Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2001)

Heft: 1

Rubrik: Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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



Nr. 1 / 2001

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

INHALT REGIONALTEI

IN EIGENER SACHE	R1
DIENSTLEISTUNGEN	R2
TREFFPUNKTE	R4
KURSANGEBOTE	R5
FÜHRUNGEN	R5
Kultur Betriebe Natur	R5 R6 R7
AUSFLÜGE	R8
VÓRTRÄGE	R10
UND AUSSERDEM	R11
EDV	R11
MUSIK, MALEN, GESTALTEN	R12
SPRACHEN	R12
SPORT UND WELLNESS	R14
Gym60-Turnen	R14
Turnen, Senioren-Aerobic, Jazz-Gymnastik, Rhythmische Gymnastik	R15
Aqua-Fitness, Volkstanz, Laufspass mit dem Laufpass	R16
2. Basler Walking-Event, Tischtennis, Softball-Tennis, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong,	
Feldenkrais, Rückentraining	R17
Krafttraining, Paddeln, Velofahren	R18

WANDERN

R19

In eigener Sache

Es ist wahr: Viele ältere Menschen leben in gesicherten und oft auch guten finanziellen Verhältnissen. Das darf allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass es auch bei uns, in der reichen Stadt Basel, gegen 6000 Rentnerinnen und Rentner gibt, die am oder gar unter dem Existenz-



minimum leben müssen. Wenn alte Menschen neben Armut von Einsamkeit und Gebrechlichkeit geplagt werden, dann ist es besonders

Wir wissen, wovon wir sprechen, denn Tag für Tag wenden sich alte Menschen in ihrer Not an uns. Wir helfen ihnen bei der Bewältigung ihres Alltags. Wir leisten einen finanziellen Beitrag, wenn sich jemand in einer Notlage befindet. Wir sorgen dafür, dass sich alte Menschen in Gemeinschaft treffen können.

In diesem Jahr möchten wir nun für diese Gruppe von benachteiligten alten Menschen ein neues Projekt in Angriff nehmen. Unsere wohl am meisten beanspruchte Dienstleistung ist der Reinigungsdienst. Im vergangenen Jahr waren unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während rund 30 000 Stunden im Einsatz. Die Stunden müssen wir selbstverständlich unseren Kundinnen und Kunden in Rechnung stellen. Allerdings beläuft sich ihr Beitrag lediglich auf die Hälfte der Kosten. Die andere Hälfte decken wir durch eigene Mittel, durch Spenden und Bundessubventionen.

Nun gibt es aber Betagte, die auch den Eigenbeitrag nicht bezahlen können. Es sind jene alten Menschen, die von unserer Sozialberatung unterstützt werden müssen. Wir kennen die sozialen und finanziellen Verhältnisse von mehr als 500 Betagten, die sich auch eine bescheidene Hilfe beim Putzen nicht leisten können, aber dringend darauf angewiesen wären. Für sie ist unsere geplante Putzaktion bestimmt: Sie bekommen einen Tag lang eine Mitarbeiterin unseres Reinigungsdienstes zur Verfügung gestellt, welche die Wohnung wieder gründlich in Schuss bringt.

Die Kosten für eine Putzaktion in diesem Umfang belaufen sich auf ca. 300 Franken pro Einsatz. Um die Aktion im erwähnten Rahmen durchzuführen, müssen wir rund 150 000 Franken bereitstellen. Das ist viel Geld. Aus stiftungseigenen Mitteln wird Pro Senectute Basel-Stadt die Summe von 50 000 Franken beisteuern. Für den Rest sind wir auf Spenden angewiesen.

Wir sind überzeugt, dass wir mit dieser Aktion vielen alten Menschen eine grosse Last abnehmen können: Denn zu sehen, was zu tun wäre, aber nicht in der Lage zu sein, es selber zu machen, das ist schwer, gerade im Alter. Und durch die enge Zusammenarbeit zwischen unserer Sozialberatung und unserem Reinigungsdienst können wir eine professionelle Arbeit garantieren, die ganz bestimmt jenen zu Gute kommt, die dringend darauf angewiesen sind.

Werner Ryser

BKB-Forum



Im Anschluss an den Artikel im Akzent Nr. 4 vom November 2000 möchte ich nicht nochmals den Grund meines Engagements beim Beraterteam Pro Senectute/BKB erklären, sondern viel mehr ein wenig aufzeigen, welche Fragen die älteren Leute bei den Besuchen oft beschäftigen.

Nur keine Panik - der Persönlichkeitsschutz wird gewahrt, so dass sich niemand angesprochen fühlen muss.

Die Gespräche können nicht verallgemeinert werden. Es ist verständlich, dass alle mehr oder weniger ihre persönlichen Probleme haben. Ich habe dabei aber immer wieder die Gelegenheit, die Ratsuchenden auf den Beratungsdienst der Pro Senectute/BKB aufmerksam zu machen, ganz besonders auch dann, wenn es um Nachlassfragen geht. Somit kann ich an dieser Stelle nur einige immer wiederkehrende Fragenkomplexe erwähnen.

Viele ältere Menschen beschäftigt nämlich das Problem, wie sie sich nach dem Tode eines ihrer nächsten Angehörigen zu verhalten haben. Jeder Fall ist wieder anders gelagert und doch kann man Ratschläge erteilen, wie vorzugehen ist, d.h. Testamente und Verfügungen, Pflichtteile oder eventuelle Vergabungen am besten schon zu Lebzeiten abzufassen oder abfassen zu lassen. Wichtig ist in solchen Fällen, die Leute aufzuklären, welche Unterlagen vorhanden sein müssen oder an die zuständigen Stellen mitzubringen sind. Vorabklärungen liegen oft in unseren Aufgaben.

Meine Erfahrung hat gezeigt, dass mit solchen Gesprächen Ratsuchenden viel geholfen werden kann und dass sie auch sehr geschätzt werden. Auch, dass solche Aufklärungen für die Betroffenen oft kostensparend sind, wird gerne zur Kenntnis genommen.

In weiteren Akzent-Artikeln werden andere Themen angesprochen, die für viele Menschen wichtig sind. Gerade Bankangelegenheiten sind für viele ein grosser Fragenkatalog und das Beraterteam freut sich auch weiterhin, diese so gut wie möglich beantworten zu dürfen.

> Edi Meier BKB Team 60+

Lieber bleibe ich zu Hause, als in einen Rollstuhl zu sitzen

Die Winterzeit schränkt unseren Bewegungsradius automatisch ein wenig ein. Schmerzen werden in dieser Jahreszeit oft intensiver wahrgenommen und tiefe Temperaturen fordern unseren Kreislauf heraus. Leider überdauern chronische Krankheiten oder Abnutzungserscheinungen alle Jahreszeiten. Wer davon betroffen ist, lernt bald einmal sich damit zu arrangieren. Auf Hilfsmittel wie Rollstühle möchten die wenigsten zurückgreifen. Woher kommt diese Ablehnung? Schon einige Male habe ich gehört: «Lieber bleibe ich zu Hause, als in einen Rollstuhl zu sitzen».

Nach jedem Beinbruch läuft eine Person mit Krücken herum. Es ist offensichtlich, dass sie etwas hat; aber ist sie deswegen weniger wert? Nein - im Gegenteil: diese Person benutzt selbstverständlich Krücken, damit sie selbständiger ist und unter den Leuten sein kann. Die Bewegung fördert auch die Durchblutung und treibt den Heilungsprozess voran. Sie arrangiert sich mit der Situation und tut etwas gutes für sich! Wenn ich nicht oder nicht weit gehen kann

suche ich nach Möglichkeiten, wie ich kleine oder grosse Distanzen zurücklegen kann. Mit der Benutzung eines Rollstuhls tun sich mir viele Möglichkeiten auf: Ich könnte zum Beispiel wieder in den «Zolli» oder auswärts essen. Ich könnte auch im Allschwiler Wald trotz Einschränkung die Natur geniessen und vielleicht noch ein paar Schritte laufen. jetzt «Draussen-Sein» meinem Körper gut tut oder einfach Balsam für meine Psyche ist: beides ist gesundheitsfördernd.

Auf ein Hilfsmittel angewiesen zu sein ist nie angenehm. Aber wieso soll ich mir deswegen meinen Lebensraum verkleinern? Müsste ich mir nicht vielmehr die Frage stellen, was ich mit der Benutzung eines Rollstuhls gewinne?



Ihre Myrta Hügin, Rehabilitations-Systeme AG

Muss ich als Rentner, als Rentnerin einen Rollstuhl selber bezahlen?

Ja, wenn ich einen Rollstuhl kaufe.

Nein, wenn ich einen Rollstuhl miete.

Jede Rentnerin und jeder Rentner in der Schweiz kann auf Kosten der Ausgleichskasse bei einer offiziellen Mietstelle einen Standardrollstuhl mieten. Fragen Sie die Pro Senectute oder die Reha-Sys (Direktnummer 487 94 07).

Frühlingsputz

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 sie kein Problem.

Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

Übrigens - wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen und bringen Ihren Garten in Schuss.

Rufen Sie uns an: Tel. 206 44 44 Montag bis Freitag, von 08.00 - 12.00 Uhr und von 14.00 - 16.30 Uhr

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



Wir putzen

Unser Team mit über 20 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (1 bis 4 mal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
- Aufpolieren von Holz, PVC und Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Hochdruckreiniger, Sprühextrahierer usw.) mit.

Wir zügeln

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge - selbstverständlich zu Pro Senectute Preisen. Wir

- unterstützen Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente Haushaltgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung **Ihres Gartens**
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn • beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die
- Bepflanzung Ihres Gartens unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte - wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit: die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahstaatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Ratsuchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter verweist.

Nicht erst seit diesem «Notstand» bietet Pro Senectute ihre Dienstleistung

Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Seit rund 11 Jahren stehen Ihnen zwischen anfangs März und Mitte Mai Fachleute zur Verfügung, denen ein Steuerformular keine schlaflosen Nächte bereitet. Unsere Steuerberater setzen sich mit Ihnen zusammen, gehen gemeinsam Ihre Unterlagen durch und füllen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären.

Dank der Mithilfe unserer freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 206 44 44, jeweils von 08.00 bis 12.00 und von 14.00 bis 16.30 Uhr. Frau Fernande Gutknecht gibt Ihnen einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

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 17.00 Uhr am Vortag bei Frau Bollier, Telefon 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Storchengruppe

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

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 - 16.30 Uhr

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

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

Senioren Samschtig Z'Morge

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

Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen.

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

Nächste Daten

Mittwoch, 21. März, Mittwoch, 18. April Mittwoch, 16. Mai, Mittwoch, 13. Juni

jeweils von 14.30 - 17.00 Uhr

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

Falls Sie Zeit und Lust haben, laden wir Sie ein zu unserem

EDV-Schnuppertag

Datum: Zeit:

Ort:

Dienstag, 20. März 2001

10.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.00 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

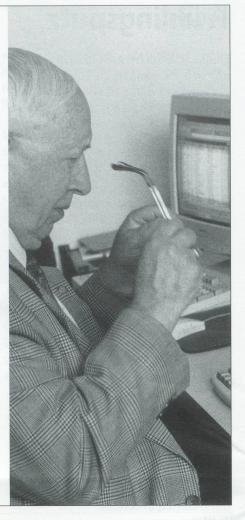
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

10.00 / 11.00 / 14.00 / 15.00 Uhr.

In den Pausen zwischen den Vorträgen können Sie sich persönlich beraten lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch die Computer testen?

Am Schnuppertag ist unser Café am Morgen und am Nachmittag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ein Angebot Swiss Tennis

Swiss Tennis organisiert Tennisstunden für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Sie lernen die Grundschläge und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschläge. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Tennislehrerin vor.

25. April - 27. Juni (10x) Tag/Zeit

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Evelyne de Roche Leitung

Kosten

Fr. 220.- bei 4 TeilnehmerInnen

Fr. 290. – bei 3 TeilnehmerInnen

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte bis 9. April bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 206 44 44 (8.00 - 12.00 und 14.00 -16.30 Uhr). Ihre Anmeldung wird an Swiss Tennis weitergeleitet.

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

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

Telefonisch 206 44 44

Persönlich Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen

5. - 9. März, Fasnachtsferien

12. April (ab 12.00 Uhr) – 16. April, Ostern

1. Mai

24. Mai, Auffahrt

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 15.—, erhoben.

Führungen

Kultur

Synagoge in Basel

Führung durch die Synagoge. Von Hermann Gauss 1867 erbaut und 1893 erweitert.

Datum 26. März

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt Leimenstrasse 24 Leitung Synagoge

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 12. März

St. Alban-Vorstadt

Die vordere St. Alban-Vorstadt hat vieles zu bieten. Sie besuchen die Räumlichkeiten des Hohen Dolder, des Karikaturen-Museums. Sie spazieren den Mühleberg hinunter zum Museum für Gegenwartskunst und besuchen die Räumlichkeiten des Gasthofes zum Goldenen Sternen. 1349 erbaut, ist er der älteste Gasthof in Basel.

Datum 6. April

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr St. Alban-Vorstadt 5,

vor der CMS

Leitung Basel Tourismus

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 23. März

Mythologische Stätte Münsterhügel

Basel besitzt seit frühester Zeit eine interessante Landschaftsmythologie, die sich von der vorkeltischen Periode bis ins Mittelalter erstreckt. Besonders reizvoll ist die zentrale Lage des Münsterhügels, der einst eine sakrale

Stätte im überregionalen Landschaftssystem von Basel war. Dieses Landschaftssystem bilden u.a. die Wasserquelle Rhein und die heiligen Hügel Chrischona, Margaretha und Tüllingen (= Odilie). In diesem Rundgang werden einige Spuren der Landschaftsmythologie von Basel kulturgeschichtlich erklärt.

Datum 20. April

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Münsterportal
Leitung Dr. Kurt Derungs, Ethnologe und

Germanist

Kosten Fr. 42.– exkl. Kaffee

Anmeldung bis 6. April

Staatsarchiv Basel

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv Basel als erstes in der Schweiz erbaut. Nach einer Einführung werden Sie mit der Geschichte des Archivs vertraut gemacht. Sie sehen die älteste Urkunde von 1098 – vom Kloster St. Alban – und weitere wertvolle Prachtstücke wie Stadtpläne, Schriften, Urkunden, Bilder und Fotos aus vergangenen Zeiten.

Datum 23. April

Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.30 Uhr Treffpunkt 10.10 Uhr, Eingang Martinsgasse 2 Leitung Dr. Josef Zwicker, Archivar

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 4. April

Romantisches St. Alban-Tal

Ein Stück der alten Stadtmauer, ein stimmungsvoller Klosterkreuzgang, der «Dalbedych» und das Papiermuseum prägen das St. Alban-Tal, das als erstes Industriequartier von Basel einst keineswegs romantische Vorstellungen geweckt hat. Wir spazieren durch das Tal und hören von alten Zeiten, werden aber auch durch einzelne moderne Bauten mit der Gegenwart konfrontiert.

Datum 3. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr Treffpunkt 10.10 Uhr beim St. Alban-Tor

Leitung Helen Liebendörfer Kosten Fr. 15.– Anmeldung bis 4. April

Mythologisches Mariastein

Die Klosteranlage von Mariastein im Jura steht nicht zufällig auf einem schönen Plateau neben einem kleinen Tälchen. Die Region zeigt eine sakrale Landschaft, in die auch die ehemaligen Burgen einbezogen wurden. Nicht zuletzt ist es der Ort einer Marienerscheinung mit einer alten Sage, in der jedoch nicht von Maria, sondern von der weltweit verehrten Weissen Frau die Rede ist. Dieser mythologische Frauengestalt und den vorchristlichen Spuren werden wir bei einem Rundgang nachgehen.

4. Mai

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt 14.00 Uhr

Datum

Leitung

auf dem Vorplatz des Klosters Mariastein Dr. Kurt Derungs,

Ethnologe und Germanist Fr. 42.— exkl. Kaffee

Kosten Fr. 42.— exkl. Anmeldung bis 23. April

Der Wolfgottesacker

Der Wolfgottesacker in Basel galt in seiner ursprünglichen Form als einer der schönsten landschaftlich gestalteten Friedhöfe des 19. Jh. Architektur, Gartenkunst und zahlreiche bemerkenswerte, dem Andenken bekannter Persönlichkeiten gewidmete Grabsteine, verleihen dem Wolfgottesacker noch heute eine besondere Bedeutung.

9. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr

Datum

vor dem Haupteingang, BLT Tram 10 und 11 Richtung Münchenstein

Leitung Anne Nagel,

lic. phil., Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 25. April

Binninger Schlössli

Man muss nicht nach England reisen, um Schlossgespenster und ihre Geschichten zu hören. Sie werden durch die Räumlichkeiten des Schlosses geführt, das heute ausschliesslich ein Restaurationsbetrieb ist. Anschliessend hören Sie bei Kaffee und Kuchen etwas über seine Geschichte.

Datum 9. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.55 Uhr

Tramstation Binningen, Tram 10

Leitung Wilfried Dammann

Kosten Fr. 15.-

inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 23. April

Kostüm Kaiser

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50000 Kostüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie besichtigen die Bestände und erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Kostüm- und Fahnenfabrik.

Datum 14. Mai

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.15 Uhr

Endstation Tram 11 in Aesch (10 Min. laufen bis zur Fabrik)

Leitung Kostüm Kaiser Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 23. April FÜHRUNGEN BASEL-STADT

Jüdisches Museum

Sie gewinnen einen Einblick in die Traditionen des Judentums - in ihre Hochzeitsbräuche, Geburts- und Todesrituale. Fragen zur Lebensweise der strenggläubigen Juden und zur Geschichte des Judentums werden anschliessend gerne beantwortet.

21. Mai Datum

Montag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit 14.25 Uhr vor dem Eingang, Treffpunkt

Kornhausgasse 8 Jüdisches Museum Leitung

Fr. 15.- inkl. Eintritt Kosten

Anmeldung bis 7. Mai

Das neue St. Jakob Stadion

Das Stadion – gebaut von den Architekten Herzog und de Meuron - ist in aller Munde. Sie haben die Gelegenheit, das Stadion von innen und aussen zu besichtigen.

Datum 28. Mai

Tag/Zeit Montag, 9.30 - 11.00 Uhr

Treffpunkt 9.20 Uhr

bei der Tramstation St. Jakob,

Tram 14

Richtung Muttenz

Leitung Herr Petersen Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 14. Mai

Von den Brunnen in der Dalben

Sie spazieren durch «d'Dalbe» und besuchen unbekannte Brunnen in Gärten und Höfen. Lassen Sie sich überraschen!

Datum 29. Mai

Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem

Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5

Werner Betz Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 14. Mai

Grabstätte fesselnder Persönlichkeiten

Auf dem Basler Friedhof am Hörnli liegen zahlreiche faszinierende Persönlichkeiten begraben, die in ihrer Zeit viel zu einem lebendigen Basel beigetragen haben. Der Rundgang führt Sie beispielsweise an die Grabstätte von Maja und Paul Sacher, Hermann Suter, Fritz Brechbühl, Carl Stemmler.

Datum 30. Mai

Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem

Haupteingang Friedhof Hörnli,

Bus 31

Leitung Kurt Gerber Kosten Fr. 23.-Anmeldung bis 16. Mai

Der Wenkenhof

Der alte Wenkenhof in Riehen feiert sein 1250jähriges Jubiläum, der neue Wenkenhof wurde 1736 vom Junggesellen Zäslin als Sommerund Lustschlösschen erbaut. Heute gehört der Wenkenhof samt Schlosspark, der nach französischer Art angelegt ist, der Alexander-Clavel-Stiftung.

Datum 18. Juni

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.20 Uhr bei

> Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrischona Esther Frei, Verwalterin

Leitung Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 30. Mai

Architekturrundgang

Vom Richard-Meier-Bau (ehemaliges Schlotterbeck-Gebäude), UBS-Gebäude (Diener + Diener) über die steile Treppe zum Waaghof und zur Heuwaage-Migros (Diener + Diener) werden Sie zum Abschluss noch den Bau (Furrer + Fasnacht) Ende der Steinenvorstadt besichtigen. Alle Gebäude sind nur von aussen zu betrachten, der Zugang in die Räumlichkeiten ist nicht möglich.

Datum 22. Juni

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.25 Uhr

vor Tramstation Markthalle,

Tram 8 + 1 Dora Schärer

Leitung Kosten 15.-Anmeldung bis 6. Juni

Betriebe

Sweet Basel AG

Mässmogge, Täfeli und Nougat de Bâle. Nach der Begrüssung werden Sie durch die Produktion geführt. Sie sehen die Zubereitung des Zuckers, wie er aromatisiert, gefärbt, von Hand gezogen und die Füllung vom Mässmogge eingewickelt wird. Eine süsse Sache!

Datum 2. April

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären,

Tram 3 Richtung Birsfelden

Leitung Vinzenz Flury, Inhaber

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 19. März

Zum Goldenen Löwen

Die UBS-Kantine in der St. Alban-Vorstadt ist für Interne und Externe zugänglich. Sie liegt in einem wunderschönen, alten Gebäude, durch das Sie von der Küche über Restaurant. Gästeräumlichkeiten. Cafeteria bis zur Dachterrasse geführt werden. Anschliessend wird Ihnen ein Kaffee und Gipfel serviert.

Datum 3. April

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr Treffpunkt Im Eingang, St. Alban-Vorstadt 36

Leitung UBS Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 21. März

Gate Gourmet beim Flughafen

Sie sind dabei! Bei der Aufrüstung der verschiedenen Airlines mit Getränken, Zeitungen etc. Sie beobachten die Portionierung und Auffüllung der warmen Mahlzeiten, die Zubereitung der kalten Mahlzeiten, das Beladen der Transporte zu den Flugzeugen, die Abgabe von Geschirr und Abfall, die Wäscherei und das Lager.

Datum 10. April

Dienstag, 08.30 – 10.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.35 Uhr Busstation beim

Bahnhof SBB. 08.45 Uhr Abfahrt mit Flughafenbus.

Leitung Gate Gourmet Kosten Fr. 15.-

Busbillette bitte selber lösen.

Besonderes 15 Min. Fussmarsch vom

Flughafen zum Gate Gourmet!

Anmeldung bis 26. März

Basel liegt fast am Meer

Der Rheinhafen am Dreiländereck: Was geschieht heute noch im Rheinhafen? Als Einführung sehen Sie eine Tonbildschau und nachher geht es weiter auf den Siloturm. Sie sehen die Stadt aus einer anderen Perspektive und erfahren etwas über die Geschichte und die Entwicklung des Hafens. Anschliessend werden Sie ins Museum geführt mit der Dauerausstellung: Verkehrsdrehscheibe Schweiz, unser Weg zum Meer.

Datum 2. Mai

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.45 Uhr Endstation Tram 8,

Kleinhüningen

A. Fritz Leitung

Kosten Fr. 20.- inkl. Eintritte

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 4. April

Schule für Blindenführhunde in Allschwil

Wir begegnen ihnen auf der Strasse und wundern uns wie das möglich ist. Die Blindenführhunde sind besondere Tiere und werden sorgfältig auf ihren zukünftigen Halter, passend im Temperament und Wesensart, ausgewählt und zugeteilt. Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet und trainiert.

Datum 5. Mai

Tag/Zeit Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt

09.00 Uhr Endstation Tram 6

in Allschwil

Leitung Schule für Blindenführhunde

Kosten Fr. 15.– Besonderes Gut zu Fuss!

Ca. 30 Min. auf Wanderweg

Anmeldung bis 23. April

Jowa Bäckerei

Nach einer Tonbildschau über die Arbeitsabläufe der Jowa werden Sie durch den Betrieb geführt. Anschliessend wird Ihnen ein Znüni serviert.

Datum 16. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 10.00 Uhr Treffpunkt 07.40 Uhr Aeschenplatz.

Abfahrt 07.48 Uhr mit Bus Nr. 70

Leitung Jowa Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 2. Mai

Bethesda Spital

Das Bethesda Spital ist sehenswert mit seinem vielseitigen Angebot. Von der medizinisch betreuten Trainings- und Wassertherapie bis zum öffentlichen Restaurant mit Diätplan wird der ganzheitlichen Pflege viel Bedeutung beigemessen. Von der Pflegeabteilung und Rehabilitationsabteilung bis zum Hospiz wird für den kranken Menschen gesorgt. Sie besichtigen aber auch Küche, Wäscherei und den wunderschönen Park. Anschliessend wird Ihnen noch Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum 5. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang

Gellertstr. 144

Leitung Schwester Elisabeth Meier Kosten Fr. 15.– inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 21. Mai

EuroAirport Basel-Mulhouse

Nach der Begrüssung wird Ihnen die Geschichte des weltweit einzigen binationalen Flughafens geschildert. Anschliessend besichtigen Sie die kürzlich ausgebauten Terminalgebäude und machen eine pistenseitige Rundfahrt bis zur Crossair-Werft und zum Rega-Standplatz. Zum Schluss erhalten Sie eine Dokumentation.

Datum **6. Juni**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr Treffpunkt 09.30 Uhr Busstation Bahnhof SBB,

> Flughafen-Bus Nr. 50. Abfahrt 09.35 Uhr.

Leitung Andreas Hatt Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 23. Mai

Restaurant Stucki – Bruderholz

Weltbekannt ist das Restaurant von Hans Stucki auf dem Bruderholz. Vor drei Jahren ist er verstorben, das Restaurant wurde unter dem neuen Besitzer Raum für Raum neu, aber stilgerecht renoviert. Nach der Führung wird Ihnen Kaffee und Kuchen serviert.

Datum 12. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr Treffpunkt 15.25 Uhr Tramstation

Radiostudio Basel, Tram 15

Leitung Pierre Buess

Kosten Fr. 15. – inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 28. Mai

Tramwerkstätte und Oldtimerdepot

Sie besichtigen die Werkstätte Klybeck der BVB am Wiesenplatz in einem Rundgang. Anschliessend spazieren Sie zum Tramdepot Wiesenplatz, wo die «Oldtimer» geparkt sind. 15 alte Trams stehen der BVB noch heute zur Verfügung.

Datum 14. Juni

Tag/ZeitDonnerstag, 15.00 – 16.30 UhrTreffpunkt15.00 Uhr Tramstation Ciba, Tram 8LeitungPius Marrer, Pressesprecher der BVB

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 30. Mai

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum 27. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.50 Uhr Bushaltestelle

St. Chrischona (mit Bus 32A

von Bettingen aus)
Leitung Chrischona Sendeturm

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 30. Mai

Natur

Die Salzkammer

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

Datum 27. März

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

Bus 70 ab Aeschenplatz,

Abfahrt 14.18 Uhr Leitung Salzkammer

Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 12. März

Geheimnisvoller Turmalin

Der Turmalin-Stein des Regenbogens mit seiner speziellen Lebensgeschichte. Das besondere Farbenspiel mit dem Spektrum eines Regenbogens ist eine Eigenschaft, die kein zweites Mineral besitzt. Er hat auch die besondere Eigenschaft, magnetisch zu sein. Die Ausstellung im Museum der Kulturen zeigt Turmaline aus Madagaskar, Brasilien, den USA etc. und auch aus der Schweiz.

Datum 4. April

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 11.00 Uhr Treffpunkt 09.50 Uhr im Haupteingang,

nkt 09.50 Uhr im Haupteingang, Augustinergasse 2

Leitung Andre Puschnik
Kosten Fr. 15.— exkl. Eintritt
(Museumspass gültiq)

Anmeldung bis 21. März

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen, die Ähnlichkeit ist unübersehbar. Faszinierend, diese Tiere mit einem Fachmann zu beobachten, der auch Fragen beantworten kann.

25. April

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr Treffpunkt 9.25 Uhr Haupteingang

Zoologischer Garten, Tram 10 Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher

Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensfors Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt Fr. 9.–

Anmeldung bis 4. April

Sternwarte

Datum

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

Datum 27. April

Tag/Zeit Freitag, 19.30 – ca. 21.00 Uhr Treffpunkt 19.20 vor dem Eingang

> des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen

Leitung Dr. Bernhard Parodi, Physiker

Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 6. April

Das Naturhistorische Museum

Sie werden hinter die Kulissen des Museums geführt. Sie steigen in die Keller (5 Stockwerke tief!) zu den wissenschaftlichen Sammlungen. Sie sehen verschiedene Tierarten (z.B. 20000 Vögel) aufbewahrt, die Skelettsammlung usw. Anschliessend besuchen Sie das Gehege der Fledermäuse. Dr. Gebhard ist Fledermausexperte und kann Faszinierendes über die pelzigen Vögel berichten.

Datum 7. Mai

Tag/Zeit Montag, 10.00 – ca. 11.00 Uhr Treffpunkt 09.50 Uhr im Haupteingang

des Museums, Augustinergasse 2 Leitung Dr. Jürgen Gebhard, Zoologe

Kosten Fr. 15.— exkl. Eintritt (Museumspass gültig)

Anmeldung bis 23. April

Erdgas

Nach der Begrüssung werden Sie durch das Areal geführt und besuchen das Dispatching-Zentrum (Steuer- und Rechnungszentrum) zur Messung, Import und Einträge für Statistiken. Sie bekommen einen Einblick in die Werkstätte der Mechaniker, Schweisser und Elektriker. Anschliessend wird Ihnen bei Kaffee und Gipfel ein Video gezeigt. Fragen über die Energieversorgung der Zukunft (Treibhauseffekt) werden am Schluss beantwortet.

11. Mai Datum Tag/Zeit

Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt 08.55 Uhr Tramstation Stollenrain,

Tram 10 Richtung Dornach

Leitung Kurt Schmidlin, Leiter Marketing

Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 25. April

Einheimische Vögel im Zoo

Der Zoo in Basel wurde allmählich so gestaltet, dass er auch für unsere einheimischen Vögel zur Heimat wurde. Die Führung ist auf das Beobachten von freien Vögeln ausgerichtet. Man staunt, welche Vielfalt sich im Basler Zoo eingerichtet hat.

Datum

18. Mai

Tag/Zeit Treffpunkt

Freitag, 08.15 - 09.15 Uhr 08.10 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10 Jean-Pierre Biber, Ornithologe

Leitung Kosten

Fr. 15.- exkl. Eintritt Zoo Besonderes Bei zweifelhafter Witterung Tel. Nr. 1600 anrufen

Anmeldung bis 4. Mai

Jungtiere im Zoo

Der Rundgang führt Sie zu den Jungtieren im Zoo. Im Frühling ist es immer eine Freude, alle Neugeborenen zu besuchen und das Verhalten der Mutter und Sippe zu beobachten.

Datum Tag/Zeit 21. Mai

Treffpunkt

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10

Leitung Frau Dietrich

Fr. 15.- exkl. Eintritt Fr. 9.-Kosten

Anmeldung bis 7. Mai

EBM - Elektromuseum Münchenstein

Wenig mehr als 100 Jahre alt ist die Anwendung elektrischer Energie durch den Menschen. Dennoch hat diese Energieform das Leben der Menschen mehr verändert als jede andere Erfindung in den 5000 Jahren der geschriebenen Menschheitsgeschichte. Anschliessend an die Führung wird ein Apéro offeriert.

Datum Tag/Zeit 23. Mai

Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr

08.50 Uhr Tramstation Elektra

in Münchenstein mit Tram 10

Leitung **EBM** Fr. 15.-Kosten Anmeldung bis 9. Mai

Die Riehener Rebberge

Der Familienbetrieb Rinklin Weinbau liegt am Fusse des Tüllinger Hügels im sogenannten Schlipf. Hier befinden sich auch die Riehener Rebberge, aus deren Trauben der «Schlipfer» gekeltert wird. Die Gemeinde Riehen hat eine lange Tradition im Weinbau, seit mehr als 1200 Jahren werden dort ohne Unterbruch Reben gepflegt und Wein erzeugt. Auf einem Spaziergang wird Ihnen der Schlipfer Rebberg gezeigt und Sie erfahren Wissenswertes rund um Rebe und Wein. Die Führung wird auf dem Wyyguet Rinklin mit einem Blick in den Keller und einer Degustation abgerundet.

Datum Tag/Zeit 1. Juni

Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr bei

Tramstation Weilstrasse, Tram 6

Leitung Urs Rinklin

Kosten Fr. 15.- inkl. Degustation

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 16. Mai

Petite Camarque Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen. Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder usw. sind in der Petite Camarque zu Hause. Riedwiesen, Trockenrasen, Auenwald und Feuchtbiotope sind in grosszügiger Weise angelegt.

Datum

8. Juni

Tag/Zeit Treffpunkt Freitag, 08.00 – 11.00 Uhr Schifflände, Bus 604 bis Neuweg.

Zeit wird in Bestätigung genau angegeben.

Leitung Kosten

Petite Camarque Fr. 28. – inkl. Busbillette

Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen! Anmeldung bis 23. Mai

Ausflüge

Chocolat Frey

Sie werden mit Kaffee und Gipfeli empfangen. Nach einer Tonbildschau über die Herstellung von Schokolade, vom Kakaobaum bis zur Praline, werden Sie durch die Produktionsanlagen geführt. Die Führung dauert 21/2 Stunden.

Datum Tag/Zeit Treffpunkt 19. März

Montag, 07.10 – ca. 13.00 Uhr 07.10 Uhr Bahnhof SBB, Perron nach Aarau. Billette bitte selber lösen. Abfahrt 07.20 Uhr.

Leitung Chocolat Frey

Kosten Fr. 21. – inkl. öffentliche Busfahrt

und Kaffee im Bahnhof-Buffet

Besonderes Gut zu Fuss! Viele Treppen.

Anmeldung bis 5. März

Kloster Beinwil

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

Datum 5. April

Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.25 Uhr Gartenstrasse,

Achermann-Bus Kloster Beinwil

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

Anmeldung bis 21. März

Die Tulpen in Morges

Über Neuenburg, Val de Travers, Mauborget geht es nach Morges. Im Schlosspark werden Sie einige tausend Tulpen, Narzissen, Hyazinthen und Osterglocken bewundern können. Am Nachmittag fahren Sie durch Ouchy nach Montreux, dort wird die Quaianlage besichtigt.

Datum 24. April

Tag/Zeit Dienstag, 08.00 - 19.00 Uhr Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse.

Robert Saner-Bus

Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt Kosten Fr. 93.– exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 9. April

Stuttgart – die Staatsgalerie

Der Herrenberger Altar von J. Ratgeb (1480-1526) ist ein Höhepunkt der endenden Gotik. Seine Bilder sind grossartige Manifestationen in den Wirren der Bauernkriege und Vor-Reformation. Nebst dem Isenheimer Altar in Colmar ist er das bedeutendste Zeugnis deutscher Kunst zu Beginn des 16. Jahrhunderts.

Datum 26. April

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 08.00 Abfahrt an der

Gartenstrasse, Achermann-Bus

Leitung Gilbert Uebersax Kosten

Fr. 97.- exkl. Mittagessen Anmeldung bis 4. April

Spezialitätenbrennerei Zuber Mühle

In der unter Denkmalschutz stehenden «Alten Mühle» in Arisdorf befindet sich die Brennerei der Zuber-Schwestern für edle Destillate und Liköre für Geniesser. Sie besichtigen die Schnapsbrennerei und degustieren im alten Gewölbekeller. Nach dem Motto «guter Inhalt soll auch gut verpackt sein» werden Ihnen die ganz individuell gestalteten Geschenkflaschen gezeigt.

Datum 30. April

Tag/Zeit Montag, 13.40 – 17.00 Uhr Treffpunkt 13.40 Uhr Aeschenplatz.

> Abfahrt 13.48 Uhr mit Bus Nr. 70 nach Reigoldswil. Busbillette bitte selber lösen

Leitung Frau Zuber Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 4. April

Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss mit Bierdegustation offeriert.

Datum 8. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 13.40 – ca.17.00 Uhr Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach

Rheinfelden–Zürich. Abfahrt 13.51 Uhr. Feldschlösschen

Leitung Feldschlösschen
Kosten Fr. 15.– Billette bitte selber lösen.
Besonderes Nur für gute Fussgänger geeignet

Anmeldung bis 24. April

Die Iris-Gärtnerei und der Vogelpark Steinen

Die Fahrt durchs Markgräflerland über Müllheim führt Sie nach Laufen. Dort wird die Iris-Sammlung der Gräfin von Zeppelin besucht. Weiterfahrt nach Tegernau, Weitenau zum Vogelpark des Wiesentals in Steinen.

Datum 10. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 12.30 – 19.00 Uhr Treffpunkt Abfahrt 12.30 Uhr Gartenstrasse

mit Robert Saner-Bus

Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt Kosten Fr. 65.– inkl. Eintritte

Besonderes Gut zu Fuss!

ID-Karte/Pass nicht vergessen.

Anmeldung bis 25. April

Ausflug zum Seleger Moor

Das Seleger Moor in Rifferswil ist ein Werk des Gestalters, Gärtners und Botanikers Robert Seleger. Während Jahrzehnten durchwanderte er alle Kontinente und suchte und besuchte Wildstandorte von Rhododendren. In Rifferswil, in einem Hochmoor, hat er mit den gesammelten Erkenntnissen auf einer Fläche von 14000 m² eine einmalige Anlage geschaffen. Über 200 verschiedene Arten von Rhododendren und Azaleen wurden angepflanzt. Im Mai sollte das Kunstwerk in Hochblüte stehen.

Datum 15. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – ca. 20.00 Uhr Treffpunkt Abfahrt 12.30 Uhr Gartenstrasse

mit Robert Saner-Bus

Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt Kosten Fr. 65.– exkl. Kaffee

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 2. Mai

Rheinfelden-Säckingen-Herznach

Barock im Fricktal. Die kleine Kunstreise führt uns im Autocar zuerst nach Rheinfelden und Bad Säckingen, wo bedeutende Künstler bestehende Kirchenbauten in ein barockes Gewand gehüllt haben. Den Abschluss bildet die Dorfkirche von Herznach – ein kleines, durch und durch barockes Juwel.

Datum 17. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 9.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt 09.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse,

> Robert Saner-Bus Dr. Max Wehrli

Kosten Fr. 72.— exkl. Mittagessen Besonderes Pass oder ID erforderlich

Anmeldung bis 2. Mai

Leitung

Ausflug ins Simmental

Die Kirchen von Erlenbach-Gstaad-Gsteig. Besichtigung der Michaelskirche in Erlenbach. Sie ist ein bedeutendes Beispiel einer vollständig ausgemalten mittelalterlichen Kirche. Besuch der ref. St. Niklaus-Kapelle (1402) in Gstaad. In Gsteig Besuch der ehem. St. Theodorskirche. Zur Zeit der Reformation ist die Kirche mit bedeutenden Schriftbildern geschmückt worden.

Datum 31. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 08.00 Abfahrt an der Gartenstrasse,

mit Robert Saner-Bus Leitung Gilbert Uebersax Kosten Fr. 91.– exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 14. Mai

Schloss Waldegg

Das Schloss Waldegg, erbaut 1682, Landsitz einstiger Patrizier, ist eine stolze, barocke Perle in der Umgebung von Solothurn. Die Führung zeigt Ihnen die Wohnkultur von damals und die wunderschöne Gartenanlage.

Nach der Führung wird im Schloss Kaffee und Kuchen serviert.

Datum 7. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr Treffpunkt 13.30 Uhr Gartenstrasse,

> Robert Saner-Bus Schloss Waldegg

Leitung Schloss Waldegg
Kosten Fr. 62.— inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 21. Mai

Schautöpferei

Besuch in der Schautöpferei in Rheinfelden: Vom Formen des Tons über das Malen, Glasieren bis zum Brennen sehen Sie Schritt für Schritt, was Töpfern heisst. Sie können auch Töpferware vor Ort kaufen.

Datum 13. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt 14.05 Uhr Bahnhof SBB auf Perron nach Rheinfelden. Billette bitte selber lösen. Genaue Zeitangabe in Bestätigung beachten

Leitung Töpferei Kosten Fr. 15.— Anmeldung bis 30. Mai

Kunstmuseum Liechtenstein

Das Fürstentum Liechtenstein hat ein neues Kunstmuseum, ein Kleinod mit beachtlichem Bestand. Am Morgen wird die Architektur des Museums mitten in Vaduz betrachtet, ein monolithischer Bau der Schweizer Architekturgemeinschaft Morger, Degelo und Kerez. Am Nachmittag werden Sie durch die Ausstellung geführt mit Schwerpunkt Kandinsky, Klee, Kirchner, Mack bis zu Duchamp, Beuys und der Sonderausstellung zum Werk von Otto Freundliche. Die Reise dauert jeweils 2½ Stunden.

Datum **15. Juni**Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt an der

Gartenstrasse mit R. Saner-Bus

Leitung Kunstmuseum

Kosten Fr. 98.– exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 28. Mai

Schloss Wildegg und der Rosengarten

Das Schloss Wildegg stammt aus dem 13. Jahrhundert und wurde in späteren Jahren dem Barockstil angenähert. Heute als Wohnmuseum zugänglich mit prachtvollem Garten. Weiterfahrt über Hallwilersee nach Birrwil. Am Nachmittag besuchen Sie den Rosenschaugarten in Dottikon.

Datum 19. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt 09.00 Uhr Abfahrt an der Garten-

strasse mit Robert Saner-Bus Oscar Frey, Gartenarchitekt

Leitung Oscar Frey, Gartenarchitek Kosten Fr. 72.– exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 30. Mai

Tausendjährige Kirchen am Thunersee

König Rudolf erbaute nach einer Traumvorgabe – so erzählt die Chronik – zwölf Kirchen, darunter die Kirchen von Scherzlingen, Einigen, Spiez, Aeschi, Wimmis, Amsoldingen.

Datum 21. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt an der Garten-

strasse, Robert Saner-Bus

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 86.– exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 6. Juni

Alpengarten Schynige Platte

Alpenpflanzen sind für viele eine Faszination. In den 30er-Jahren wurde von Gärtnern und Botanikern der Alpengarten gegründet und gestaltet. In den vielen Jahren ist hier ein botanisches Bijou ob Wilderswil auf 2100 m Höhe entstanden. Führung durch Rudolf Zaugg, Vorsteher des Alpengartens, und Oscar Frey.

Datum 26. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 07.50 - ca. 20.00 Uhr

Abfahrt 07.50 Uhr. Treffpunkt

Wird in Bestätigung noch definitiv angegeben. Billette bitte selber lösen. Oscar Frey, Gartenarchitekt

Leitung Kosten

Fr. 57.- exkl. Mittagessen Besonderes Gut zu Fuss! Bei zweifelhafter Witterung Tel. 1600 anrufen.

Anmeldung bis 13. Juni

Kloster der Schwester Lioba

Das St. Lioba-Kloster in Günterstal liegt an einem sonnigen Berghang und sieht aus wie eine Villa aus der Toskana. Die benediktinische Ordenspatronin Lioba zeichnete sich in ihrer Liebenswürdigkeit und Demut wie in ihrer Klugheit und Festigkeit aus und zog somit viele junge Frauen an. Die Einheit von Wort und Tat, von Leben und Lehre wurde zu ihrer Richtlinie. Heutzutage sind die Schwestern vor allem im Sozialen tätig. Ihr Wahlspruch: «Von der Liebe nicht lassen».

Datum

28. Juni

Donnerstag, 13.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse, Treffpunkt

> Robert Saner-Bus Kloster Lioba

Leitung Kosten Fr. 49.- exkl. Kaffee Anmeldung bis 6. Juni

Vorträge

Farbe und Stil

Sie erhalten Antwort auf folgende Fragen:

- Welche Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
- Welche Bedeutungen haben kafte und warme Farben, Farbanalysen und Jahreszeiten?
- Welches sind die Grundlagen einer Stilanalyse?

Datum 23. März

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

St. Alban-Vorstadt 93 Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil-

und Modefachberaterin

Kosten 35.-Anmeldung bis 1. März

Faszinierende Düfte

Seit Jahrtausenden werden aromatische Pflanzen für Heilzwecke, Schönheitspflege, Zeremonien und Rituale verwendet. Heute wird diese Tradition in der Aromatherapie wieder aufgenommen mit der bewussten Anwendung der ätherischen Öle.

Datum 4. Mai

Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 09.55 Uhr

vor Eingang Farfalla, Blumenrain 16

Claude Richard, Aromatologe Leitung

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 23. April

Das Parfüm-Haus Guerlain

Das Haus Guerlain besteht seit 1828. Es ist unbestritten das älteste Parfüm-Haus. Das Geschäft und die «Nase», wie der Parfumeur auch genannt wird, wurde von Generation zu Generation innerhalb der Familie weitergegeben bis zum heutigen Tag. Das sehr bekannte und immer noch sehr beliebte Parfum «Shalimar» wurde z.B. 1925 kreiert.

Datum 10. Mai

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

> St. Alban-Vorstadt 93 Annelies Sackmann

Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 25. April

Spuren underem Schnee - eine Lesung

Kriminalistische und geheimnisvolle Kurzgeschichten in Berndeutsch, vorgetragen von der Autorin selbst, die Sie in die Schattenwelt einführt und Ihnen ein leichtes Frösteln vermittelt. Machen Sie sich auf Überraschungen gefasst; kriminalistischer Spürsinn ist von Vorteil!

Datum 17. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Esther Grünig-Schöni, Autorin

Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 2. Mai

Edelsteine – Heilsteine

Kristalle und Edelsteine faszinieren uns mit ihren Farben und Formen. In unserer Zeit wird das alte Wissen um die Heilkraft der Edelsteine wieder entdeckt. Sie lernen, wie die Edelsteine für den persönlichen Gebrauch auszuwählen sind und wie wichtig eine persönliche Beziehung mit solchen Steinen ist. Wir beschäftigen uns auch mit den Einteilungskriterien für Heilsteine (Farbe, Körperregion, Energiezentren) und mit ihrer Pflege und Reinigung.

Datum 11. Juni

Montag, 10.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr vor Eingang Farfalla,

Blumenrain16

Leitung Elfinn van de Pol Fr. 15.-Kosten

Anmeldung bis 21. Mai

Gesundheit

Ayurveda-Medizin

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

12. März

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

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

Rheuma

Datum

Was ist Rheuma? In einer Stunde erfahren Sie Wesentliches über die Rheuma-Krankheit. Wie fängt es an? Gibt es Mittel zur Vorbeugung? Wie entwickelt sich die Krankheit? Anschliessend werden die Dienstleistungen der Rheumaliga durch eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle vorgestellt.

Datum 26. April

Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Dr. Guido Gallacchi, Rheumatologe

Leitung Kosten Fr. 15.-

Anmeldung bis 2. April

Augen - grauer und grüner Star

Nach der Begrüssung sehen Sie eine Tonbildschau, die Ihnen veranschaulicht, was ein grauer und ein grüner Star ist. Was wird denn überhaupt operiert? Was bedeutet das für mein Augenlicht? Wie riskant ist die Operation? Was gibt es für Möglichkeiten, dieser Krankheit vorzubeugen?

Datum 22. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr Treffpunkt 17.25 Uhr vor dem Eingang der

Vista Klinik in Binningen, Hauptstrasse 55, Tram 2 Dr. Eduard Häfliger, Chefarzt

Leitung Kosten Fr. 15.-Anmeldung bis 7. Mai

Leitung

Und ausserdem...

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Grundkurs

Daten 27. März - 29. Mai (8x)

(ohne 24.4. und 2.5.)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Fortsetzungskurs

Voraussetzung: besuchter Grundkurs

Daten 28. März - 6. Juni (8x)

(ohne 11.4., 25.4., 23.5.)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr Ort

Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Theres Weigel-Gysel

Kosten Fr. 142.-Anmeldung bis 12. März

Kochkurs für Männer – zum Schnuppern!

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

Viel Vergnügen!

Daten 28. März und 4. April (2x)

Mittwoch, 10.00 - ca. 14.00 Uhr Tag/Zeit Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Ort

Nähe Tellplatz.

Frau Ludin, Hauswirtschaftslehrerin Leitung

Fr. 146.-Kosten

Anmeldung bis 14. März

Falls Sie Zeit und Lust haben, laden wir Sie ein zu unserem Schnuppertag

Datum: Zeit:

Dienstag, 20. März 2001

10.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.00 Uhr

Ort:

Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

10.00 / 11.00 / 14.00 / 15.00 Uhr.

In den Pausen zwischen den Vorträgen können Sie sich persönlich beraten lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch die Computer testen?

Am Schnuppertag ist unser Café am Morgen und am Nachmittag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser aktuelles Kursangebot

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

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

Nach dem Einführungskurs können Sie folgende Aufbaukurse besuchen: «Textverarbeitung 1, 2 + 3», «Tabellenkalkulation» und «Surfen im Internet 1 + 2».

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

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

Kursdaten Kursort

laufend auf Anfrage

Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Einführungskurs

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

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

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

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

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

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

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

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

Textverarbeitung 2

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

Nach diesem Kurs können Sie mit Office 2000 zeichnen und wissen, wie man Symbolleisten und Menüs einrichtet.

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

Textverarbeitung 3

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 2». Nach dem Kurs können Sie mit grossen Dokumenten und mit Formularen arbeiten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist der Serienbrief. In Zukunft wird es kein Problem mehr für Sie sein, Adresslisten und Etiketten zu erstellen. Einen grösseren Versand erledigen Sie mühelos.

Voraussetzungen: Sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2»

Tabellenkalkulation

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

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

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

Surfen im Internet I

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

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

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

Surfen im Internet II

Der Stoff vom Kurs «Surfen im Internet I» wird wiederholt. Sie lernen, Ihre Mails und das Adressbuch zu verwalten. Nach dem Kurs können Sie Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Wenn jemand von Chat oder Newsgroups spricht, wissen Sie wovon die Rede ist.

Voraussetzung: Besuch des Kurses «Internet I». Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen: Fr. 390.— (inkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

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

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

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

Installationskurs

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

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

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

Bildbearbeitung

Mit dem Programm Adobe Photoshop 5.0 light lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach dem Kurs können Sie Bilder einscannen, Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, die Bildgrösse einstellen und vieles mehr.

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

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

Besonderes: Es empfiehlt sich, das Programm vor dem Kurs zu kaufen. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360.— (inkl. Material)

Homepage

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

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

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

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

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, 08.15 - 09.15 Uhr Mittwoch, 09.15 - 10.15 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Gartenkurs

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

Datum April - Oktober Montag, 09.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Gartenareal Reibertweg Ort

(Burgfeldergrenze)

Jürgen Blume Leitung Fr. 195.- pro Saison Kosten

Anmeldung bis März

Kalligraphie für Anfänger

Sie beginnen mit einer der ältesten Schriften, der Unzial-Schrift. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte. Sie gestalten Einladungen, Glückwunschkarten und vieles mehr.

Daten 27. April - 22. Juni (8x)

(ausser 25. Mai)

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung

Kosten Fr. 142.- plus ca. Fr. 20.- Material

direkt im Kurs zu bezahlen

Anmeldung bis 4. April

Sprachen

Langzeitkurse

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

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

Hauptsprachen:

Englisch

Italienisch

■ Französisch

Spanisch

Stufen

Anfängerinnen und Anfänger Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger Leichte Mittelstufe Mittelstufe

Fortgeschrittene Mittelstufe Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

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

Fr. 175.- pro Semester à 19 Lektionen

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr

Montag, 10.40 Uhr

Montag, 11.00 Uhr Montag, 14.00 Uhr

Montag, 15.00 Uhr

Montag, 16.00 Uhr

Dienstag, 08.20 Uhr

Mittwoch, 16.00 Uhr

Donnerstag, 08.45 Uhr

Donnerstag, 09.45 Uhr

Donnerstag, 10.45 Uhr

Donnerstag, 16.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.15 Uhr

Montag, 10.15 Uhr, Eleonora Häsler

Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe:

Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr Montag, 09.35 Uhr Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 15.15 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 9.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 15.00 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger: Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Donnerstag, 09.45 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 14.00 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/ Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum Tag/Zeit Ort

23. März

Freitag, 08.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Mirta Maggi-Gualdropt Leitung

Kosten Fr. 120.-

(Kurzsemester à 12 Lektionen)

Anmeldung bis 1. März

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr Montag, 09.30 Uhr Montag, 10.00 Uhr Mittwoch, 09.30 Mittwoch, 10.30 Uhr

Mittelstufe:

Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 Uhr

S Heere Chatz

In däm Heft isch vyl vo dr Dalbevorstadt d Reed und vo de nooblen und ryyche Lyt, wo in däre Vorstadt und im Gellert gwoont hänn, ebe: vo de «Dalbaneese». S sinn Kauflyt gsi und Banquiers, vor allem aber au «Bändelheere». Syydebändel wääben und fäärbe - dasch vom 17. bis in s 20. Joorhundert yyne d Quelle vom Baasler Ryychdum gsi. Numme: s sinn nit alli glyych ryych worde drvoo. In den induschtrielle «Bändelmiilene» und Fäärbereye hänn d Aarbaiter zue soo bschaidene Loon- und Aarbetsbedingige gschafft, ass me sich s hit gar nimme vorstelle ka. Uff dr Landschaft hänn in unzäälige Buurehyyser d Wääbstiel gläpperet. Doo hänn d Haimaarbets-Wääber, uff Baaselbieterdytsch d «Posimänter», samt iire Familie fir e rächt e gringe Loon d Bändel gmacht, wo drno in d Stadt gliiferet und deert vo de Bändelheere «verleggt», d.h. verkauft worde sinn.

Die Bandfabrikante hänn in dr Stadt in palaschtaartige Hyyser mit Dienschtbotte, Equipage, Ross und Guutscher und Gäärtner gläbt. Um iir Villen umme het s Gäärte gha, so grooss wie ganzi Päärgg. Doo sinn drno halt d Lyt uff em Land nit allewyl zfriide gsi mit de «Heere» in dr Stadt, wo zue allem aanen im ganze Baaselbiet au no im Bsitz vo Landgieter und Heerschaftshyyser gsi sinn, wo Buuren und Dienschte fir si gschafft hänn.

Ka me dä Unmuet iber die ryyche Stadt-Patrizier besser uusdruggen als mit däm glaine Spott-Gedicht:

«Eusi Chatz und s Heere Chatz hei enander bisse. Eusi Chatz het s Heere Chatz e Stück vom Füdle grisse».

Wemme scho sälber geege d Heere nyt mache ka, so het weenigschtens die aigeni Katz iber d Katz vo dr Heerschaft butzt!

C. M.-S.

Sprachkurse für Kleingruppen

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

Ort

English Film Club

Who would be interested in seeing and discussing a variety of English/American films? We offer 4 films with following discussion group.

Good knowledge of English required.

Daten April - Juni

(nach Vereinbarung)

Freitag, 14.00 - 15.15 Uhr Tag/Zeit

(4 x 1½ Lektionen Diskussion)

Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Fr. 100.— (exkl. Kinoeintritt)

Kosten Anmeldung bis 6. März

23. März, 14.00 Uhr, Raum 5 1. Termin

Die Filmnachmittage/-abende finden in Begleitung von Elaine Clement statt. Der erste Termin wird am 23. März vereinbart. Das Datum für die anschliessende Diskussion legt die Kursleiterin jeweils zusammen mit den

TeilnehmerInnen fest.

Spring Stories

Besonderes

In a small group of 4 to 6 people we will be reading and discussing Spring and Easter stories.

Good knowledge of English required.

19. März - 9. April Daten

(4 Lektionen)

Montag, 10.30 - 11.20 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eliane Flach Kosten Fr. 76.-

Anmeldung bis 1. März

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Deutsch für Fortgeschrittene

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

Daten 5. April - 21. Juni

(10 Lektionen, ohne 12.4. u. 24.5.) Donnerstag, 16.00 – 16.50 Uhr

Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Fr. 190.-Kosten Anmeldung bis 21. März

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Baseldytsch perfäggt

Ein lockerer Lehrgang mit Alt-Ständerat Carl

Miville.

Ort

Daten 4. - 25. April (4 x 1½ Lektionen)

Mittwoch, 16.00 - 17.15 Uhr Tag/Zeit

> Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Fr. 114.-Kosten Anmeldung bis 21. März

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Latein für Fortgeschrittene

Wir lesen die philosophische Schrift von Seneca «De brevitate vitae» und diskutieren darüber. Am Anfang der Stunde behandeln wir jeweils ein grammatikalisches Thema, das zu Hause vertieft werden kann.

30. März - 15. Juni Daten

(10 Lektionen, ohne 13.4. u. 25.5.)

Freitag, 10.00 - 10.50 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

> St. Alban-Vorstadt 93 Dr. Friedrich Meyer

Kosten Fr. 190.-Anmeldung bis 1. März

Leitung

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

English Conversation Club

Discussion of different topics concerning the USA, such as food, cities, travel, current events, traditions, and much more. Come to share your opinions and experiences - in English of course.

12. März - 21. Mai Daten

(10 Lektionen, ohne 16.4.) Montag, 14.00 - 14.50 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Christine Rutt Gerber Leitung

Kosten Fr. 190.-Anmeldung bis 28. Februar

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Konversationsclub

auf Italienisch für Fortgeschrittene siehe Langzeitkurse

Konversationsclub

auf Französisch (Mittel- bis Oberstufe) Kurszeiten auf Anfrage

Konversationsclub

auf Spanisch (Mittel- bis Oberstufe) Kurszeiten auf Anfrage

Englisch Reisekoffer

für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Sie haben Grundkenntnisse in Englisch und möchten Ihr Wissen vertiefen. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

14. März - 27. Juni Daten

(ohne 7.3, und 18.4.) (15 x 1½ Lektionen)

Mittwoch, 14.00 - 15.15 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Eleonora Häsler

Fr. 225.-Kosten Anmeldung bis 28. Februar

Italienisch Reisekoffer

für AnfängerInnen

Leitung

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

20. März - 29. Mai Daten

(10 Lektionen, ohne 17.4.)

Dienstag, 15.00 - 15.50 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Anna Giovannelli Leitung Fr. 190.-Kosten

Anmeldung bis 6. März

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Spanisch Reisekoffer

für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Sie haben Grundkenntnisse in Spanisch und möchten Ihr Wissen vertiefen. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten 23. März - 8. Juni

(10 Lektionen, ohne 13.4.

und 25.5.)

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

St. Alban-Vorstadt 93 Mirta Maggi-Gualdropt

Leituna Fr. 190.-Kosten

Anmeldung bis 12. März

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Russisch

für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

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

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

Daten 20. März - 29. Mai

(10 x 1½Lektionen, ohne 17.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.15 Uhr Pro Senectute Kurszentrum Ort St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Inna Belotti Kosten Fr. 285.-Anmeldung bis 1. März

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Russisch für Fortgeschrittene

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

Daten 20. März - 29. Mai

(10 x 1½ Lektionen, ohne 17.4.) Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr Pro Senectute Kurszentrum Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Inna Belotti Kosten Fr. 285.-Anmeldung bis 7. März

Besonderes Kleingruppe (4 - 6 Personen)

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

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.exkl. MWST

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34 Mittwoch, 14.30 Uhr Zwinglihaus

Gundeldingerstr. 370 Freitag, 13.45 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr

Montag 16.00 Uhr (nur Frauen) Lunedi, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana Dienstag, 08.30, 09.30 Uhr (nur Frauen), 14.00 Uhr

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

Giovedi, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue Gym60-Turngruppe

26. April – **28.** Juni (9x) Daten

(ohne 24.5.)

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Susanne Hattler-Kretzer Leitung

Fr. 45. - exkl. MWST (1/4-Jahr-Abo) Kosten

Anmeldung bis 11. April

Gymnastik und Spiel

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Der Kurs findet – ausser in den Datum

Schulferien – immer statt.

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute, Ort

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Agnes Voltz

Halbiahres-Abonnement Kosten

Fr. 90.- exkl. MWST Anmeldung nicht erforderlich,

Eintritt jederzeit möglich

Turnen

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

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.exkl. MWST

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40 Dienstag, 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag, 14.00 Uhr, 15.15 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.45 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.30 h (seulement des femmes)

Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5 Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr, Mittwoch 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag, 14.30 Uhr

Ökolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen),

10.00 Uhr (nur Männer)

Radsporthalle

Luzernerringbrücke

Dienstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag, 10.00 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag, 14.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.00 Uhr Freitag, 15.00 Uhr

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 Dienstag, 10.30

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88 Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer) Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168 Mittwoch, 09.00 Uhr Kornfeldkirche Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr Senioren-Aerobic

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

3. April – 19. Juni (10x) Daten

(ohne 17.4. und 1.5.)

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

Turnhalle Pro Senectute, Ort

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher,

Fitnessinstruktorin

Fr. 95.-Kosten Anmeldung bis 20. März

Jazz-Gymnastik

Leitung

Ort

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

Daten 3. April - 26. Juni (10x)

(ohne 17.4., 24.4. und 1.5.)

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Gymnastikraum der Eglise

française, Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 95.-Anmeldung bis 20. März

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 2. April – 25. Juni (10x)

(ohne 9.4., 16.4. und 4.6.)

Tag/Zeit Montag, 08.45 - 09.45 Uhr Ort

Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7 Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Fr. 95.-Kosten Anmeldung bis 19. März

Aqua-Fitness

Schwimmen mit Wassergymnastik

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

Eintritt jederzeit möglich.

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

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17 Montag 09.30 Uhr

Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr, Montag

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) exkl. MWST

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67 08.00 Uhr, 08.45 Uhr Dienstag Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse Mittwoch 15.30 Uhr

Aquafit

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

Daten **30. März – 29. Juni** (10x)

(ohne 13.4., 20.4. und 25.5.)

Tag/Zeit Freitag, 08.00 - 08.45 Uhr Ort Hallenbad La Roche

Leitung Beatrice Meier

Fr. 160.- (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 16. März

Volkstanz

Kosten

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.exkl. MWST

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143 Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

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

Anfängerinnen

Daten **25.** April – **20.** Juni (9x) Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 Romy Diethelm Leitung

Fr. 80.-Kosten Anmeldung bis 9. April

Mittelstufe

Daten **26.** April – **28.** Juni (9x)

(ohne 24.5.)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Tanzschule Fromm, Ort Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer Kosten Fr. 80.-Anmeldung bis 9. April

Laufspass mit dem Laufpass

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

Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

09.30 - 10.30 Uhr/ Dienstag

Laufträff Lange Erlen 09.30 - 10.30 Uhr/ Freitag

Laufträff Lange Erlen

09.15 Uhr Schorenweg 117, Öko-Treffpunkt nomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe

mit Dusche zur Verfügung.

09.00 - 10.00 Uhr/ Mittwoch

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

09.00 - 10.00 Uhr/ Freitag

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-

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

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr/

Vita-Parcours Allschwilerwald

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobenge-

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

Garderobe zur Verfügung.

Einführungskurs Walking mit Allez Hop!

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

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

20. März - 22. Mai (8x) Daten

(ohne 1.5.)

Dienstag, 08.15 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Lange Erlen

Schorenweg 117, Ökonomiege-Treffpunkt

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

Annemarie Ramseier Leitung

Fr. 50.-Kosten Anmeldung bis 2. März

2. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt - den

2. Basler Walking-Event

Sonntag, 6. Mai Datum

10.00 Uhr Zeit Sportanlage St. Jakob Start

Rütihard, Streckenlänge ca. 5 km 7iel

Der 2. Basler Walking-Event wird in zwei Kategorien ausgetragen:

Kategorie A mit Zeitmessung

Kategorie B ohne Zeitmessung, die Teilnehmenden bestimmen ihr Tempo selbst.

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedenzunft

Rümelinsplatz 4

Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Donnerstag, 09.00 Uhr Anmeldung unter Tel. 481 16 41

Softball-Tennis

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

und 10.00 - 11.00 Uhr

St. Jakobshalle Ort Eva Guiglia Leitung

Fr. 170.- pro Semester Kosten

exkl. MWST

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur

Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

Sich wohlfühlen!

Gehören Sie auch zu den bewegungsmüden Seniorinnen und Senioren? Und haben Sie möglicherweise ein schlechtes Gewissen? Durch kreatives Bewegen fühlen Sie sich an Leib und Seele wohl.

Datum 23. April - 18. Juni (8x)

(ohne 4.6.)

Montag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Ort

Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Elisabeth Gantenbein

Kosten Fr. 80.-Anmeldung bis 9. April

Atemkurs

Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen

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

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

AnfängerInnen willkommen Kurs 1 24. April - 26. Juni (9x) Daten (ohne 1.5.)

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2 AnfängerInnen willkommen Daten **26.** April – **28.** Juni (9x)

(ohne 24.5.)

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Kurs 3

Daten **26. April** – **28. Juni** (9x)

(ohne 24.5.)

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort

Studio für Atem- und Bewegungsschulung,

Blotzheimerstrasse 28

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

Fr. 135.-Kosten

Anmeldung bis 10. April

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

4. April - 13. Juni (10x) Daten

(ohne 18.4.)

Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr Tag/Zeit

Fortgeschrittene

Daten 4. April - 13. Juni (10x)

(ohne 18.4.)

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

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 140.-Anmeldung bis 21. März

Qi-Gong

Daten

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

4. April - 13. Juni (10x)

(ohne 18.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Ort Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 140.-Anmeldung bis 21. März

Feldenkrais

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

Kurs 1

11. April - 20. Juni (10x) Daten

(ohne 18.4.)

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Horst Waisenhaus, Ort Theodorskirchplatz 7

Monika Ulrich, Feldenkrais-Leh-Leitung

rerin, Physiotherapeutin

Fr. 120.-

Kosten Anmeldung bis 28. März

Kurs 2

Daten 8. Mai - 19. Juni (6x)

(ohne 5.6.)

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Horst, Waisenhaus, Ort Theodorskirchplatz 7

Marlys Müller, Leitung

Feldenkraislehrerin

Fr. 72.-Kosten Anmeldung bis 24. April

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 **30. März – 22. Juni** (10x)

(ohne 13.4., 20.4. und 4.5.)

Freitag, 08.20 - 09.20 Uhr Tag/Zeit

Fortsetzungskurs 1

Daten **30. März – 22. Juni** (10x)

(ohne 13.4., 20.4. und 4.5.)

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Fortsetzungskurs 2

30. März – 22. Juni (10x) Daten

(ohne 13.4., 20.4. und 4.5.)

Freitag, 10.40 - 11.40 Uhr Tag/Zeit

Ort Turnhalle Pro Senectute,

Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Fr. 95.-Kosten Anmeldung bis 16. März

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

Daten 1. Juni - 29. Juni (5x) Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.45 Uhr

Horst, Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7 Beatrice Meier-Keller, Leitung

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 73.- (inkl. Kursmaterial)

Anmeldung bis 18. Mai

Ganzheitliches Sehtraining

Grundkurs

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

Daten 8. Mai - 5. Juni (5x)

Dienstag, 10.15 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Horst, Waisenhaus, Ort

Theodorskirchplatz 7 Anna Hirt, Sehlehrerin Leitung

Besonderes geeignet für Normal- und

Fehlsichtige Fr. 58.-

Kosten Anmeldung bis 24. April

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Krafttraining

Datum nach Absprache

täglich, 07.00 – 21.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Physiotherapie GYM medico Hebelstrasse 56, Basel (Bus 33,

Bernoullianum)

Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut Leitung

und Team

Kosten Fr. 240.- für 3 Monate

Fr. 350.- für 6 Monate

Anmeldung Tel. 206 44 44 Qualitop anerkannt Besonderes

(Teilrückvergütung durch Krankenkasse möglich)

Volkstanzferientage in Beckenried

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

Daten 23. - 27. April

Hotel Mond, Beckenried Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

Fr. 530.- bis Fr. 605.-Kosten

(je nach Hotelkategorie) Vollpension inkl. Reise (Car) und

Tanzleitung

Für nähere Angaben verlangen Besonderes

Sie das Detailprogramm

Anmeldung möglichst rasch, es hat noch

wenige Plätze frei

Lernen Sie Paddeln in Basel

Mit dem Kajak können Sie die Welt nochmals anders entdecken. Sie kommen an Orte, die anderen verborgen bleiben und Sie erleben Ihre Basler Umgebung aus einer ganz neuen Perspektive. Auf dem Wasser können Sie sich frei und unabhängig bewegen. Sie bestimmen den Kurs, wählen die Linie, steuern das Boot und treiben es selber an. Er ist klein, der Kajak, aber dafür sind Sie Ihr eigener Käpitän. Ein Jugendtraum? Wir starten sanft auf flachem Wasser und Sie lernen die wichtigsten Bewegungen, um den Kajak sicher zu manövrieren.

Schnupperstunde

Datum 25. April

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr

Ort Stausee Birsfelden Treffpunkt 09.15 Uhr auf der

Schleusenbrücke Birsfelden Christine Buser, Kanulehrerin, Leitung

> Physiotherapeutin und Feldenkraislehrerin

Kosten gratis Anmeldung bis 10. April

Kurs

Kosten

Daten **16. Mai – 27. Juni** (6x)

(ohne 6.6.)

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Stausee Birsfelden Ort

Treffpunkt 09.15 Uhr auf der

Schleusenbrücke Birsfelden

Christine Buser Leitung

Kanulehrerin, Physiotherapeutin

und Feldenkraislehrerin

Fr. 250. – inkl. Ausrüstung

Anmeldung bis 2. Mai

Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich.

Organisation Ursula Weber, Tel. 601 68 49

(für Touren)

Delicia Vogel, Tel. 702 23 03 (für «Gemütliches Velofahren»)

Tourenleiter Hugo Düblin, Tel. 311 14 04

Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53

Rosmarie Wyttenbach,

Tel. 311 23 20

Jean-Pierre Périsset, Tel. 681 51 05 Werner Vogel, Tel. 702 23 03 Max Pusterla, Tel. 312 00 60 Willy Ummel, Tel. 032/341 99 28 Albert Wyttenbach, Tel. 311 23 20 Ursula Weber, Tel. 601 68 49 Ernst Wirz, Tel. 312 28 70

Immer mitnehmen:

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

Ausrüstung des Velos

Vorschriftsgemässe Ausrüstung. Wichtig sind gepumpte Reifen und intakte Bremsen. Ein gut eingestellter Sattel und Lenker erleichtern das Fahren.

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April - Oktober Fr. 55.-

exkl. MWST

Zehnerabonnement Fr. 60.-

Touren

Anforderungsstufen:

mehrheitlich flaches Gelände, nur Stufe 1

sanfte Steigungen

Stufe 2 mehrere kurze mittlere Steigungen

oder längere leichte Steigungen

Stufe 3 mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen

Donnerstag, 19. April 13.30 Uhr, ca. 35 km

Hüninger Zoll (Novartis) Startort

Huningue - Kanal - Loechle -Schleuse – Märkt (Zvieri) – Haltingen - Weil - Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter Walter Grünblatt

Montag, 30. April

Stufe 1-3

Stufe 1

09.00 Uhr, ca. 60 km Startort St. Jakob (Gartenbad)

Muttenz - Pratteln - Liestal -Lausen (Znüni) - Sissach - Thür-

nen - Rünenberg (Mittag) - Zeglingen - Gelterkinden - Sissach -Liestal - Füllinsdorf - Pratteln -

St. Jakob (Gartenbad). Tourenleiter Hugo Düblin

Donnerstag, 10. Mai 09.00 Uhr, ca. 65 km

Stufe 1-2

Startort

Binningen (Dorenbachcenter) Bottmingen - Therwil - Rodersdorf - Wolschwiller (Znüni) - Oltingue - Fislis - Waldighofen -Muespach – Knoeringue (Mittag) – Folgensbourg – Michelbach – Blotzheim – Hegenheim – Allschwil (Zoll).

Tourenleiter Jean-Pierre Périsset

Montag, 21. Mai 13.30 Uhr, ca. 35 km

Stufe 1-3

Startort

St. Jakob (Gartenbad)

Muttenz - Pratteln - Liestal -Lausen (Zvieri) - Liestal - Frenkendorf – Augst – Birsfelden (Endstation Tram Nr. 3).

Tourenleiterin Rosmarie Wyttenbach

Donnerstag, 31. Mai 09.00 Uhr, ca. 65 km

Stufe 1-2-3

Startort

St. Jakob (Gartenbad)

Reinach - Grellingen - Dittingerrank (Znüni) – Laufen – Kleinlützel Internationale Strasse – Kiffis (Mittag) - Blochmont - Raedersdorf - Oltingue - Rodersdorf -Therwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter Jean-Pierre-Périsset

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerInnen, die gerne 20 bis 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.

Versicherung Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilneh-

mer.

Tourenleiter siehe Velofahren

Mittwoch, 25. April 13.30 Uhr, ca 20 km

St. Jakob Gartenbad - Münchenstein - Aesch - St. Jakob Gartenbad

Tourenleiter Werner Vogel

Mittwoch, 9. Mai 13.30 Uhr, ca. 28 km

Binningen (Dorenbachcenter) -Oberwil – Therwil – Flüh – Leymen - Benken - Binningen

Tourenleiterin Rosmarie Wyttenbach

Mittwoch, 23. Mai 13.30 Uhr, ca. 28 km

> Sportplatz Schorenmatte - Lange Erlen - Weil - Fischingen - Britschen Hof – Märkt – Lange Erlen

Tourenleiter Werner Vogel

In den fettgedruckten Orten wird ein Restaurant aufgesucht (z.B. Aesch).

Weitere empfehlenswerte Touren sind alle Fahrten der sportlicheren Velogruppe mit dem Schwierigkeitsgrad 1 und einer Fahrstrecke von bis zu 30 km.

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

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

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitzunehmen

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

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

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

26. Februar

11.30 Uhr

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

26. März

10.35 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Liestal. Mit Bus bis Arisdorf. Wanderung: Arisdorf -Sennweid - Dorn - Rheinfelden.

30. April

09.35 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick über Effingen (Zone 8) bis Neu-Stalden (ca. Fr. 2.- Aufpreis im Bus lösen). Wanderung: Neu-Stalden - Sennhütte - Bürersteighöhe und mit Bus nach Laufenburg.

28. Mai

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr über Sissach nach Läufelfin-

gen. Wanderung: Läufelfingen -Dietisberg - Känerkinden - Gisiberg - Zunzgen.

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

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

Marie Claire Grob Tel. 401 42 86

13. März

11.25 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.35 Uhr. Wanderung: Schupfart über Eikenberg nach Mumpf.

17. April

Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38 11.25 Uhr

Uhr. Wanderung: Von Blauen

nach Nenzlingen.

15. Mai

11.25 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.35 Uhr. Wanderung: Schupfart über Hellikerberg nach Mumpf.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

20. Februar

09.40 Uhr

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

27. März

09.30 Uhr

Schalterhalle Badischer Bahnhof. Abfahrt 09.46 Uhr nach Istein D. Wanderung: Von Istein auf den Isteiner Klotz.

Eine mediterrane Tier- und Pflanzenwelt beherbergt der am Hochrhein gelegene Isteiner Klotz. Am schönsten ist ein Streifzug durch das rebenbewachsene Sonnenplateau über dem Rhein Ende März, wenn man sich gleich durch mehrere Jahreszeiten bewegt. Auf den Höhen erkennt man noch schneebedeckte Gipfel, auf den Vorberghügeln blüht bereits die blaue Traubenhyazinthe.

Weiter auf dem Markgräfler Wiiwegle: Huttingen, Blansingen und hinab zum Bad Bellingen mit schöner Parkanlage. ID und DM mitnehmen.

Anmeldung bis 26. März. Tel. 421 56 16 (A. Zurfluh)

24. April

10.00 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden. Mit Bus nach **Salhöhe.** Wanderung: Salhöhe – Bänkerjoch – Stockmatt – **Hinterrebe,** wo die seltene Küchenschelle gedeiht. Weiter zum Rosegghof, **Wölflinswil**.

31. Mai (Donnerstag)

09.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Sissach. Mit Bus nach Diegten. Wanderung: Diegten, **Chilpen:** Im lichten Föhrenwald überwältigende Magerwiese mit einer Fülle seltener Blüten und Orchideen. Weiter nach Sunnenberg – Wittinsburg – Schönegg – Gisiberg – **Sissach.**

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

14. März

10.40 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden. Bus 88 nach Möhlin. Wanderung: Hardwald, teilweise Rheinuferweg zu den **Salinen Riburg.** Geführte Besichtigung durch die vereinigte Schweizer Rheinsalinen, ca. 1½ Stunden. Bitte kleines Picknick mitbringen.

4. April

10.25 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach Grellingen. Bus 111a nach Himmelried. Wanderung: Himmelried – Dietel – **Bretzwil.** Wir sind auf 600–700 m Höhe, etwas Steigung und Gefälle ist vorhanden, nie zu lange und zu streng.

9. Mai

10.40 Uhr

Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden. Bus 90 nach Schupfart. Wanderung: Schupfart – Flugplatz – Bäperg – **Thiersteinberg** – Wolberg – Schupfart.

Mittwoch 2

 $2\frac{1}{2} - 3$ Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

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

28. Februar

11.30 Uhr

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

21. März

10.15 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.30 Uhr nach Liestal. Mit dem Bus Nr. 70 um 10.57 Uhr nach Bubendorf Zentrum. Wanderung: **Bubendorf** – Murenberg – Wildenstein – **Lampenberg Dorf**.

25. April

10.40 Uhr

Aeschenplatz. Abfahrt 10.46 Uhr Tram 10 nach Dornach. Bus Nr. 67 um 10.15 Uhr nach Gempen. Wanderung: **Gempen** – Schönmatt – Sulzkopf – **Pratteln**.

23. Mai

10.35 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Frick. Bus Nr. 135 um 11.20 Uhr nach Staffelegg. Wanderung: **Staffelegg** — Haugerhölzli — **Herznach.**

Donnerstag

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

Leitung

Christa Kuster

Telefon 401 35 86

15. März

10.00 Uhr

Bushaltestelle Hörnli Grenze Bus Nr. 31. Wanderung: Hörnlifelsen – St. Chrischona – Rührberg – Waidhof – Riehen. Nach dem Aufstieg zum Hörnlifelsen geniessen wir die wunderbare Aussicht über die Stadt. Weiter geht es zur Chrischona, dann über die Grenze nach Rührberg und zum Waidhof. Von da geht es wieder Richtung Schweiz, über die «Eiserne Hand» der Grenze entlang zum Maienbühl und zurück nach Riehen.

26. April

10.00 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden. Wanderung: Salhöchi – Ramsflue – Wasserflue – Bänkerjoch – Herznach. Auf meist angenehmen Wegen erreichen wir zwei markante Aussichtspunkte, die **Ramsflue** und den Hausberg der Aarauer, die **Wasserflue**. Mit Blick nach Aarau und ins Aaretal kehren wir auf einer anschliessenden Höhenwanderung zurück ins Fricktal.

17. Mai

09.30 Uhr

Endstation 11er-Tram in Aesch. Wanderung: Aesch – Hochwald – Büren – Nuglar – Liestal. Vom Birstal kommend erreichen wir über die **Hollen Hochwald.** Weiter geht es durch den Solothurner Jura, bevor wir im Tal der Ergolz unsere Wanderung beenden.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

23. März

10.25 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach Laufen. Mit Bus Nr. 118 bis Liesberg. Wanderung über **Albach-Ring** nach **Kleinlützel**.

20. April

10.20 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden. Mit Bus 101 bis Asphof. Wanderung über **Rothenfluh** nach **Ormalingen** ins Alters- und Pflegeheim Ergolz, wo wir zum Essen erwartet werden.

18. Mai

10.40 Uhr

Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Liestal. Mit Bus Nr. 72 bis Büren. Wanderung über **Chleckenberg** nach **Buben-dorf.**

Freitag 2

ca. 2 Stunden gemütliches Wandern am Nachmittag.

Leitung

Veronika Leuenberger

Telefon 313 70 85

9. März

12.35 Uhr

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