

Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2001)**

Heft 1

PDF erstellt am: **26.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

DIENSTLEISTUNGEN R2

TREFFPUNKTE R4

KURSANGEBOTE R5

FÜHRUNGEN R5

Kultur R5

Betriebe R6

Natur R7

AUSFLÜGE R8

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



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.

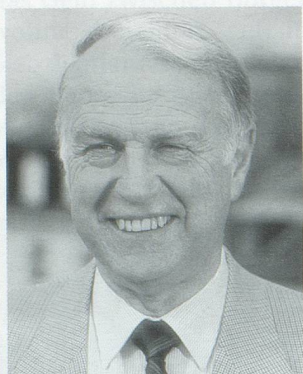
Nun gibt es aber Betagte, die auch den Eigenbeitrag nicht bezahlen können. Es sind jene alten Menschen, die von unserer Sozialberatung unterstützt werden müssen. Wir kennen die sozialen und finanziellen Verhältnisse von mehr als 500 Betagten, die sich auch eine bescheidene Hilfe beim Putzen nicht leisten 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 **Akzént** Nr. 4 vom November 2000 möchte ich nicht nochmals den Grund meines Engagements beim Berater-Team Pro Senectute/BKB erklären, sondern viel mehr ein wenig aufzeigen, welche Fragen die älteren Leute bei den Besuchen oft beschäftigen.

Nur keine Panik – der Persönlichkeitschutz 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 **Akzént**-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. Ob jetzt « Draussen-Sein » meinem Körper gut tut oder einfach Möglichen 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?

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).



*Ihre Myrta Hügin,
Rehabilitations-Systeme AG*

Frühlingsputz

Denken Sie nicht auch manchmal daran, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungssequipe 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 Reinigungssequipe 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.

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 Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Ratsuchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiterweist.

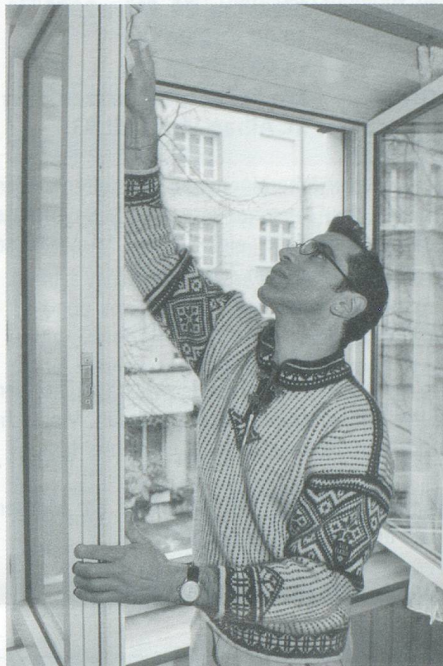
Nicht erst seit diesem «Notstand» bietet Pro Senectute ihre Dienstleistung

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

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!



zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären.

Dank der Mithilfe unserer freitägigen 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.

Wir putzen

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

- 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 Möbel
- 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!

Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmensüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

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 verlangen.

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café,
Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

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

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

Zeit

jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr

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

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

EDV- Schnuppertag

Datum: Dienstag, 20. März 2001

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

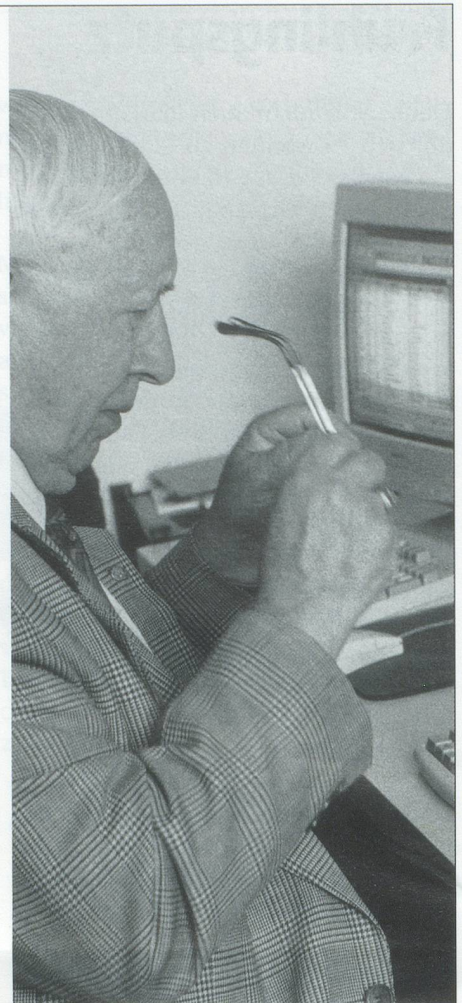
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

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!



Ein Angebot von Swiss Tennis

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

Daten 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

Leitung Evelyne de Roche
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 Mu-
seum 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 interes-
sante 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 Landschaftsmytho-
logie 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.– inkl. 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 Stadt-
pläne, 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 stimmungs-
voller 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 Mariener-
scheinung 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 vor-
christlichen Spuren werden wir bei einem
Rundgang nachgehen.

Datum **4. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.00 Uhr
auf dem Vorplatz des
Klosters Mariastein
Leitung Dr. Kurt Derungs,
Ethnologe und Germanist
Kosten Fr. 42.– inkl. Kaffee
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, ver-
leihen dem Wolfgottesacker noch heute eine
besondere Bedeutung.

Datum **9. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr
vor dem Haupteingang,
BLT Tram 10 und 11
Richtung Münchenstein
Leitung Anne Nagel,
lic. phil., Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 25. April

Binninger Schössli

Man muss nicht nach England reisen, um
Schlossgespenster und ihre Geschichten zu
hören. Sie werden durch die Räumlichkeiten
des Schlosses geführt, das heute ausschliess-
lich 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

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.

Datum **21. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
 Leitung Jüdisches Museum
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 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**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5
 Leitung Werner Betz
 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**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 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 1250-jähriges Jubiläum, der neue Wenkenhof wurde 1736 vom Junggesellen Zäslin als Sommer- und 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
 Leitung Esther Frei, Verwalterin
 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
 Leitung Dora Schärer
 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**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 10.30 Uhr
 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**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen
 Leitung A. Fritz
 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/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 15.00 Uhr Tramstation Ciba, Tram 8
 Leitung Pius 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 Senderraum 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,
 Augustinergasse 2
 Leitung Andre Puschnik
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt
 (Museumspass gültig)
 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.

Datum **25. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 9.25 Uhr Haupteingang
 Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt Fr. 9.–
 Anmeldung bis 4. April

Sternwarte

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

Datum **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. 20.000 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.

Datum **11. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.55 Uhr Tramstation Stollenrain, Tram 10 Richtung Dornach
 Leitung Kurt Schmidlin, Leiter Marketing
 Kosten Fr. 15.–
 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 Freitag, 08.15 – 09.15 Uhr
 Treffpunkt 08.10 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Jean-Pierre Biber, Ornithologe
 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 **21. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Frau Dietrich
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt Fr. 9.–
 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 **23. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.50 Uhr Tramstation Elektra in Münchenstein mit Tram 10
 Leitung EBM
 Kosten Fr. 15.–
 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 **1. Juni**
 Tag/Zeit 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 Freitag, 08.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Schifflande, Bus 604 bis Neuweg. Zeit wird in Bestätigung genau angegeben.
 Leitung Petite Camarque
 Kosten 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 2 1/2 Stunden.

Datum **19. März**
 Tag/Zeit Montag, 07.10 – ca. 13.00 Uhr
 Treffpunkt 07.10 Uhr Bahnhof SBB, Perron nach Aarau. Billette selber lösen. Abfahrt 07.20 Uhr.

Leitung Chocolat Frey
 Kosten Fr. 21.– inkl. öffentliche Busfahrt und Kaffee im Bahnhof-Buffer Aarau
 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**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.25 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
 Leitung Kloster Beinwil
 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-Schwester 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.
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.– inkl. 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
Leitung Dr. Max Wehrli
Kosten Fr. 72.– exkl. Mittagessen
Besonderes Pass oder ID erforderlich
Anmeldung bis 2. Mai

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
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 Töpferi
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 Architekturgesellschaft 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 Birwil. Am Nachmittag besuchen Sie den Rosenschauergarten in Dottikon.

Datum 19. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner-Bus
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
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 Gartenstrasse, 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
 Treffpunkt Abfahrt 07.50 Uhr.
 Wird in Bestätigung noch definitiv angegeben.
 Billette bitte selber lösen.
 Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
 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**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner-Bus
 Leitung Kloster Lioba
 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 kalte und warme Farben, Farbanalysen und Jahreszeiten?
- Welches sind die Grundlagen einer Stilanalyse?

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung 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**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr
 vor Eingang Farfalla, Blumenrain 16
 Leitung Claude Richard, Aromatologe
 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
 Leitung Annelies Sackmann
 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**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Eingang Farfalla, Blumenrain 16
 Leitung Elfinn van de Pol
 Kosten Fr. 15.–
 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.

Datum **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

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
 Leitung Dr. Guido Gallacchi, Rheumatologe
 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
 Leitung Dr. Eduard Häfliger, Chefarzt
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 7. Mai

Und ausserdem ...

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf vernünftige 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)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 14.00 Uhr
Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4,
Nähe Tellplatz.
Leitung Frau Ludin, Hauswirtschaftslehrerin
Kosten Fr. 146.–
Anmeldung bis 14. März

EDV

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

Datum: **Dienstag, 20. März 2001**
Zeit: **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 laufend auf Anfrage
Kursort 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 Rechtschreibprüfung 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 Anwendungskennntnisse.

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

Chor

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
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)
Leitung	Jürgen Blume
Kosten	Fr. 195.– pro Saison
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)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
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
- Französisch
- Italienisch
- 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.

Preise

Fr. 175.– pro Semester à 19 Lektionen

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger:
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 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 **23. März**
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mirta Maggi-Gualdropt
 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 wäaben und fäärbe – dasch vom 17. bis in s 20. Joorhundert yne d Quelle vom Baasler Ryychdum gsi. Numme: s sinn nit alli glyych ryych worde drvoo. In den induschtrielle «Bändelmiilene» und Fäərbereye 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 Buurehyyer d Wäabstiel 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 «verlegt», d.h. verkauft worde sinn.

Die Bandfabrikante hänn in dr Stadt in palaschtartige Hyyer mit Dienschbotte, Equipage, Ross und Guutscher und Gäärtner gläbt. Um iir Villen umme het s Gäärte gha, so grooss wie ganz 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 Heerschaftshyyer gsi sinn, wo Buuren und Dienschte fir si gschafft hänn.

Ka me dä Unmuet iber die ryyche Stadt-Patrizier besser uustruggen 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.

Kurzzeitkurse

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)
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.15 Uhr
 (4 x 1½ Lektionen Diskussion)
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Kosten Fr. 100.– (exkl. Kinoeintritt)
 Anmeldung bis 6. März

1. Termin 23. März, 14.00 Uhr, Raum 5

Besonderes Die Filmmittage/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

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

Good knowledge of English required.

Daten **19. März – 9. April**
 (4 Lektionen)
 Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.20 Uhr
 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.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 16.50 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Kosten Fr. 190.–
 Anmeldung bis 21. März
 Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Baseldytsch verfägg

Ein lockerer Lehrgang mit Alt-Ständerat Carl Miville.

Daten **4. – 25. April**

(4 x 1½ Lektionen)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 114.–

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.

Daten **30. März – 15. Juni**

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

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 10.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Friedrich Meyer

Kosten Fr. 190.–

Anmeldung bis 1. März

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.

Daten **12. März – 21. Mai**

(10 Lektionen, ohne 16.4.)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Rutt Gerber

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.

Daten **14. März – 27. Juni**

(ohne 7.3. und 18.4.)

(15 x 1½ Lektionen)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eleonora Häsler

Kosten Fr. 225.–

Anmeldung bis 28. Februar

Italienisch Reisekoffer

für AnfängerInnen

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

Daten **20. März – 29. Mai**

(10 Lektionen, ohne 17.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anna Giovannelli

Kosten Fr. 190.–

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.)

Tag/Zeit Freitag, 10.45 – 11.35 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mirta Maggi-Gualdropt

Kosten Fr. 190.–

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 1½ Lektionen, ohne 17.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
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

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

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

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.–
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)
 Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue Gym60-Turngruppe

Daten **26. April – 28. Juni** (9x)
 (ohne 24.5.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute,
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Susanne Hattler-Kretzer
 Kosten Fr. 45.– exkl. MWST (¼-Jahr-Abo)
 Anmeldung bis 11. April

Gymnastik und Spiel

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Datum Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute,
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Agnes Voltz
 Kosten Halbjahres-Abonnement
 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 statt.

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

Weierweg 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.

Daten **3. April – 19. Juni** (10x)
 (ohne 17.4. und 1.5.)
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute,
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Hedy Streicher,
 Fitnessinstructorin
 Kosten Fr. 95.–
 Anmeldung bis 20. März

Jazz-Gymnastik

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.)
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort 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
 Kosten Fr. 95.–
 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

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr,
14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,
14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Eintritt jederzeit möglich.

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

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

Kleinbasel**Bläischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

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

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende

Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen.

Daten **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

Kosten Fr. 160.– (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 16. März

Volkstanz

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

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement Fr. 90.–
exkl. MWST**

Grossbasel**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

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

Ort Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung bis 9. April

Mittelstufe

Daten **26. April – 28. Juni** (9x)
(ohne 24.5.)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,

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):

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr/
Laufträff Lange Erlen

Freitag 09.30 – 10.30 Uhr/
Laufträff Lange Erlen

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr/
Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr/
Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

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

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr/
Vita-Parcours Allschwilerwald

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

Einführungskurs Walking mit AlleZ Hop!

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die richtige Technik des Walking. Dieser Kurs ist ein Angebot von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit AlleZ Hop!

Daten **20. März – 22. Mai** (8x) (ohne 1.5.)
 Tag/Zeit Dienstag, 08.15 – 09.30 Uhr
 Ort Lange Erlen
 Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte. Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
 Leitung Annemarie Ramseier
 Kosten Fr. 50.–
 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

Datum **Sonntag, 6. Mai**
 Zeit 10.00 Uhr
 Start Sportanlage St. Jakob
 Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 5 km

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 angeleitet.

Tag/Zeit **Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr**
 Ort St. Jakobshalle
 Leitung Eva Guiglia
 Kosten Fr. 170.– pro Semester 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.)
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
 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.

Kurs 1 AnfängerInnen willkommen
 Daten **24. April – 26. Juni** (9x) (ohne 1.5.)
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2 AnfängerInnen willkommen
 Daten **26. April – 28. Juni** (9x) (ohne 24.5.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

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
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 135.–
 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

Daten **4. April – 13. Juni** (10x) (ohne 18.4.)
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

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

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

Daten **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

Daten **11. April – 20. Juni** (10x) (ohne 18.4.)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
 Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 120.–
 Anmeldung bis 28. März

Kurs 2

Daten **8. Mai – 19. Juni** (6x) (ohne 5.6.)
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Marlys Müller, Feldenkraislehrerin
 Kosten Fr. 72.–
 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.)
 Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

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

Daten 30. März – 22. Juni (10x)
(ohne 13.4., 20.4. und 4.5.)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 16. März

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs

Daten **1. Juni – 29. Juni** (5x)
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.45 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7

Leitung Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 73.– (inkl. Kursmaterial)
Anmeldung bis 18. Mai

Ganzheitliches Sehtraining**Grundkurs**

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

Daten **8. Mai – 5. Juni** (5x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7

Leitung Anna Hirt, Sehlehrerin
Besonderes geeignet für Normal- und
Fehlsichtige
Kosten Fr. 58.–
Anmeldung bis 24. April

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Krafttraining

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

Leitung Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut
und Team
Kosten Fr. 240.– für 3 Monate
Fr. 350.– für 6 Monate
Anmeldung Tel. 206 44 44
Besonderes Qualitop anerkannt
(Teilrückvergütung durch
Krankenkasse möglich)

Volkstanzerferientage 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 zahlrei-
che Ausflugsmöglichkeiten.

Daten **23. – 27. April**
Ort Hotel Mond, Beckenried
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
Tanzleiterinnen
Kosten Fr. 530.– bis Fr. 605.–
(je nach Hotelkategorie)
Vollpension inkl. Reise (Car) und
Tanzleitung
Besonderes Für nähere Angaben verlangen
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 an-
deren verborgen bleiben und Sie erleben Ihre
Basler Umgebung aus einer ganz neuen Per-
spektive. 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 Kapitän. Ein
Jugendtraum? Wir starten sanft auf flachem
Wasser und Sie lernen die wichtigsten Bewe-
gungen, 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

Leitung Christine Buser, Kanulehrerin,
Physiotherapeutin und
Feldenkraislehrerin
Kosten gratis
Anmeldung bis 10. April

Kurs
Daten **16. Mai – 27. Juni** (6x)
(ohne 6.6.)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Ort Stausee Birsfelden
Treffpunkt 09.15 Uhr auf der
Schleusenbrücke Birsfelden

Leitung Christine Buser
Kanulehrerin, Physiotherapeutin
und Feldenkraislehrerin
Kosten Fr. 250.– inkl. Ausrüstung
Anmeldung bis 2. Mai

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig
Velotouren durch (in der Regel bei jeder Wit-
terung). Diese werden begleitet von erfahre-
nen Tourenleitern des Schweizerischen Rad-
und Motorfahrer Bundes (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 Wytenbach,
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 Wytenbach, 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 Identitäts-
karte 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:

Stufe 1 mehrheitlich flaches Gelände, nur
sanfte Steigungen
Stufe 2 mehrere kurze mittlere Steigungen
oder längere leichte Steigungen
Stufe 3 mehrere starke Steigungen oder
längere mittlere Steigungen

Donnerstag, 19. April

13.30 Uhr, ca. 35 km Stufe 1

Startort Hüniger Zoll (Novartis)
Huningue – Kanal – Loechle –
Schleuse – Märkt (Zvieri) – Hal-
tingen – Weil – Lange Erlen
(Schliessi)

Tourenleiter Walter Grünblatt

Montag, 30. April

09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-3

Startort St. Jakob (Gartenbad)
Muttentz – Pratteln – Liestal –
Lausen (Znüni) – Sissach – Thür-
nen – Rünenberg (Mittag) – Zeg-
lingen – 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 – Dittingerank (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 Teilnehmer.
 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 – **Britschens Hof** – Markt – 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.–
 Semesterbeitrag Fr. 90.–
exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitzunehmen Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und 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 – Burersteighöhe und mit Bus nach **Laufenburg**.

28. Mai
 10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr über Sissach nach Läuelfin-

gen. Wanderung: Läuelfingen – Dietisberg – Känerkinder – **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
 11.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38 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 Wiwegle**: 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 Rosegg, **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 – Schöneegg – 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

2½ – 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 Vorderer 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** – Schönematt – 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 Maiebühl und zurück nach Riehen.

26. April

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden. Wanderung: Salhöchi – Ramsflue – Was-

serflue – 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 **Kleinfützel**.

20. April

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden. Mit Bus 101 bis Aspof. 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 **Bubendorf**.

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.