'Morge

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

Freizeit

Orchester

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

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

Gitarrenspiel

Tag/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, 08.30 – 11.30 Uhr
Ort	Rankhof 8
Leitung	Helen Wehrli, Tel. 312 10 73

Kurzentrum 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.

Neu

Unsere

Sonnen-T-Shirts

für Fr. 25.–

Zu beziehen am:

- Schalter Luftgässlein 3
- Schalter Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

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

Kultur

Entdeckungen im alten Basel

Plätze – Strassen – Gassen – Kirchen – Häuser – Höfe – Menschen: Kunst und Geschichten. Sie werden jeweils zu einem «Bijou» aus der Geschichte unserer Stadt geführt.

Diese Zyklen von jeweils zwei Morgen sind voller Überraschungen!

- A) Montag, 10. und 24. Januar**
Anmeldung bis 20. Dezember
- B) Montag, 17. und 31. Januar**
Anmeldung: bis 3. Januar
- C) Montag, 7. und 21. Februar**
Anmeldung bis 24. Januar
- D) Montag, 14. und 28. Februar**
Anmeldung bis 14. Februar
- E) Montag, 20. März und 3. April**
Anmeldung bis 1. März

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt jeweils beim Rathaus
Leitung Dr. Markus Fürstenberger
Kosten Fr. 28.– (pro Zyklus von 2 Morgen)
Besonderes: Sitzgelegenheiten zwischendurch vorhanden.

Allgemeine Bibliotheken der GGG

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

Datum **13. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 9.55 Uhr Rümelinsplatz 6, in der Passage zum Schmiedenhof
Leitung Laura Leuenberger

Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 16. Dezember

Die römische Kunst

Die römische Kunst ist immer wieder und ganz zu Unrecht als reine Nachahmerin der Kunst der alten Griechen abgeurteilt worden. Entdecken Sie die Römer und sehen Sie, dass sie sehr wohl einen eigenen Beitrag zur allgemeinen Kunstentwicklung geleistet haben.

Daten **18. Jan. – 8. Februar** (4x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Antikenmuseum und Skulpturhalle
Treffpunkt 18. Jan. Eingang Antikenmuseum
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 45.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 5. Januar

Dom Arlesheim

Der Dom von Arlesheim ist der erste grosse barocke Kirchenbau der Nordwest-Schweiz. 1681 errichtet, wurde er sieben Jahre später im damals herrschenden Rokokostil umgebaut.

Datum **20. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt Eingang beim Dom
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 5. Januar

Gefängnis Schällemätteli

Mitten in der Stadt liegt das 1864 erbaute Gefängnis Schällemätteli. Anhand eines Referates wird Ihnen die Geschichte des Schällemättelis und der Alltag im Gefängnis vorgestellt. Anschliessend werden Sie durch das Gebäude und den Hof geführt.

Datum **20. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt Spitalstr. 41, beim Haupteingang
Leitung René Novet
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss, Treppen laufen!
Anmeldung bis 3. Januar

Der Zunftsaal Schmiedenhof

Eines der Zunfthäuser in Basel ist dasjenige der Schmiedenzunft am Rümelinsplatz. Der spätmittelalterliche Bau mit seinen Malereien von Hans Sandreuter gehört heute der GGG. Der Zentralsekretär der GGG zeigt Ihnen das Haus und erzählt seine Geschichte.

Datum **21. Januar**
Tag/Zeit Freitag von 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Rümelinsplatz 4, vor dem Zunfthaus
Leitung Niklaus Merz, Zentralsekretär GGG
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 7. Januar

Juwelier Kurz

Nach einem Einführungsreferat zum Thema «Perlen und Edelsteine» können Sie das Atelier besuchen. Sie sehen Goldschmiedearbeiten, Reparaturen, Perlenaufreihen, die Prüfung der Edelsteine und erfahren Interessantes über das Berufsbild des Goldschmiedes. Anschliessend sind Sie zu einem Apéro eingeladen.

Datum **25. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt 17.00 Uhr im Ladengeschäft, Freie Strasse 39
Leitung Herbert Pamatter, Geschäftsführer
Kosten Fr. 15.– (inkl. Apéro)
Anmeldung bis 11. Januar

Café und Kellertheater Zum Isaak

Führung durchs Kaffi Isaak. Dabei erzählt Ernst Stocker manche wahre und unwahre Geschichte.

Datum **2. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 9.30 Uhr, Münsterplatz 16
Leitung Ernst Stocker
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 19. Januar

Das Goetheanum

Von weitem schon ist es sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie. Das Goetheanum dient vor allem als Kongresszentrum mit öffentlichen Veranstaltungen und Aufführungen.

Datum **9. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt Vor dem Goetheanum Haupteingang
Leitung Goetheanum
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 26. Januar

Wer fragt da nach der Zeit?

Die Uhrensammlung im Kirschgartenmuseum gehört zu den bedeutendsten und grössten in der Schweiz. Ihre Vielfalt verdankt sie vor allem vier ausserordentlichen Privatsammlungen.

Datum **11. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt Eingang Kirschgartenmuseum an der Elisabethenstrasse
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 26. Januar

Die Kunst der Gegenwart

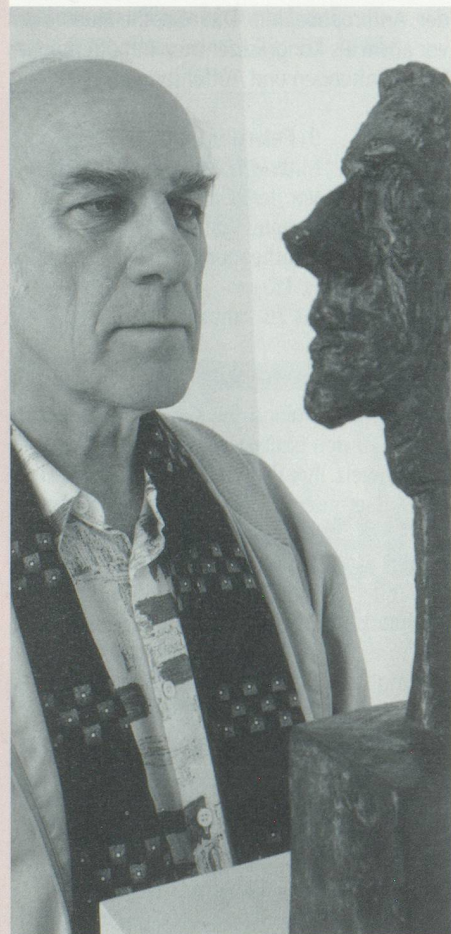
Kunst und Kunsttheorien sind im Verlaufe des 20. Jahrhunderts immer wieder neu diskutiert worden. Die Vielfalt der verschiedenen theoretischen Positionen von Künstlern und Kritikern machen es schwierig, die Frage nach der Kunst und was Kunst ist zu beantworten.

Daten **15. Februar – 28. März** (5x)
(ohne 7. und 14. März)
Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Gegenwartsmuseum
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 57.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 1. Februar

Froschmuseum

Der Froschkönig (Guinness-Buch der Rekorde) in Münchenstein zeigt in seinem kleinen Museum 10 000 Frösche. Bei einem Glas «Fröschliwein» und kleinem Snack werden Ihnen die Breitmäuler aus Holz, Wolle, Messing, Marzipan, Edelstein etc. vorgestellt.

Datum **16. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch von 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.50 Uhr Tram 11,
Station Gartenstadt
Leitung Elfi Hiss
Kosten Fr. 19.– (inkl. Apéro)
Anmeldung bis 2. Februar

**Der Teufelhof – das Kunsthotel**

Die neun Hotelzimmer des Kunst- und Kulturhotels Teufelhof wurden im August 1998 unter dem Thema «Zeit» neu gestaltet. Das Kultur- und Gasthaus bietet aber auch Theater- und Gastronomieerlebnisse. Sie werden durch die Zimmer geführt und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum **17. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang,
Leonhardsgraben 49
(Tram 3, Station Musikschule)
Leitung Teufelhof
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 9. Februar

Die Laternenmaler

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

Daten **24. Februar und 2. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Spalentor, Tramstation 3
Leitung Dr. Markus Fürstenberger
Kosten Fr. 28.–
Anmeldung bis 9. Februar

Basler Marionetten-Theater

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen, besuchen die Bühne und Werkstatt. Nach einem Apéro wird Ihnen eine Szene aus «Der Kleine Prinz» vorgeführt.

Datum **29. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Münsterplatz 8, Eingang
Leitung Marianne Marx
Kosten Fr. 42.– (inkl. Apéro)
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 14. Februar

Fasnachtsausstellung

Im Ortsmuseum Binningen befindet sich eine überaus charmante Ausstellung, vor allem von Fasnachtslarven. Nach der Führung mit Ruth Eidenbenz sind Sie zu einem Fasnachts-Apéro eingeladen.

Datum **2. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Station Binningen
(Hauptpost) Tram 2 oder Bus 37
Leitung Ruth Eidenbenz-Tschudin
Kosten Fr. 22.– (inkl. Apéro/
exkl. alkoholische Getränke)
Besonderes Viel Treppen laufen!
Anmeldung bis 18. Februar

Auf den Spuren von Isaak Iselin

Auf unserem Rundgang und auf den Spuren von Isaak Iselin – von seiner Grabplatte im Kreuzgang bis zur Statue im Schmiedenhof – gewinnen Sie ein Bild dieses bedeutenden Baslers des 18. Jahrhunderts.

Datum **23. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt Münsterportal
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 6. März

Betriebe**Zentralwäscherei Basel**

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

Datum **11. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr Bushaltestelle (Bus 50)
Zentralwäscherei,
Richtung Flughäfen.
Leitung Martin Lavater
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 20. Dezember

Hotel Merian und Café Spitz

1986 hat die Christoph Merian-Stiftung das heutige Hotel Merian/Café Spitz übernommen. Sie werden durch das Hotel und Café geführt, von der Küche bis zu den Zimmern. Anschliessend geniessen Sie «Läberli und Rösti» im Merian-Saal.

Datum **26. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch von 15.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt Im Hoteleingang Rheingasse 2/
Greifengasse
Leitung Bodo Skrobucha
Kosten Fr. 30.–
(inkl. Abendessen/exkl. Getränke)
Anmeldung bis 12. Januar

Weleda

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

Datum **1. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain
(Arlesheim, Tram 10 Richtung
Dornach)
Leitung Weleda
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 15. Januar

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 **3. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag von 15.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt Staatsanwaltschaft, Binneringerstr. 21
 Leitung Staatsanwaltschaft
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 19. Januar

Die Basler Zeitung

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

Datum **4. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang BaZ, Hochbergerstr. 15/ Bus 36 bis Hochbergerstrasse von Bad. Bahnhof
 Leitung Basler Zeitung
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 21. Januar

Unser Bier

Nach der Begrüssung mit Bier wird Ihnen ein Videofilm gezeigt über die Heimbierbrauerei. Anschliessende Führung durch die Brauerei. Ein Bier-apéro wird serviert, damit Sie die verschiedenen Biere probieren können, z.B. Weihnachtsbier, Fasnachts-Pils, Amber-Bier etc.

Datum **8. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt Laufenstr. 16, im Gundeli
 Leitung Istvan Akos
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Apéro)
 Anmeldung bis 25. Januar

Zahntechnik-Labor

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

Datum **10. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag von 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Claraplatz Tramstation von Nr. 8
 Leitung Lukas Mall, ZTM
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 28. Januar

Küche des Kantonsspitals

Bei einem Rundgang lernen Sie den Küchenablauf einer Grossküche kennen – von der Warenannahme bis zur Geschirrwäscherei. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, zum Gästepreis im Personalrestaurant zu essen.

Datum **22. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt Hebelstr. 20 (in der Cafeteria)
 Leitung Kantonsspital
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 7. Februar

Blindenheim

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

Datum **25. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang
 Leitung Andreas Freiermuth
 Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 9. Februar

Hotel Drei Könige

Wer kennt es nicht – zumindest von aussen, das berühmteste Hotel von Basel. Bei einem Rundgang werden Sie die öffentlichen Räumlichkeiten bewundern und einen Blick in die Zimmer werfen können. Anschliessend wird Ihnen ein Kaffee und Gipfeli serviert.

Datum **28. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 09.30 Uhr Eingangshalle Drei Könige, Blumenrain 8
 Leitung Hotel
 Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Gipfeli)
 Anmeldung bis 14. Februar

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 **1. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Tramstation Hünigerstrasse, Tram 11
 Leitung Coop Bäckerei
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 16. Februar

Natur

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen, die Ähnlichkeit ist nicht zu übersehen und somit um so faszinierender. Über das Verhalten dieser Tiere wird in dieser Stunde berichtet.

Datum **12. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 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 20. Dezember

Das Vivarium im Zoo Basel

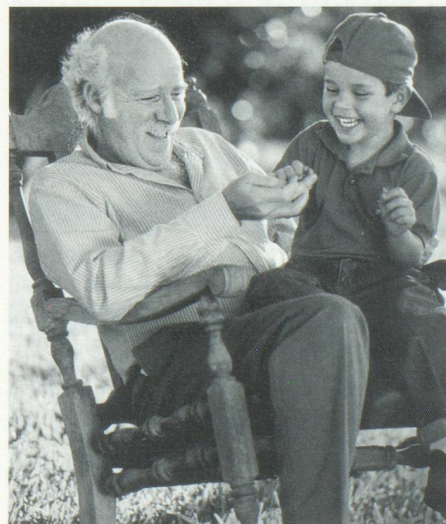
Ein Biologe und ein Tierwärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums. Sie werden die Möglichkeit haben, einmal hinter die Vivariums-Kulissen zuschauen.

Datum **19. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt Zoo Haupteingang, Tram 10
 Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 20. Dezember

Vogelbestimmung

Dem Rhein entlang spazieren Sie zum Kraftwerk Birsfelden. Auf diesem Weg werden Sie die «Gäste», die uns im Winter besuchen und Vögel der Stadt beobachten können.

Datum **23. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Café Spitz, oben an der Treppe zum Rheinufer
 Leitung Jean Pierre Biber, Ornithologische Gesellschaft
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 9. Februar



Ausflüge

Probe im Theater Tuchlaube Aarau

Am Morgen führen wir Sie durch Aarau, am Nachmittag erwartet Sie eine Theaterprobe des Stückes «Chesterfield», geschrieben und inszeniert von Thomas Hostettler. Die bekannten Schauspielerinnen Stefanie Glaser und Therese Bichsel spielen u.a. in diesem Stück. Der Probebesuch in Aarau ermöglicht den Einblick in die Arbeit und in den Betrieb eines Kleintheaters mit nationalem Ansehen.

Datum **7. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 09.05 Uhr Bahnhof SBB/
 auf dem Perron nach Aarau.
 Abfahrt 09.20 Uhr.
 Leitung Herr Müller und Herr Heller
 Kosten Fr. 39.– (exkl. Mittagessen,
 Zugbillett selber lösen).
 Anmeldung bis 16. Dezember

Bio-Strath

Nach dem Einführungsvortrag folgt ein Film über die Produktion der Naturheilmittel und das Phyto-Konzept. Dabei wird Ihnen das Aufbaupräparat Bio-Strath serviert. Im Anschluss erfolgt eine Führung durch den Betrieb.

Datum **27. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag von 08.00 –
 ca. 13.00 Uhr
 Treffpunkt 07.55 Uhr Gartenstrasse,
 Achermann-Bus
 Führung 09.30 – 11.30 Uhr
 Leitung Bio-Strath
 Kosten Fr. 54.–
 Anmeldung bis 14. Januar

Rolex in Biel

Rolex, die Königin der Uhren, wer kennt sie nicht? Nach einem Video werden Sie durch den Betrieb geführt. Dabei können Sie den Uhrmachern bei der Herstellung eines Uhrwerkes/Motors über die Schultern schauen.

Datum **24. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.15 – ca. 13.30 Uhr
 Treffpunkt 08.15 Uhr Gartenstrasse,
 Pro Senectute-Bus
 Führung 10.00 – 12.00 Uhr
 Leitung Rolex
 Kosten Fr. 35.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 12. Februar

Die Meteotest Bern

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

Datum **8. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 12.50 – 18.00 Uhr

Treffpunkt 12.50 Bahnhof SBB auf dem Perron nach Bern. Abfahrt 13.03 Uhr
 Führung 14.30 – 16.30 Uhr
 Leitung Dr. Ralph Rickli
 Kosten Fr. 20.– (Zugbillett selber lösen)
 Anmeldung bis 21. Februar

Kloster Beinwil

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

Datum **28. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.25 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.25 Uhr Gartenstrasse,
 Achermann-Bus
 Führung 15.00 – 16.00 Uhr
 Leitung Kloster Beinwil
 Kosten Fr. 48.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 8. März

Ausflug nach Colmar

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

Datum **30. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.20 Uhr an der Gartenstrasse
 (Achermann-Bus)
 Bitte Pass nicht vergessen
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 80.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 17. März

Basler Studientage

In Zusammenarbeit mit der Senioren-Universität Basel

Geschichte und Kultur im Elsass

Der Mont Sainte Odile, der «heilige Berg» des Elsass, südlich von Strassburg bei Ottrott, war und ist das spirituelle Zentrum des Elsass. Umgeben von der «Heidenmauer», dem bedeutendsten frühgeschichtlichen Baudenkmal des Elsass, liegt die ins 7. Jahrhundert zurückgehende Klostergründung der heiligen Odilie.

An diesem Ort findet das Studienwochenende der Senioren-Universität statt. Es ist der elsässische Geschichte und Kultur gewidmet. Gérard Leser führt in drei Vorträgen durch die Geschichte des Elsass von den Anfängen bis zur Gegenwart und stellt am Kaminfeuer die elsässische Sagenwelt vor. Kanonikus Charles Diss führt durch das Kloster, seine Kirche und Kapellen, und Dr. Francis Mantz begleitet auf einer dreistündigen Wanderung entlang der Heidenmauer.

Datum **Freitag, 7. April**
Sonntag, 9. April
 bis
 Abfahrt Freitag, 15.00 Uhr
 Rückkehr Sonntag, 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.45 Uhr, St. Louis Grenze, franz. Seite, Lysbüchel, Busparkplatz (zu erreichen mit Tram 11, Endstation, dann ca. 5 Min. zu Fuss)
 Leitung Gérard Leser
 Dr. Francis Mantz
 Kanonikus Charles Diss
 Kosten Fr. 524.–/Person (inkl. Busfahrt Basel-Mont Ste. Odile, Unterkunft mit Vollpension, Vorlesungen, Führungen und Kursmaterial)
 Voraussetzung Gut zu Fuss
 Mitnehmen Wanderausrüstung, auch für Regenwetter, Notizmaterial. ID oder Pass nicht vergessen!
 Anmeldung bei der SeniorenUni Basel, Tel. 269 86 70

Vorträge

Kultur

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

Der Goldene Ring

Die mittelalterlichen Hauptstädte der russischen Fürstentümer bilden einen Ring mit kulturellen Schätzen und eindrucksvollen Sehenswürdigkeiten. Von Kiew nach Moskau, von Sargorsk nach Periaslavl-Saleski bis nach Rostov etc. geht die Reise. Die Kirchen und Klöster werden bei diesem Dia-Vortrag einen besonderen Schwerpunkt bilden.

Datum **21. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Vladimir Poperechenko
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 6. März

Gesundheit

Beschwerden im Alter?

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

Was ist Diabetes?

Was ist eigentlich Zuckerkrankheit, Typ II Diabetes, Unterzuckerung – Überzuckerung. Spielt dabei die Ernährung eine Rolle? Wie wird Diabetes behandelt? Frau Mazko wird Sie zu diesem Thema rundum informieren und Ihnen Ihre Fragen beantworten.

Datum **8. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Jana Mazko, dipl. lic. phil I, Diabetesberaterin
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 24. Januar

Elektromog, Wasseradern, Erdstrahlen

Ursache von Schlafstörungen können negative Strahlungen sein. Anhand einer Messsonde und einer Wünschelrute wird Ihnen gezeigt, wie der Elektromog usw. «aufgespürt» werden kann. Sie erhalten Informationen, wie Sie negativen Orten ausweichen oder positiv beeinflussen können.

Datum **18. Februar**
 Tag/Zeit Freitag von 09.00 – 11.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Werner Gastel, Geologischer Fachberater
 Kosten Fr. 19.–
 Anmeldung bis 2. Februar

Alzheimer-Krankheit

Alzheimer – eine Krankheit, die Angst macht. Ein Vortrag und ein Videofilm informieren Sie über die Krankheit. Anschliessend steht Zeit zur Verfügung für Fragen, wie etwa: «Wie erkennt man die Krankheit? Welche Ursachen

führen dazu? Wie geht man damit um? Gibt es Hoffnung? Was tun zur Vorbeugung?».

Datum **28. März**
 Tag/Zeit Dienstag von 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Doris Ermini-Fünfschilling, Alzheimervereinigung beider Basel
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 8. März

Und ausserdem...

Schachkurs für AnfängerInnen

Der Grossmeister Ivan Nemet lehrt Sie in 8 Doppelstunden die Grundkenntnisse des Schachspiels.

Daten **11. Januar – 29. Februar (8x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Ort Dörnacherstrasse 86, Basler Schachgesellschaft
 Leitung Ivan Nemet
 Kosten Fr. 265.–
 Anmeldung bis 20. Dezember

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Grundkurs

Daten **17. Januar – 6. März**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr

Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Daten **19. Januar – 8. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
oder
 Daten **20. Januar – 9. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 138.–
 Anmeldung bis 3. Januar

Gartenkurs

Sie bepflanzen Ihren eigenen Gartenanteil (ca. 30m²). Ein Gärtner gibt Ihnen dabei praktische und theoretische Anleitungen.

Daten **April – Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Ort Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)

Leitung Jürgen Blume
 Kosten Fr. 195.– pro Saison
 Anmeldung bis 24. März

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.– (exkl. Fr. 20.– Kursunterlagen)

Textverarbeitung

Aufbaukurs

Anhand der Version Word 97 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Textdokumente. Absatzzeile, 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.

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 (2)
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, 16.00 Uhr
Donnerstag, 17.00 Uhr
Freitag, 08.30 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
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, 09.15 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.15 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

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

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
Montag, 10.00 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

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	6. Januar – 8. Juni (20x) (ohne 16.3., 20.4., 1.6.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.15 – 17.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Katrin Aegler
Kosten	Fr. 268.–
Anmeldung	bis 16. Dezember

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, 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

Glückwunsch- 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 Phantasia sind keine Grenzen gesetzt.

Daten **6. und 13. Dezember**
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

Papierfalt-Kurs

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

Datum **14. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Studer
Kosten Fr. 28.–
Anmeldung bis 20. Dezember

Kalligraphie für AnfängerInnen

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

Daten **25. Januar – 29. Februar** (6x)
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 10. Januar

Papier-Collage

Mit Papier, Farben, Fotos, Postkarten, Draht, Sand, Stoff und und und... Spontan ohne Entwurf, aus dem Gefühl heraus entstehen Collage-Bilder und Karten.

Daten **4. und 11. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Studer
Kosten Fr. 55.– (exkl. Material 15.–)
Anmeldung bis 19. Januar

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).

Das Gym60-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten 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 Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30 und 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 Turnstunden finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten 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
Ökolampad Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

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

Weiheweg 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, 14.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch, 14.15 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 15.00 Uhr

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

Gymnastik für XXL

In einer entspannten Atmosphäre erleben Sie eine lockere Gymnastikstunde. Mit gezielten Übungen trainieren Sie ihre Problemzonen. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Daten	6. Jan. – 23. März (10x) (ohne 9. und 16. März)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.45 – 10.45 Uhr
Ort	Hort, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Silvia Kessler
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 16. Dezember

Sanfte Gymnastik

Mit sanften Dehn- und Mobilisationsübungen erhalten Sie sich die Beweglichkeit im Alltag. Kraft- und Entspannungsübungen ergänzen das ganze Training.

Daten	6. Jan. – 23. März (10x) (ohne 9. und 16. März)
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Hort, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Silvia Kessler
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 16. Dezember

Rhythmische Gymnastik

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

Daten	3. Januar – 20. März (10x) (ohne 6. und 13. März)
Tag/Zeit	Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	Hort, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 13. Dezember

Fitgymnastik

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

Daten	4. Januar – 21. März (10x) (ohne 7. und 14. März)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 95.–
Besonderes	Turnschuhe und lockere Bekleidung
Anmeldung	bis 14. Dezember

Jazz-Gymnastik

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

Daten	4. Januar – 21. März (10x) (ohne 7. und 14. März)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 14. Dezember



Schwimmen mit Wassergymnastik

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

Eintritt jederzeit möglich.

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

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 Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).

Eintritt jederzeit möglich.

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

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

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 **4. Januar – 21. März** (10x)
(ohne 7. und 14. März)
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt;
Einzeleintritt Fr 7.– (12er-Abo: Fr. 70.–)
Anmeldung bis 14. Dezember

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.–

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Schnuppertag, 21. Januar

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

Schnuppertag, 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, 3. Dezember, 7. Januar

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

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 **5. Januar – 22. März** (10x)

(ohne 8. und 15. März)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 15. Dezember

Mittelstufe

Daten **6. Januar – 23. März** (10x)

(ohne 9. und 16. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 15. Dezember

Laufspass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 90.– 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.

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedenzunft

Rümelinsplatz 4
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

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

Minitennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 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	5. Januar – 29. März (10x) (ohne 9.2., 8.3. und 15.3.)
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 15. Dezember

Ganzheitliches Sehtraining

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

Daten	10. Januar – 7. Februar (5x)
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.15 Uhr
Ort	Hort, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Anna Hirt, Sehlehrerin
Kosten	Fr. 58.–
Besonderes	geeignet für Normal- und Fehlsichtige.
Anmeldung	bis 13. Dezember

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	11. Januar – 29. Februar (8x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Hort, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 130.–
Anmeldung	14. Dezember

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Grundkurs besucht haben.

Daten	11. Januar – 29. Februar (8x)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	Hort, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	14. Dezember

Atemkurs

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

AnfängerInnen willkommen

Daten	11. Januar – 28. März (10x) (ohne 7. und 14. März)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurse

Daten	13. Januar – 30. März (10x) (ohne 9. und 16. März)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 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 16. Dezember

Tai-Ji

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

AnfängerInnen

Daten	5. Januar – 22. März (10x) (ohne 8. und 15. März)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten	5. Januar – 22. März (10x) (ohne 8. und 15. März)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 15. Dezember

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:	5. Januar – 22. März (10x) (ohne 8. und 15. März)
Tag/Zeit	Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 15. Dezember

Feldenkrais

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

Daten **5. Januar – 22. März** (10x)
(ohne 8. und 15. März)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Hort, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Monika Ulrich,
Feldenkrais-Lehrerin,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 120.–
Anmeldung bis 15. Dezember

Body and Mind

In diesem Kurs bringen Sie mit sanften gymnastischen Übungen und dem Einsatz von Imagination Körper und Geist zusammen. Dadurch entwickeln Sie ein neues Körperbewusstsein.

Daten **6. Januar – 23. März** (10x)
(ohne 9. und 16. März)
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Hort, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Silvia Kessler
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 16. Dezember

Rückentraining

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

Grundkurs

Daten **7. Januar – 24. März** (10x)
(ohne 10. und 17. März)
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs

Daten **7. Januar – 24. März**
(10x, ohne 10. und 17. März)
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Hort, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 16. Dezember

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

Daten **28. Januar – 25. Februar** (5x)
Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr
Kosten Fr. 73.– (inkl. Kursmaterial)

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **28. Januar – 25. Februar** (5x)
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr

Kosten Fr. 45.–
Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin
Anmeldung bis 14. Januar

Ferienwoche Langlauf

Auch in diesem 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 **8. – 15. Januar 2000**
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.

Wintersportferien in Meiringen/Hasliberg

In dieser Woche wird ein vielfältiges Programm angeboten von Skifahren über Langlauf, von Schneeschuhtouren über Schwimmen und Gymnastik. Bei jedem Angebot werden Sie durch professionelle SportlehrerInnen betreut.

Das Sportprogramm, das Skiabo, die div. Eintritte, die Miete für Sportmaterial und Halbpension sind in den Kosten inbegriffen.

Eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Datum **17. – 22. Januar**
Ort Meiringen/Hasliberg BE
Kosten Fr. 1050.– bis Fr. 1275.–
(zur Auswahl stehen ein ***
bzw. **** Hotel)
Besonderes Für nähere Angaben verlangen
Sie das Detailprogramm.

Wintersporttage

Pro Senectute Basel-Stadt organisiert Wintersporttage in **Engelberg oder Andermatt** für Langläufer, Alpinskifahrer und Wanderer.

Daten **25. November**
2./9./16. Dezember
20./27. Januar
Tag/Zeit jeweils Donnerstag
Ort Engelberg oder Andermatt
Leitung Langlaufleiter der Pro Senectute
(Alpinskifahrer und Wanderer
ohne Begleitung)
Fahrkosten Fr. 40.– (mit Reiseкарт)
Treffpunkt Gartenstrasse
Anmeldung bis jeweils am Vortag des Winter-
sporttages, Mittwoch 12 Uhr

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

29. November

11.10 Uhr Aeschenplatz 70er-Bus, Abfahrt
11.18 Uhr nach **Augst**.
Wanderung: Kraftwerk – Mark-
hof – Volkertsberg – Rührberg
(Einkehr) – St. Chrischona.
ID-Karte und evtl. DM mitnehmen.

13. Dezember

12.00 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.20
Uhr nach Liestal, mit Bus bis
Bubendorf. Kurzwanderung mit
weihnächtlichem Ausklang.
Anmeldung **bis spätestens 3. Dezember**,
Tel. 281 33 94 oder Tel. 421 03 74.

31. Januar

11.15 Uhr Heuwaage. Abfahrt 11.22 Uhr
nach **Witterswil**.
Wanderung: Witterswil – Ettin-
gen – Känelmatt – Hunterlind –
Reinacherhof.

28. Februar

11.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38
Uhr nach Laufen, mit Postauto
nach **Blauen**.
Wanderung: Blauen – Blauen-
Platten – Pfeffingen.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

LeitungCharlotte Lüchinger Telefon 361 88 87
Marie Claire Grob Telefon 401 42 86**14. Dezember**12.12 Uhr Aeschenplatz, Haltestelle 14er-Tram, Abfahrt 12.22 Uhr nach **Muttenz**. Wanderung: Muttenz – Rütthard – Grün 80.**18. Januar**11.55 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 12.07 Uhr nach **Frenkendorf/Füllinsdorf**. Wanderung: Füllinsdorf – Augst, alles der Ergolz entlang.**15. Februar**12.05 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 12.15 Uhr nach **Stein-Säckingen**. Wanderung: von Stein über den Rhein nach Säckingen, anschliessend Stadtbesichtigung. Pass oder ID nicht vergessen!**Dienstag 2**

3 – 4 Stunden

Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

Mittwoch, 1. DezemberAdventsbummel und Brunch in der Burechuchi
09.20 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach **Zeglingen**. Wanderung: Erlimatt – Mälchtelwald – Schafmatt – Oltingen.**4. Januar**09.40 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal und Waldenburg, mit dem Postauto nach **Holderbank**. Wanderung: Holderbank – Balthal (Einkehr) – St. Wolfgang – Burg Neu-Falkenstein – Holderbank.**1. Februar**10.25 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 10.38 Uhr nach Grellingen und mit dem Postauto nach **Himmelried**. Wanderung: Himmelried – Unterackert – Fulnau – Eigenhof (Einkehr) – Neutal – Grellingen.**Mittwoch 1**

2 – 3 Stunden

LeitungBrigitte Helbing Telefon 601 26 25
Berta Windisch Telefon 312 55 45**Donnerstag, 16. Dezember**12.40 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 12.51 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung: Gemeinsame Wanderung und Waldweihnachten mit der Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeiten sind vorhanden. Bitte sich der Witterung entsprechend warm anziehen.**12. Januar**11.15 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 11.30 Uhr nach **Itingen**. Wanderung: nach Ramllinsburg – Furlen – Lausen.**9. Februar**10.25 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 10.38 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto nach **Pfeffingen**. Wanderung: über den Glögglifels nach Nenzlingen, evtl. bis Blauen.**Mittwoch 2**

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

LeitungLiliane Ottenburg Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 681 04 90**29. Dezember Jahresabschlusswanderung**10.40 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 10.53 Uhr nach **Liestal**. Wanderung: Liestal – Tierpark Weihermätteli – Schauenburgerweid – Pratteln.**26. Januar**11.00 Uhr Aeschenplatz Reigoldswiler Bus, Abfahrt 11.18 Uhr nach **Augst**. Wanderung: Kraftwerk Augst – Deutscher Rheinuferweg – Grenzach Zoll – Kraftwerk Birsfelden – Birsfelden. Pass oder ID nicht vergessen!**23. Februar**10.40 Uhr Tramhaltestelle Theater. Abfahrt 10.58 Uhr nach **Bottmingen**. Wanderung: Bottmingen – Chnebelacker – Spitzenhegli – Ettingen.**Donnerstag**

Für trainierte Seniorinnen und Senioren, die 4 – 5 Stunden sportlich wandern wollen. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Christa Kuster Telefon 401 35 86

25. November09.30 Uhr BLT-Station **Oberwil**. Wanderung: Oberwil – Biel-Benken – Oser-Denkmal – Leymen – Landskron – Flüh. Einkehr; Pass oder ID nicht vergessen.**9. Dezember**11.00 Uhr **Riehen Schwimmbad**. Wanderung: Schlipf – Tüllingerhügel – Käferholz – Oettingen – Rebenweg – Riehen. Gemütliches Beisammensein in Oettingen; Pass oder ID nicht vergessen.**20. Januar**08.40 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 08.51 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Maisprach**. Wanderung: Maisprach – Buus – Rickenbacher Höchi – Wintersingen Höchi – Alpbad – Zelgli – Sissach. Einkehr**24. Februar**10.00 Uhr Endstation 11er-Tram, **Aesch**. Wanderung: Aesch – Ruine Pfeffingen – Nenzlingen – Blauen – Dittingen – Laufen. Einkehr**Freitag**

ca. 2 Stunden

LeitungBerta Windisch Telefon 312 55 45
Brigitte Helbing Telefon 601 26 25**Donnerstag, 16. Dezember**12.40 Uhr Schaltherhalle SBB, Abfahrt 12.51 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung: Gemeinsame Wanderung und Waldweihnachten mit der Mittwochgruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeiten sind vorhanden. Bitte sich der Witterung entsprechend warm anziehen.**28. Januar**

10.30 Uhr Aeschenplatz, Tramhüsli beim Tram 15. Wanderung: übers Bruderholz nach Ettingen.

Februar

Die Februarwanderung fällt aus.