Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2001)

Heft: 4

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

BASEL-STADT

Nr. 4 / 2001

PRO SENECTUTE BASEL-STADT

RegionalAkzént

Der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1
DIENSTLEISTUNGEN R2
TREFFPUNKTE R4
KURSANGEBOTE R4
FÜHRUNGEN R5
Kultur R5
Betriebe R6
Natur R8
AUSFLÜGE R8
VORTRÄGE R9
Kultur, Gesundheit, Reisen R9
Verschiedenes R10
UND AUSSERDEM... R10
EDV R11
MUSIK, MALEN GESTALTEN R12
SPRACHEN R13
Langzeitkurse R13
Kurzzeitkurse R14
SPORT UND WELLNESS R15
Gym60-Turnen, Turnen, Gymnastik R15
Senioren-Aerobic, Jazz-Gymnastik, Aqua-Fitness R16
Volkstanzen, Tanzen, Laufspass mit dem Laufpass, Tennissportarten, Atemkurs R17
Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Eurythmie, Rückentraining, Beckenbodentraining, Sehtraining, Krafttraining R18
Schneeschuh-Tage, Langlaufen, Polysportive Ferientage R19
WANDERN R19

In eigener Sache

Angelika Bourgnon †

Wir trauern um Angelika Bourgnon, Geschäftsleiterin von Pro Senectute zwischen 1964 und 1990. Sie verstarb am 15. August im Alter von 69 Jahren nach langer schwerer Krankheit.

In ihrer Amtszeit entwickelte sie die damalige Stiftung für das Alter vom Zwei-Frau-Betrieb zur sozialen Dienstleistungsorganisation mit rund 60 festangestellten und 300 freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Am Anfang stehen Anekdoten, die sie gerne erzählte. Da war jene Kiste, die sie in ihrem neuen Büro antraf und in der Dutzende, wenn nicht Hunderte von Brillen waren. Betagte, die sich keine Sehhilfe leisten konnten, kamen zu ihr und probierten verschiedene Brillen an, die sie – wenn sie dann passten – kostenlos erhielten. Oder die Geschichte mit dem Leiterwagen, mit dem Angelika Bourgnon alten Menschen, die keine Zentralheizung hatten, «Holzburdeli» nach Hause brachte.

Sie trat in der Tat in einer spannenden Zeit in die Dienste von Pro Senectute. Das ungebremste Wirtschaftswachstum, das nach dem Krieg eingesetzt hatte, wurde erstmals kritisch hinterfragt. Die Achtundsechziger-Generation und später die Umweltbewegung forderten neue Werte. Auch die Sozialarbeit befand sich im Umbruch. Altgewohnte Vorstellungen von Betagtenhilfe wurden durch neue, sozialpsychologisch orientierte Ansätze ergänzt. Für Pro Senectute war dies – dank Angelika Bourgnon – eine fruchtbare Periode.

Ab 1967 wurde eine Vielzahl neuer Dienstleistungen entwickelt: Soziale Gruppenarbeit, eine Wohnberatung und Wohnungsvermittlung für alte Menschen, der Mahlzeitendienst, Alter und Sport, ein Kurswesen, ein Reinigungs- und Waschdienst, ein Seniorentreffpunkt, eine eigene Zeitschrift. Der enorme Zuspruch, den diese Dienstleistungen erfuhren – es waren innert kurzer Zeit mehrere tausend Seniorinnen und Senioren, welche die verschiedenen Angebote beanspruchten – führte dazu, dass sich die Belegschaft der Stiftung zwischen 1972 und 1985 versechsfachte. Gleichzeitig musste ein Stab von mehr als 300 freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aufgebaut werden, die im Kurswesen und Alterssport als Leiterinnen und Leiter oder als Betreuerinnen und Betreuer im Besucher- und später auch im Treuhänderdienst eingesetzt werden konnten.

Pionierarbeit heisst nicht nur neue Angebote entwickeln. Pionierarbeit heisst auch, die notwendigen Mittel zu beschaffen. Kapital war kaum vorhanden. Angelika Bourgnon ging auf «Betteltour». Fundraising heisst das heute. Sie warb um Unterstützung für neue Projekte, sie suchte Gönner, sie organisierte in den Strassen der Stadt einen Läckerli-Verkauf zu Gunsten älterer Menschen. Am Geld dürfe es nicht scheitern, war ihre Devise und sie war überzeugt, dass sich «immer wieder eine Türe» auftun würde. Sie sollte recht behalten.

Angelika Bourgnon war die richtige Frau zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Als sie 1990 in Pension ging, hinterliess sie eine Organisation, in der die Weichen auf Zukunft gestellt waren. Sie wusste, dass das, was sie aufgebaut hatte, weiterentwickelt werden musste und sie war fähig, ihr Werk loszulassen. Das ist vielleicht das schönste Kompliment, das man jemandem machen kann.

Werner Ryser, Pro Senectute Basel-Stadt

BKB-Seniorenteam – von Senioren für Senioren

Die Vermögensberatung

Die Pensionierung gewinnt heute zunehmend an Bedeutung. Für viele ist sie ein sehr einschneidendes Lebensereignis. Glück hat dabei, wer schon vor der Pensionierung eigene Hobbys und Neigungen pflegen konnte. Glück hat auch, wer nach einem arbeitsreichen Leben ohne Geldsorgen in den neuen und spannenden Lebensabschnitt treten darf. Die Zeit nach der Pensionierung könnte man auch «die neue Freiheit» nennen. Denn es sind die Nachmittage und Wochentage, die jetzt plötzlich frei zur Verfügung stehen.

Daneben müssen sich Pensionierte zwangsweise auch mit Finanzfragen auseinandersetzen: «Reicht die AHV oder muss ich eine Ergänzungsleistung beantragen, wie hoch fällt tatsächlich meine Pension aus?» Fragen über Fragen, die oft mit einer gewissen Ratlosigkeit einhergehen. Rund ums Geld gibt es auch Fragen, wenn man ein wenig Erspartes hat. Manche ältere Menschen überlegen sich, ob ihr Geld auf einem Sparheft richtig angelegt ist oder ob es dazu sinnvolle – und sichere – Alternativen gibt.

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal durch einen Fachmann beraten lassen wollen, den Schritt aber nicht gewagt. Sie zögerten, weil Sie sich im ganzen Bankgeschäft nicht auskennen und nicht wissen, wohin Sie sich wenden sollen. Sie zögerten vielleicht auch, weil es Ihnen Mühe macht, in einer anonymen Atmosphäre einer Grossbank über höchst persönliche, finanzielle Geldangelegenheiten Auskunft zu geben.

In der Tat: Seniorinnen und Senioren stehen in einem neuen und anderen Lebensabschnitt. Wünsche und Bedürfnisse ändern sich. Auch in Geldangelegenheiten müssen andere Denkansätze und Lösungen gefunden werden. Wir von der BKB und von Pro Senectute Basel-Stadt wissen, dass der Umgang mit Geld für Seniorinnen und Senioren anders ist als für jüngere Menschen. Die schnelllebige Zeit verursacht verständlicherweise nicht nur Freude, sie erzeugt Ängste, die ernstgenommen werden müssen.

Aus diesem Grund haben die Basler Kantonalbank und die Pro Senectute Basel-Stadt vor über vier Jahren das Projekt «Vermögensberatung für ältere Menschen» ins Leben gerufen. Das Beraterteam setzt sich aus BKB-Bankfachleuten im Ruhestand – oder besser – im aktiven Pensioniertenstand – zusammen. Sie sind es gewohnt, über das aktuelle Tagesgeschehen hinauszudenken, wirtschaftliche Tendenzen und weltweite Entwicklungen der Finanzmärkte in ihre Überlegungen miteinzubeziehen. Ihre Fragen im Zusammenhang mit Zahlungsverkehr, Hypotheken, Anlage- und Vermögensangelegenheiten werden sorgfältig geprüft und beantwortet. Selbstverständlich erhalten Sie auch Auskunft und Beratung beim Erwerb oder Verkauf von Immobilien oder bei erbrechtlichen Angelegenheiten. Die persönliche Erfahrung mit einem Leben im Ruhestand macht unsere Berater zu Experten im Umgang mit Seniorinnen und Senioren, beruflich wie menschlich. Und mit dem Wissen, dass sie mit unserem Seniorenteam auch fachlich bestens ausgewiesene Kräfte zur Verfügung haben, können wir diese Dienstleistung allen älteren Menschen mit Überzeugung anbieten.

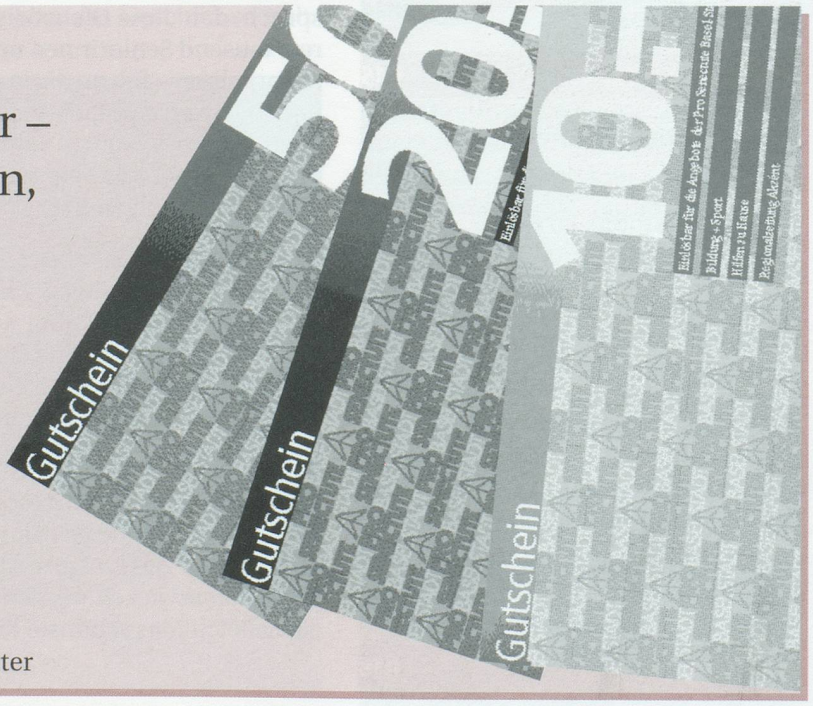
Wenn Sie diese Gratisdienstleistung in Anspruch nehmen möchten, setzen Sie sich mit Pro Senectute Basel-Stadt – Tel. 061 206 44 44 in Verbindung. Das Telefon ist jeweils von 08.00 – 12.00 und von 14.00 – 17.00 Uhr besetzt. Pro Senecute sorgt dafür, dass Ihnen ein Berater oder eine Beraterin des Seniorenteams der BKB zurückruft. Mit ihm oder ihr können Sie einen Gesprächstermin vereinbaren, auf der Bank oder bei Ihnen zu Hause, ganz wie Sie das wünschen.

Rufen Sie uns an. Wir freuen uns darüber! Denn: Senioren wissen, was Seniorinnen und Senioren wollen.

Ihr BKB-Seniorenteam

Geschenkgutscheine

Weihnachten steht vor der Tür – warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?



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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden
- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalter

Gemeinsam Essen im Seniorentreff Kaserne

Haben Sie nicht Lust, ab und zu gemeinsam mit anderen zu essen? An einen hübsch gedeckten Tisch zu sitzen und ein gutes und preiswertes Mittagessen zu geniessen. Selbstverständlich lässt sich unsere Seniorentreff-Köchin immer wieder ein gutes Menü einfallen, um ihre Gäste damit zu verwöhnen. Für viele ältere Menschen sind diese gemeinsamen Stunden ein schöner und bunter «Farbtupfer» im Alltag, der einem manchmal grau und eintönig erscheint.

Auch für Betagte, die ohne fremde Hilfe kaum mehr aus der Wohnung kommen, ist dieses Vergnügen zu verwirklichen. Wir holen gehbehinderte alte Menschen mit dem Pro Senectute-Bus von zu Hause ab und bringen sie in den Seniorentreff Kaserne. Dort können sie in fröhlicher Gemeinschaft zusammen essen. Nach dem Kaffee und gemütlichem Beisammensein werden die betagten Gäste wieder heimgefahren.

Daneben gibt es aber auch viele Betagte, die unseren Mahlzeitendienst in Anspruch nehmen. Denn: Sie wissen es vielleicht gar nicht: aber über 90% aller älteren Menschen leben daheim, in ihren eigenen vier Wänden. Sie fühlen sich wohl, auch wenn ihnen manchmal die Einsamkeit zu schaffen macht. Den täglichen Kehr können sie noch bewältigen, manchmal geht er ihnen leicht von der Hand, manchmal sind sie froh, wenn sie Hilfe von aussen in Anspruch nehmen können. Gerade Hochbetagten, die ihre Wohnung kaum mehr verlasen können, fehlt die Kraft, ihre Kommissionen zu erledigen, geschweige denn sich eine ausgewogene Mahlzeit selber zu kochen.

Wir fahren behinderte Betagte in den Senioren-Treff

Zum Glück springt hier unser Mahlzeitendienst ein

All jenen, die gerne ein gutes und warmes Essen auf dem Tisch haben, bringen unsere Frauen regelmässig Mahlzeiten nach Hause, welche im Handumdrehen zubereitet und angerichtet sind. Aber nicht nur das: Die Beruhigung zu wissen, dass jede Woche ein vertrautes Gesicht vorbeischaut und im Notfall Hilfe organisieren kann, macht den Mahlzeitendienst für viele alte Menschen zu einer unentbehrlichen Einrichtung.

Sie sehen: Pro Senectute bietet viele Möglichkeiten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren!

Möchten Sie unseren Mahlzeitendienst bestellen oder im Seniorentreff Kaserne zu Mittag essen?

Rufen Sie uns unter Tel. 061 206 44 44 von 08.00–12.00 und von 14.00–16.30 Uhr an. Auch für Fragen stehen wir selbstverständlich gerne zur Verfügung.

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 Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 691 66 10

Treffpunkt und Café
Jassnachmittag
Montag von 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch
Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.
Telefon 061 691 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 Eleonore Bollier, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr.
Programm auf Anfrage, Tel. 061 206 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, Tel. 061 206 44 44. Annelies Schudel oder Julia Mikus verlangen.

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

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

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.

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen:

24. Dezember – 2. Januar und
18. – 22. Februar

EDV-Schnuppertag

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem EDV-Schnuppertag:

Datum: **Dienstag, 8. Januar 2002**

Zeit: **09.00 bis 12.00 Uhr**
14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: **Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93 / 95 (Lift)**

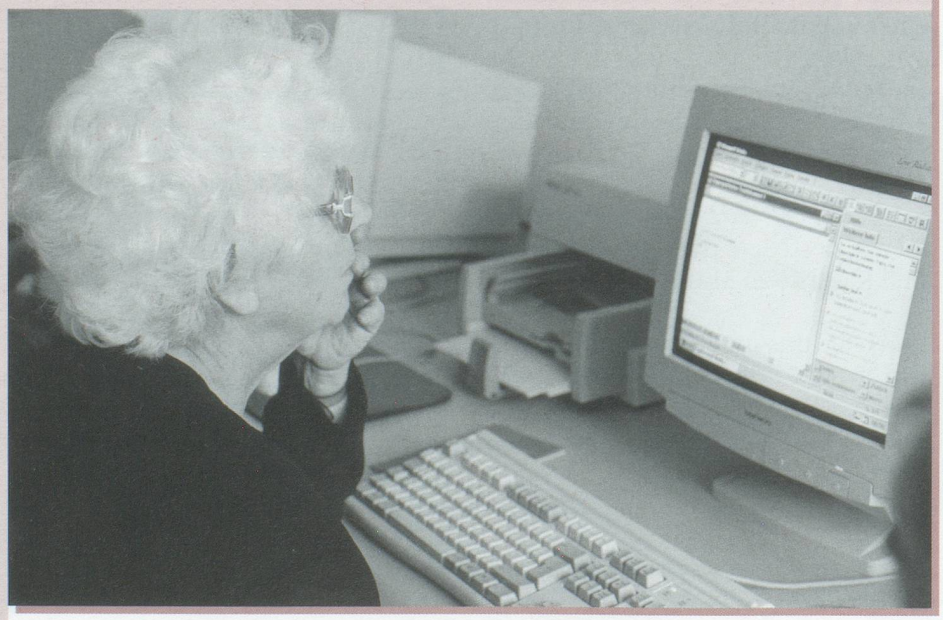
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:

09.00 / 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 einen Computer testen?

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen. Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde, Bekannten und Angehörigen ein.

Daten: **Mittwoch, 12. Dezember**
Mittwoch, 16. Januar
Mittwoch, 13. Februar
Mittwoch, 13. März

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!

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. 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.

Führungen

Kultur

Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche, gestiftet von Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt, gehört zu den bedeutendsten neugotischen Kirchen der Schweiz. Die Führung durch die Offene Kirche Elisabethen wird von Pfarrer Felix Felix geleitet.

Datum	**10. Januar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Haupteingang der Kirche
Leitung	Pfarrer Felix Felix
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 17. Dezember

Uni-Bibliothek

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und über die Geschichte der Bibliothek unterrichtet. Es wird Ihnen erklärt, nach welchem System die Bücher geordnet sind und auf welche Weise Sie ein Buch finden können. In der Handschriften-Abteilung werden Sie einige Handschriften, Inkunabeln und andere Raritäten besichtigen.

Datum	**14. Januar**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor dem Haupteingang, Schönbeinstr. 18/20
Leitung	Alice Spinnler
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 9. Januar

Museum für Gegenwartskunst

Die Kunst der Gegenwart erfreut sich grosser Beliebtheit. Ihre Offenheit macht sie auch derart aktuell. Im Verlaufe dieser Führung werden Ihnen die Positionen dieser Kunstrichtung näher gebracht.

Daten	**15. Januar – 5. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	10.55 Uhr vor dem Eingang des Gegenwartsmuseums
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 58.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 19. Dezember

Paul Klee und Alberto Giacometti

Im wunderschön neu renovierten Basler Kunstmuseum sehen Sie Bilder von Paul Klee und Skulpturen von Alberto Giacometti, zwei Künstlern mit Wurzeln in der Schweiz. Im Rahmen der Führung wird versucht Leben und Werk der Künstler in einen Kontext zu bringen.

Datum	**18. Januar**
Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr, in der Eingangshalle des Kunstmuseums
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 7. Januar

St. Chrischona Pilgermission

Nach der Begrüssung wird Ihnen eine Dia-Show zur Entwicklungsgeschichte der Pilgermission St. Chrischona gezeigt. Im Rahmen der Führung treffen Sie auf einen der ältesten Holzbackofen der Region (noch in Betrieb!). Zum Schluss werden Sie das Chrischona-Museum besichtigen können.

Datum	**22. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr Station St. Chrischona. Bettingerstr. Bus 32 Richtung Chrischona
Leitung	Victor Winteler, Seminarleiter Stv.
Kosten	Fr. 15.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 7. Januar

Pharmazie-Historisches Museum

Das «Schweizerische Apothekenmuseum» besitzt eine der weltweit grössten Sammlungen an historischen Gegenständen der Pharmazie. Das Haus «Zum vorderen Sessel» ist ein historischer Ort, wo einst berühmte Menschen, wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus, ein- und ausgegangen sind.

Datum	**24. Januar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang, Totengässlein 3
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Treppen laufen!
Anmeldung	bis 9. Januar

Niki de Saint Phalle

Eine Ausstellung der Kunstwerke von Niki de Saint Phalle. Sie nahm im Leben von Jean Tinguely eine wichtige Rolle ein. Die einstige Malerin lässt in dieser Ausstellung die Farben explodieren und baut riesige Frauenfiguren.

Datum	**25. Januar**
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr vor dem Eingang des Tinguely Museums
Leitung	Tinguely Museum
Kosten	Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 17. Dezember

Schnitzelbängg

Sie sind ein Spiegel der Gesellschaft und Kultur-Quellen. Nach einem Rundgang durch die Stadt werden Sie in einen Cliquenkeller geführt und über die Geschichte und die Bedeutung dieses Basler Fasnachtsbrauchs unterrichtet. Verschiedene Beispiele sollen ihre Eigenheiten verdeutlichen.

Daten	**29. Januar und 5. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Passage zwischen Oberem Spalenberg und Leonhardsgraben
Leitung	Dr. Marcus Fürstenberger
Kosten	Fr. 28.–
Anmeldung	bis 16. Januar

Spuren der Basler Mission

Früher bestanden erstaunlich wenig Kontakte zwischen der Missionsgesellschaft Basel (heute: Mission 21) und dem Museum für Völkerkunde und Kulturen. Seit 1981 befindet sich die ethnographische Sammlung der Basler Mission im Museum der Kulturen. In der permanenten Ausstellung «Kunst in Kamerun» sind wichtige Stücke aus dieser Sammlung ausgestellt.

Datum	**30. Januar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang des Museums, Augustinergasse 2
Leitung	Bernhard Gardi, Kurator
Kosten	Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Besonderes	Gut zu Fuss! (3. Stock)
Anmeldung	bis 16. Januar

Der Bischofshof

Der Bischofshof liegt direkt neben dem Basler Münster und war einst der Hauptsitz des Bistums Basel. Sie sehen repräsentative Räume (die Hofstube, ehemaliger Empfangsraum des Bischofs, die Hauptkapelle, den grossen Münstersaal, ursprünglich bischöfliche Bibliothek und den Raum, wo das Konzil im 15. Jh. eröffnet wurde).

Datum	**2. Februar**
Tag/Zeit	Samstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor dem Eingang an der Rittergasse
Leitung	Suzanne Meier
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 16. Januar

Bali – Nabel der Welt

Basel und Bali: Eine Jahrzehnte dauernde Liebesgeschichte findet endlich ihren sichtbaren Ausdruck in der neuen Dauerausstellung. Eine der schönsten und wertvollsten Sammlungen der Welt.

Datum	**12. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr Eingang im Museum der Kulturen, Augustinergasse 2
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 28. Januar

Basler Sagen und Legenden

Bei diesem Stadtrundgang werden Ihnen Basler Sagen und Legenden vorgetragen. Merkmale dieser literarischen Werke zeigen sich in der Geschichte und Gegenwart unserer Stadt. Im Rahmen dieser Führung findet eine Besprechung einzelner Texte und Gang zu den «Tatorten» statt.

Daten	**26.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3**
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Hof Rathaus
Leitung	Dr. Marcus Fürstenberger
Kosten	Fr. 54.– (4 x)
Anmeldung	bis 11. Februar

Klassische Moderne: europäische Malerei

Henri Matisse, Fernand Léger, Wassily Kandinsky, Pablo Picasso. Diese Künstler haben vor allem in der ersten Hälfte des 20. Jh. geholfen, die bildende Kunst in Europa vollkommen zu erneuern. Von ihnen besitzt das Kunstmuseum Hauptwerke, welche wir genau betrachten und miteinander vergleichen.

Datum **27. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 13. Februar

Der Teufelhof – das Kunsthotel

Sie werden durch die Zimmer des Kunst- und Kulturhotels Teufelhof geführt. Dabei gelangen Sie in den archäologischen Keller und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Datum **1. März**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49, Tram Nr. 3
Leitung Teufelhof
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 13. Februar

Synagoge in Basel

Sie werden durch die im 19. Jahrhundert von Hermann Gauss erbaute Synagoge geführt.

Datum **8. März**
Tag/Zeit Freitag, 09.15 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Leimenstrasse 24
Leitung Synagoge
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 13. Februar

Sammlung Ludwig im Antikenmuseum

Die Führung will Stilepochen der klassischen Antike vorstellen. Es ist eine Einführung in die verschiedenen Stile der griechischen Kunst

Daten **12. März – 9. April** (4 x, ausser 2. April)
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang des Museums, St. Alban-Graben 5
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 58.– (4 x, exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 25. Februar

Lothar Jeck – eine Zeitgeschichte

Lothar Jeck (geboren 1898 in Basel) hat zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit einfachsten technischen Mitteln aussergewöhnliche Fotos gemacht. Als Reportage- und Sportfotograf wurde er in den dreissiger Jahren bekannt. Bis heute haben seine Bilder nichts an Intensität und Aktualität verloren.

Datum **13. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang des Museum Kleines Klingental, Unt. Rheinweg 26
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.– (Eintritt frei)
Anmeldung bis 27. Februar

Die neue amerikanische Malerei

In der Kunstperiode von 1950 – 1970 wurden die wesentlichsten künstlerischen Leistungen von amerikanischen Künstlern vollbracht. Barnett Newman, Jasper Solms, Franz Kline u.a. sind Künstler, von denen Werke im Kunstmuseum ausgestellt sind. Diese wollen wir betrachten und versuchen zu verstehen.

Datum **15. März**
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler-Lohner
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 27. Februar

Grabstätte fesselnder Persönlichkeiten

Auf dem Friedhof Hörnli werden Sie zu Grabstätten berühmter Persönlichkeiten geführt. Im Rahmen dieser Führung werden Grössen aus Wissenschaft, Theater, Kunst und Sport vorgestellt oder in Erinnerung gerufen, die ihre Zeit wesentlich geprägt hatten.

Datum **20. März**
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 6. März

Antoniuskirche

Die Antoniuskirche zu Basel, ein Hauptwerk des modernen Kirchbaus. Einst als Seelensilo verunglimpft, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser mit seinen grossflächigen Glasgemälden als Schrittmacher in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum **21. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche
Leitung Dr. Max Wehrli
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 6. März

Betriebe

Die Post

Bei diesem Besuch erfahren Sie, was im grossen Gebäude der Post am Bahnhof mit Paketen und Briefen gemacht wird. Im Rahmen dieser Führung werden ebenfalls die verschiedenen öffentlichen Automaten erklärt.

Datum **8. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Personaleingang bei Peter Merian-Brücke
Leitung Post
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Coop Bäckerei

Nach einem Frühstückskaffee werden Sie durch den Backbetrieb geführt und verfolgen sämtliche Arbeitsabläufe bis hin zur Verpackung der frischen Backwaren. In einer Diaschau lernen Sie weitere Handelswaren kennen.

Datum **9. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 08.20 Uhr Elsässerstr. 209, mit Tram 11 bis Station Hüningerstr.
Leitung Coop Bäckerei
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Hotel Merian und Café Spitz

Sie werden durch das Hotel und Café geführt, durch die Küche und die Zimmer. Anschliessend wird Ihnen «Läberli und Rösti» serviert, das typische Vogel-Gryff-Mahl.

Datum **11. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt Im Hoteleingang Rheingasse 2/ Greifengasse
Leitung Bodo Skrobucha
Kosten Fr. 30.– (inkl. Abendessen, exkl. Getränke)
Anmeldung bis 17. Dezember

Blindenheim

Zuerst wird Ihnen ein Video über das Sehen und Nichtsehen gezeigt. Im Verlaufe des anschliessenden Rundgangs besichtigen Sie auch die Werkstatt, in der sich die Korbmacherei befindet. Bei einem Kaffee wird Ihnen schliesslich die Braille-Schrift (Punkt-Schrift) erklärt.

Datum **15. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang
Leitung Andreas Freiermuth
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 7. Januar

Radio Basilisk

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio. Nach dieser Einführung wissen Sie, auf welche Weise eine Sendung entsteht.

Datum **17. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schifflände
Leitung Radio Basilisk
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 7. Januar

«Ländliheim»

Das Ländliheim in der St. Alban-Vorstadt wird von Diakonissen-Schwestern geleitet. Sie stellen den Diakonissenorden und ihr Leitbild für

das Altersheim vor. Auf einem Rundgang durch die Räumlichkeiten wird über die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim informiert.

Datum **18. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
Leitung Schwester Edith Kugler
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
Anmeldung bis 7. Januar

Die Basler Zeitung

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

Datum **23. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch von 9.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Eingang BaZ, Hochbergerstr. 15, Bus 36 bis Hochbergerstrasse von Bad. Bahnhof
Leitung Basler Zeitung
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 9. Januar

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitungen von Nachrichten und eine Sendung können Sie direkt miterleben.

Datum **24. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 – ca. 19.30 Uhr
Treffpunkt Tram 6 bis Holbeinstrasse (1 Station nach Heuwaage), Austrasse 35 beim Eingang
Leitung Tele Basel
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 9. Januar

Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale, um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen. Anschliessend besuchen Sie das Polizeimuseum.

Datum **29. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Haupteingang Spiegelhof
Leitung Kantonspolizei BS
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 14. Januar

BKB – Finanzplanung für Pensionierte

Die BKB lädt Sie herzlich ein zum Seminar für Finanzplanung. Folgende Themen werden diskutiert: Leibrente oder Kapitalverzehr? Psychologie des Geldes. Wichtigkeit des Anlagehorizonts. Welche Versicherung brauche ich? Tipps und Tricks!

Datum **1. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 08.55 Uhr vor Eingang der BKB, Spiegelgasse 2 an der Schifflände
Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 21. Januar

Seniorenresidenz «TERTIANUM»

Bei Kaffee und Gipfel wird Ihnen die Idee der Seniorenresidenz und deren Hintergrund näher gebracht. Nach dem Referat werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt und besichtigen eine komplett fertiggestellte Musterwohnung.

Datum **4. Februar**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
Leitung Dr. Markus Leser
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 21. Januar

Betagtenzentrum «Zum Wasserturm»

«Zum Wasserturm» ist eine Alterssiedlung, die ebenfalls ein Pflegeheim beherbergt. An diesem Informationsnachmittag werden Sie über das Leben im Alter, die Geschichte und den Leitfaden dieses Heims informiert. Die Alterswohnungen und das Pflegeheim, wunderschön eingebettet im Grünen auf dem Bruderholz, werden Ihnen bei einem Rundgang vorgestellt.

Datum **6. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang, mit Bus 37 von Bottmingen bis Haltestelle Spitzacker
Leitung Bruno Engeler, Heimleiter
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 16. Januar

Zahntechnik-Grosslabor Mall

Bei dieser Führung wird Ihnen die Herstellung von künstlichem Zahnersatz verschiedenster Art demonstriert. Sie betrachten die Vielfalt moderner Techniken (abnehmbare Zahnprothesen, Kronen, Brücken, Teleskoparbeiten etc.) und können den Einsatz hochmoderner Lasertechnik beobachten.

Datum **7. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post
Leitung Lukas Mall, ZTM
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 24. Januar

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 und von Hand gezogen wird. Eine süsse Sache!

Datum **8. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären, Tram 3 Richtung Birsfelden.
Leitung Vinzenz Flury, Inhaber
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 25. Januar

BVB-Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum **11. Februar**
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt BVB, Claragraben 55
Leitung Betriebsleitstelle BVB
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 28. Januar

Coop Weinkellerei

Sie werden durch die Weinkellerei, den Fasskeller und die Räumlichkeiten des Abfüllens geführt. Anschliessend wird Ihnen im Keller ein Apéro serviert.

Datum **13. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr bei Station Hüningerstrasse, Tram 11
Leitung Coop
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 30. Januar

Küche des Kantonsspitals

Bei einem Rundgang lernen Sie den Ablauf in einer Grossküche kennen – von der Warenannahme bis zur Geschirrwäscherei. Es besteht anschliessend die Möglichkeit, zum Gästepreis im Personalrestaurant zu essen.

Datum **14. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt Hebelstrasse 20 (in der Cafeteria)
Leitung Kantonsspital
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 31. Januar

Hilton Basel

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist und somit auch in Basel. Sie werden von der Küche bis zur Suite geführt. Anschliessend wird Ihnen ein Kaffee und Gipfel serviert.

Datum **15. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang, Aeschengraben 31
Leitung Hotel Hilton
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
Anmeldung bis 1. Februar

Novartis Pharma AG

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte der Novartis sehen Sie ein Video über die verschiedenen Arbeitsgebiete. Beim anschliessenden Rundgang erhalten Sie Einblick in die Labors der Forschung. Der Morgen wird mit einem Mittagessen abgerundet.

Datum **4. März**
Tag/Zeit Montag, 09.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt 08.55 Uhr bei Tramstation Hüningerstrasse, Tram 11 Richtung Saint-Louis.
Leitung Novartis
Kosten Fr. 15.– (inkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 13. Februar

Markthalle

Besuchen Sie die Markthalle während ihrer lebhaftesten Zeit – frühmorgens. Während des Rundgangs erhalten Sie Informationen zur Geschichte und dem «Innenleben» der Markthalle. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Gipfeli eingeladen.
Datum **11. März**
Tag/Zeit Montag, 05.30 – 07.30 Uhr
Treffpunkt Viaduktstr. 10 (grosses Tor)
Leitung Markthalle
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 25. Februar

Natur

Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen: die Ähnlichkeit ist nicht zu übersehen. Zusammen mit einem Experten beobachten Sie Gestik, Ausdruck, soziales und partnerschaftliches Verhalten und Gewohnheiten dieser Tiere.
Datum **21. Januar**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt, Fr. 9.–)
Anmeldung bis 7. Januar

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Führung durch die drei Tropenhäuser: Tropenpflanzen – Wüstenpflanzen – Wasserpflanzen.
Datum **26. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung Bruno Erny
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 11. Februar

Ausflüge

Phonak

Phonak ist in der Entwicklung und Herstellung modernster Hörsysteme tätig. Sie ist in über 60 Ländern vertreten und hat ihren Hauptsitz in Stäfa. Nach der Einführung und dem Rundgang durch den Betrieb wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.
Datum **16. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch 11.10 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 11.10 Uhr auf Perron nach Zürich (Abfahrt 11.20 Uhr); Billette bitte selber lösen
Leitung Phonak
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 17. Dezember

Kultur- und Kongresszentrum

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Vor allem der Konzertsaal, der mit Hilfe des amerikanischen Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat neue klangliche Massstäbe gesetzt. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, den Gletschergarten zu besuchen. Die Rückfahrt wird gegen 16 Uhr sein.
Datum **28. Januar**
Tag/Zeit Montag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt 08.52 Uhr); bitte Billette selber lösen
Leitung Kongresszentrum
Kosten Fr. 28.– (exkl. Eintritt Gletschergarten)
Anmeldung bis 14. Januar

Mibelle AG Cosmetics

Die Mibelle AG in Buchs produziert viele verschiedene Produkte für die Körperpflege (Tagescreme, Körpermilch, Deospray, Zahnpflege, Haarpflege ...). Mit ihren Produkten beliefert sie nicht nur die Migros, sondern auch internationale Vertriebsorganisationen rund um die Welt. Nach der Begrüssung wird Ihnen ein Videofilm gezeigt. Im Anschluss an den Rundgang durch die Produktion und Laboratorien wird Ihnen das Mibelle-Lädeli für Einkäufe offenstehen.
Datum **31. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – ca. 12.30 Uhr
Treffpunkt 08.10 Uhr auf dem Perron nach Aarau (Abfahrt 08.20 Uhr)
Leitung Mibelle AG
Kosten Fr. 20.– (Zugbillette bitte selber lösen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 10. Januar

Bally Schuhmuseum

Das Bally Schuhmuseum in Schönenwerd organisiert eine Führung und unterrichtet Sie über die Geschichte und Herstellung des Schuhs. Im Rahmen der Führung sehen sie Schuhe aus verschiedensten Ländern und Epochen.
Datum **25. Februar**
Tag/Zeit Montag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.55 Uhr auf dem Perron nach Olten (Abfahrt 13.04 Uhr)
Leitung Museum
Kosten Fr. 20.– (Zugbillette bitte selber lösen)
Anmeldung bis 11. Februar

Schweizerisches Paraplegiker-Zentrum

Mit einem Referat und einem Film wird Ihnen das Zentrum in Nottwil vorgestellt. Danach werden Sie durch den Therapiebereich geführt: Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie und andere öffentliche Räumlichkeiten.
Datum **28. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag 12.40 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.40 Uhr auf Perron nach Olten (Abfahrt: 12.52 Uhr); Billette bitte selber lösen (nach Sursee-Nottwil)
Leitung SPZ
Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 28. Januar

Schweizerische Landestopographie

Die schweizerische Landestopographie in Bern stellt Karten verschiedenster Art her. Bei diesem Ausflug werden Sie in die Geheimnisse der Landtopographie eingeführt. Es wird Ihnen erklärt auf welche Weise Karten hergestellt werden (Strassen-, Wander-, Luftfahrtkarten ...). Sie erhalten Einblick in die Arbeit des Landtopographen.
Datum **6. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 12.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 11.50 Uhr auf Perron nach Bern (Abfahrt 12.04 Uhr); Billette bitte selber lösen
Leitung Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie
Kosten Fr. 25.– (exkl. Zugreise)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 13. Februar

Paketzentrum

Im Paketzentrum in Härkingen/Solothurn werden die Pakete kontrolliert und sortiert. Die Herkunft und das Ziel eines jeden Pakets wird ermittelt. Der Rundgang gewährt Ihnen Einblick in die umfangreiche, komplexe Sortierarbeit.
Datum **7. März**
Tag/Zeit Donnerstag. 13.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert-Saner-Bus
Leitung Paketzentrum
Kosten Fr. 42.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 7. Februar

Ringier Verlag

Nach einer Tonbildschau, die Sie über die Verlagsarbeit informiert, werden Sie einen Rundgang durch den Zofinger Betrieb machen und verschiedene Abteilungen (Bild-Schrift, Druck, Offset, Versand ...) besichtigen. Anschliessend wird Ihnen noch ein «Zvieri» offeriert.
Datum **14. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.40 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach Olten – Zofingen – Luzern (Abfahrt 13.52 Uhr)
Leitung Ringier Verlag
Kosten Fr. 15.– (Billette bitte selber lösen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 25. Februar

Vorträge

Kultur

Lebenslust – Lust am Leben

Iris Galey ist Autorin des Bestsellers «Ich weinte nicht als Vater starb» (Inzest). An diesem Nachmittag beschreibt sie ihre Lebensfreude, die sie trotz massiver Schicksalsschläge wiederfinden konnte. Viele Menschen können vor lauter Wunden die Wunder dieser Welt nicht mehr sehen. Iris Galey zeigt Wege, sich aus der Opferrolle zu lösen, die Lust am Leben neu zu entdecken.

Datum **27. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Iris Galey, Autorin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 13. Februar

Gesundheit

Was ist Diabetes?

Was ist eigentlich Zuckerkrankheit, Typ II, Diabetes, Unterzuckerung – Überzuckerung. Wie hängt sie mit unserer Ernährung zusammen? Wie wird behandelt? Frau Mazko wird Sie zu diesem Thema rundum informieren und Ihnen jede Frage beantworten.

Datum **23. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Jana Mazko, dipl. lic. phil I, Diabetesberaterin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 9. Januar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Die Ursache von Schlafstörungen und deren Folgen ist oft die negative Strahlung, die wir weder sehen noch direkt aufspüren können. Anhand von einer Messsonde und einer Wünschelrute wird Ihnen gezeigt, wie der Elektrosmog etc. entdeckt werden kann. Sie werden informiert, wie man den negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen kann.

Datum **31. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Werner Gastel, Geologischer Fachberater
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 16. Januar

Ayurveda-Medizin

Ayurveda ist ein sanftes Naturheilsystem aus dem Himalaja-Gebiet, welches seit 5000 Jahren als eigenständige Medizinwissenschaft praktiziert wird. Die Heilerfolge sind besonders bei chronischen Krankheiten (Schlafstörung, Migräne, Bluthochdruck, Hautallergien, etc.) verblüffend. Dr. Nasim stellt uns die Vielfältigkeit dieser Medizin vor.

Datum **7. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. med. Nasim
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 25. Februar

Die chinesische Medizin

Gesundheit ist in der chinesischen Medizin gleichbedeutend mit der menschlichen Fähigkeit, die innere Harmonie zu erhalten. Die Traditionelle Chinesische Medizin, das älteste medizinische Lehrsystem der Welt, interessiert sich vor allem für den Fluss der Lebensenergie. Ein gehemmter Fluss wird mit fünf Disziplinen wieder ins Fliessen gebracht: Massage, Diätetik, Akupunktur, Kräutertherapie, Qi-Gong/Tai-Ji. Nach dem Einführungsvortrag, der Sie mit dieser neuen/alten Medizin vertraut macht, werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum **15. März**
Tag/Zeit Freitag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
Leitung Herr Rudolf Schaffner
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 1. März

Reisen

Santiago de Compostela – Nordspanien

Der berühmteste Pilgerweg ist wohl jener nach Santiago de Compostela in Nordwestspanien. Im Mittelalter bedeutete er ein grosses Abenteuer und der Pilger riskierte oft seine Gesundheit oder gar sein Leben. Sie geniessen die prachtvollen Landschaften, die schönen Kirchen und interessanten Städte wie Pamplona, Burgos und Santiago de Compostela. Kommen Sie mit auf den Jakobsweg!

Datum **17. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 7. Januar

Japanische Impressionen/Dia-Vortrag

Diese Reise führt Sie nach:
Osaka, ein modernes Babylon mit futuristischen Wolkenkratzern.
Kobe, die Hafenstadt, die 1995 durch ein fürchterliches Erdbeben total zerstört wurde.
Kyoto, die alte Kaiserresidenz mit 1500 buddhistischen Tempeln, historischen Palästen, harmonischen Landschaftsgärten und der modernsten Bahnhofsvorhalle der Welt.

Datum **30. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Georg Kaethner, Reiseschriftsteller
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 16. Januar

Papua-Neuguinea/Dia-Vortrag

Reise in die Steinzeit: Papua-Neuguinea, am anderen Ende der Welt, hat auch seine moderne Seite. Die Reise führt Sie in längst vergangene Zeiten und in grosse Abenteuer. Durch landschaftliche Schönheiten führt es Sie zu den Lehmmännern. Ein furchterregendes «Sing Sing»-Fest erwartet Sie am Ende dieser Reise.

Datum **14. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 1. Februar

Nationalparks der USA/Dia-Vortrag

Sie zählen zu den schönsten Nationalparks der USA: Der Joshua Tree, ein felsiger Nationalpark zwischen den beiden Wüsten Mojave und Sonaran. Der Grand Canyon. Der Bryce Canyon mit seinen seltsamen Versteinerungsformen. Der Zion-Nationalpark, wo gewaltige rundbucklige Bergklötze dominieren. Das Death Valley (Tal des Todes) mit dem tiefsten Punkt der USA (86 Meter unter dem Meeresspiegel). Der Vortrag führt Sie schliesslich nach San Francisco und Las Vegas.

Datum **13. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Georg Kaethner, Reiseschriftsteller
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 27. Februar

Kuba/Dia-Vortrag

Lebensfreude pur – trotz Armut. Kuba – die Insel des Fidel Castro, der Zigarren, des Zuckerrohrs und des Rums. Wir kommen in Kontakt mit einer ausgesprochen liebenswürdigen Bevölkerung und hören von der leidvollen Vergangenheit vieler Kubaner als Sklaven. Die Reise beginnt in der Hauptstadt Havanna und zeigt auch den weniger bekannten östlichen Teil der Insel.

Datum **14. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 6. März

Verschiedenes

Was ist Tarot?

Tarot ist ein Kartenspiel, welches sich über Bilder und Symbole ausdrückt. Sie erfahren etwas über die Herkunft, die Bedeutung und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Karten. Tarot ist auch als «Spiegel der Seele» bekannt. Mit Hilfe der 78 Tarotkarten können Lebensphasen durchleuchtet und besser verstanden werden. Es ist spannend und macht Freude, sich mit diesen symbolreichen Karten zu beschäftigen.

Datum **16. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Irene Schneider-Uebersax
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 3. Januar

Farbe und Stil

An diesem Nachmittag werden Sie auf die folgenden Fragen interessante und fachkundige Antworten erhalten:
– Welche Auswirkungen und Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
– Welche Bedeutungen haben kalte und warme Farben, Farbanalyse und Jahreszeiten?
– Sind die Grundlagen einer Stilanalyse das Zusammenspiel von Körper, Geist und Persönlichkeit?

Datum **8. 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 25. Februar

Und ausserdem ...

Spiele erleben – Spiele kennenlernen

Spielen Sie gerne? Möchten sie neue Spiele kennenlernen? Dann spielen Sie mit uns und erleben, wie Ihr Gehirn dabei trainiert wird. Beim Spielen erleben Sie Freude und halten sich erst noch geistig fit.

Daten **7. – 28. Januar**
Tag/Zeit Montag 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Theres Weigel
Kosten Fr. 68.– (4 x)
Anmeldung bis 17. Dezember

Mind Mapping

Kreativer denken – leichter lernen. Mind Mapping, die kreative Arbeitstechnik, mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können. Durch die Kombination von Bild- und Textelementen werden beide Gehirnhälften angesprochen und können somit ihr Potential voll entfalten.

Daten **8. – 15. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 42.– (2 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 17. Dezember

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Grundkurs
Daten **22. Januar – 19. März** (ausser 19. Februar)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 7. Januar

Fortsetzungskurse
Daten **4. Februar – 8. April** (ausser 18. Februar / 1. April)
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 21. Januar
Voraussetzung: **Besuch des Grundkurses**

Tarotkurs

Auf unterhaltsame und unkomplizierte Art lernen Sie die wichtigsten Bedeutungen der 22 Hauptkarten (grosse Arkana) und ihre Symbole kennen. Tarot bietet die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit verschiedensten Lebensthemen. Es wird Ihnen auch gezeigt, wie Sie die Karten anhand eines einfachen Systems legen können. Tarot macht Ihren Alltag bunt!

Daten **23. Januar – 6. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Irene Schneider-Uebersax
Kosten Fr. 74.– (3 x)
Besonderes Wenn Tarotkarten vorhanden, bitte mitbringen.
Anmeldung bis 9. Januar

Bier brauen

Im Verein «Unser Bier» lernen Sie, wie man Bier braut. Nach diesem Kurs können Sie bei sich zu hause in der Spaghetti-Pfanne Ihr eigenes Bier brauen! Nach 10 Tagen werden Sie das Bier in Flaschen abfüllen, danach muss es ca. 6 Wochen gelagert werden, bevor Sie wieder zusammen kommen, um Ihr eigenes Bier zu geniessen.

Daten **24. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag 10.00 – ca. 18.00 Uhr
Ort Hochstr. 64, im Gundeli
Leitung Verein «Unser Bier»
Kosten Fr. 135.– (inkl. Essen und Trinken)
Besonderes Die zusätzlichen zwei Daten werden im Kurs selbst abgemacht.
Anmeldung bis 10. Januar

Natel und öffentliches «Telefonbuch»

Sie erhalten eine allgemeine Einführung zum Gebrauch eines Natels. Sie können sich in dieser Stunde ebenfalls für eine Anleitung zum Gebrauch des eigenen Handys anmelden. An diesem Einführungsnachmittag wird ebenfalls das sich in Telefonkabinen befindliche computerisierte Telefonbuch erklärt.

Daten **5. März**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Annette Stöcker
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 13. Februar

Billettautomaten der SBB und BVB

Die Billettautomaten werden immer vielfältiger, aber auch immer komplizierter. Unter kundiger Anleitung können Sie Ihr Reiseziel wählen und das Billett ausdrucken. Der BVB Billettautomat wird Ihnen erklärt und jegliche Fragen werden beantwortet.

Datum **19. März**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.30 Uhr Bahnhof SBB bei Info, Schalterhalle
Leitung Annette Stöcker
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 4. März

Kochkurse

Frühlings-Erwachen!
Es wird gekocht, gegessen und gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten mit frischen Saisonprodukten zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten **14. und 21. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz
Leitung René Imark
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 28. Februar

Asiatische Spezialitäten!
(Neue Rezepte!)
Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Wok-Gerichte zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten **12. und 19. April**
Tag/Zeit Freitag,10.00 – 14.00 Uhr
Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz
Leitung M.R. Jansky-Kim
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 22. März

EDV

Schnuppertag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Schnuppertag einladen.

Datum	**Dienstag, 8. Januar 2002**
Zeit	09.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 / 95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde und finden zu folgenden Zeiten statt:
09.00 / 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 einen 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 und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC.

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

Nach dem Einführungskurs können Sie folgende Aufbaukurse besuchen: «Textverarbeitung 1, 2 und 3», «Tabellenkalkulation 1 und 2» und «Internet und E-Mail 1 und 2».

Vertiefungskurse: «Zeichnen mit Word», «Installationskurs», «Bildbearbeitung» und «Homepage».

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
Frauenkurse	Der Montagnachmittag ist für Frauenkurse reserviert
Üben	Haben Sie keinen Computer zu Hause und auch sonst keine Gelegenheit zum Üben? Ab sofort können Sie einmal pro Woche 2 Stunden bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen. Genauere Informationen erhalten Sie beim Sekretariat.

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 diesem 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 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.

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

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

Textverarbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 1». Zudem erstellen Sie Tabellen und Vorlagen in Word. Sie arbeiten mit der Rechtschreibeprüfung und der Funktion «suchen und ersetzen». Nach diesem Kurs können Sie mit Office 2000 zeichnen und wissen, wie man Symbolleisten und Menüs einrichtet.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1»

Textverarbeitung 3

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 2». Nach diesem 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 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2».

Tabellenkalkulation 1

Das Programm «Microsoft Excel» bietet die Möglichkeit, Budgets und Rechnungen zu erstellen. Nach diesem 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 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.

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

Tabellenkalkulation 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Tabellenkalkulation 1». Nach diesem Kurs können Sie sich in der Tabelle effizienter bewegen. Sie kennen die gängigen Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWERT, RUNDEN, WENN) und wissen, wie man Zahlenformate definiert. Ein weitere Schwerpunkte sind das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1».

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

Internet und E-Mail 1

In einer kleinen Gruppe von 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach diesem 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)

Internet und E-Mail 2

Der Stoff vom Kurs «Surfen im Internet 1» 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. Im Kurs haben Sie auch die Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses «Textverarbeitung 1».

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

Installationskurs

Sie erwerben Grundkenntnisse in Hard- und Software. Nach dem Kurs können Sie mit der Systemsteuerung und dem Explorer arbeiten. Sie erfahren vieles von Datenpflege – wie zum Beispiel Virenschutz – und von Datenkomprimierung. Und natürlich wissen Sie am Schluss, wie man Programme, Spiele und Fahrpläne installiert und deinstalliert.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.

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

Bildbearbeitung

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

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

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

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

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

Homepage

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

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.

Besonderes: Wir arbeiten mit dem Programm MACROMEDIA DREAMWEAVER. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (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

Altflöten für fortgeschrittene Anfänger

Für eine bestehende Flötengruppe suchen wir noch einige Leute, die Freude am Musizieren haben. Eintritt jederzeit möglich.

Tag/Zeit	**Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr**
Ort	Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Elisabeth Buess
Kosten	Fr. 160.– (20 x)
Besonderes	Mit Altflöte schnuppern gehen!

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

Kalligraphie für Anfänger

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

Daten	**25. Februar – 29. April** (8 x) (ausser 25. März / 1. April)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 142.– (plus ca. Fr. 20.– für Material; direkt im Kurs zu bezahlen)
Anmeldung	bis 11. Februar

Malen und Zeichnen

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

Daten	**11. Januar – 22. März** (10 x) (ausser 22. Februar)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzanne Senn
Kosten	Fr. 130.– (exkl. Material)
Anmeldung	bis 17. Dezember

Bauernmalerei

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Frau Senn leitet ganz individuell durch den Kurs. Es wird an kleinen Gegenständen geübt. Vom Kleiderbügel bis maximal zur Grösse des Schirmständers werden Sie die Kunst der Bauernmalerei kennenlernen.

Daten	**10. Januar – 21. März** (10 x) (ausser 21. Februar)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr oder 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Im Rankhof 8
Leitung	Suzanne Senn
Kosten	Fr. 170.– (exkl. Material)
Anmeldung	bis 17. Dezember

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 für Leute, die nicht gut hören

NEUER KURS
Anfängerinnen und Anfänger:

Datum	**ab 21. Januar 2002**
Tag/Zeit	Montag, 09.50 bis 10.40 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eliane Flach
Kosten	Fr. 345.–
Anmeldung	bis 17. Dezember
Besonderes	**Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum	**ab 24. Januar 2002**
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hildegard Schepers
Kosten	Fr. 175.–
Anmeldung	bis 17. Dezember 2001

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:
Montag, 08.30 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, 14.15 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:
Montag, 09.15 Uhr
Montag, 10.15 Uhr
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
Donnerstag, 10.35 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:
Dienstag, 09.20 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 11.00 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Vorankündigung:

Garden Tours – 2002
England ist berühmt für seine wunderschönen Gärten!
Wir planen im Mai 2002 eine 7-tägige Reise nach England. In Begleitung unserer Englischlehrerin, Elaine Clement, lernen Sie weltberühmte, uralte Gärten kennen und erfahren auch etwas von deren geschichtlichem Hintergrund. Nebenbei können Sie im Kontakt mit Engländerinnen und Engländern Ihre guten Englischkenntnisse anwenden.
Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Sabina Brücker, Telefon 061 206 44 44

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:
Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr

Leichte Mittelstufe:
Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe:
Dienstag, 15.00 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Datum	**ab 24. Januar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anna Giovannelli
Kosten	Fr. 175.–
Anmeldung	bis 13. Dezember

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:
Dienstag, 15.00 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	**ab 23. Januar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 9.30 – 10.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Erica Chávez
Kosten	Fr. 175.–
Anmeldung	bis 19. Dezember

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:
Montag, 08.30 Uhr
Montag, 09.30 Uhr

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

Mittelstufe:
Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:
Donnerstag, 10.45 Uhr

Sprachkurse für Kleingruppen

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

Kurzzeitkurse

Reisekoffer Englisch

Anfängerinnen und Anfänger

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

Daten	**8. Januar – 26. März** (10 Lektionen, ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kursleitung	Ruth Keller
Kosten	Fr. 190.–
Anmeldung	bis 11. Dezember 2001
Besonderes	**Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Konversationsclubs

Club de conversation

Nous abordons toutes sortes de thèmes (voyages, vie sociales, nature etc.) et nous lisons des extraits d'articles de journaux pour en discuter.

Dates	**10 janvier – 21 mars** (10 leçons, sauf 21 février)
Jour/heure	jeudi, 16.00 à 16.50 h
Lieu	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Responsable	Francine Hanselmann
Prix	Fr. 190.–
Inscription	jusqu'au 6 décembre 2001
Particularité	**petit groupe (4 – 6 personnes)**

Konversationsclubs auf Englisch, Italienisch und Spanisch

siehe Langzeitkurse

Filmclubs

English Film Club

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

Date	**Mid January – March** (by agreement)
Day/Time	Friday, 14.00 – 15.15 (4 x 1½ lessons)
Place	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Price	Fr. 100.– (excl. cinema ticket)
Enrolment	by January, 11th
Start	**January, 25th**, 14.00 – 15.15
Extras	The film afternoons/evenings will be accompaied by Elaine Clement. The first meeting will be on January, 25th when all future dates for the course will be fixed.

NUOVO:
Cinema Club in italiano

Chi desidera vedere due videofilm italiani con successiva discussione?

Date	**gennaio – marzo** (da stabilire)
Giorno/ora	venerdì ore 15.30 – 16.20
Luogo	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Responsabile	Anna Giovannelli
Costi	Fr. 38.–
Iscrizioni	fino al 14 dicembre 2001
1° incontro	**11.01.02** (Gli altri appuntamenti saranno fissati insieme l'11 gennaio 2002)
Particolarità	**Un gruppo piccolo (4 – 6 persone)**

NUEVA:
Cine Club en español

¿Le gustaría ver dos películas en video españolas o sudamericanas y participar después de cada película en una discusión?
Se requieren buenos conocimientos de español.

Fecha:	**fines de enero hasta fines de marzo**
Día/Hora:	Viernes, de 10:50 a 11:40
Lugar:	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Instructora:	Mirta Maggi
Costo:	Fr. 38.–
Inscripción:	hasta el 14.12.01
1° fecha:	**11 de enero**, a las 10.50 horas (las fechas restantes se fijarán con el grupo de participantes el día 11 de enero)
Importante:	**grupo de 4 – 6 personas**

Geschichten für alle Jahreszeiten

Christmas stories

In a small group of 4 to 6 participants we will be reading and discussing Christmas stories.

Date	**10th, 17th December** (2 x 2 lessons)
Day/Time	Monday, 09.00 – 10.40
Place	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Teacher	Eliane Flach
Price	Fr. 76.–
Enrolment	by 29th November
Extras	**small group (4 – 6 participants)**

Storie di Natale

Leggiamo insieme delle storie e delle canzoni concernenti il Natale con relative discussioni. Sono richieste buone conoscenze dell'italiano.

Date	**14, 21 dicembre** (2 x 2 lezioni)
Giorno/ora	venerdi, 09.30 – 11.10
Luogo	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Responsabile	Anna Giovannelli
Costi	Fr. 76.–
iscrizioni	fino al 29 novembre
Particolarità	**Un gruppo piccolo (4 – 6 persone)**

Cuentos navideños

Villancicos y cuentos navideños para disfrutar y leer en compañia.
Se requiren buenos conociemientos de español

Fechas:	**12 y 19 de diciembre** de 2001 (2 x 2 lecciones)
Día/Hora:	Miércoles, de 14:00 a 15:40
Lugar:	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Instructora:	Erica Chávez
Costo:	Fr. 76.–
Inscripción:	hasta el 28 de noviembre
Particularidad:	**grupo de 4 – 6 personas**

Contes de Noël

«Mon beau sapin, roi des forêts, que j'aime ta verdure ...»
Ensemble, nous évoquerons Noël, par des chansons et des contes.

Dates	**12 et 19 décembre** (2 x 2 leçons)
Jour/heure	mercredi, 14.00 à 15.40 h
Lieu	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Responsable	Francine Hanselmann
Prix	Fr. 76.–
Inscription	jusqu'au 28 novembre
Particularité	**petit groupe (4 – 6 personnes)**

Deutsch

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 die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls die Gelegenheit, ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Daten	**30. Januar – 10. April** (10 x 1½ Lektionen, ohne 20. Februar)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.00 – 17.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 285.–
Anmeldung	bis 14. Januar
Besonderes	**Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Deutsch für Deutschsprachige
Sie möchten jemandem gratulieren oder Freunde zu einem kleinen Fest einladen. Sie müssen Ihrer Krankenkasse einen Brief schreiben. Aber Sie finden die richtigen Worte nicht. Nach diesem Kurs können Sie sich klarer, verständlicher und trotzdem lebendig ausdrücken. Sie fühlen sich sicherer beim Schreiben und können je nach Bedarf zwischen verschiedenen Stilen wählen.

Daten	**28. Januar – 8. April 2002** (10 Lektionen, ohne 18. Februar)
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 190.–
Anmeldung	bis 14. Januar
Besonderes	**Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

Basler Nämme

Me schrybt Burckhardt und sait Burget, eme Sarasin sait me Saaresy und eme Merian Meeria. Nämme wärden uff hoochdytsch gschriibe, aber dr Dialäggt verformt si, er basst si dr lokale Sprooch aa. Im Toggeburg haisse d Kuratle Chueretli, und im Thurgau sait men eme Rutishauser Ruetischuuser. Hefti und Leuzinger sinn Glaarner Nämme; dehaim haisse die Lyt Höfti und Lüziger. Und im Ziiribiet isch e Baumann nadyyrlig e Buume.

Z Basel isch s nit anderscht. Mängmool sinn Nämmen uus andere Sprooche schwäär gsi zem Saage; drno het me si «verballhornt»; esoo isch uus Paravicini Braafezi, uus Ryhiner Ryychner und uus Passevant Bassewang worde. S ou im Namme Bernoulli isch de Basler allwääg gspässig vorkoo; me sait Bernolli. Mir saagen elteri Lyt mängmool no Meewyl, well e Dail vo myne Vorfaare dr Nammen als Meville gschriibe hänn. Bi de Geigy losst me s e ewägg; me sait Gyygi.

Und soo goot s wyter: Fieglistaller fir Füglistaller, Wäärtemaa fir Werthemann, Fürget für Forcart, Wäärefels für Werenfels, Spyyser fir Speiser, Wytnauer fir Weitnauer und Stäächeli fir Staehelin. De Socin sait men uff baseldytsch Sozzi – wie wenn si e politischi Partey wääre. D Firma Roche het friener Hoffmann-La Roche ghaisse. Aber de Hoffmann sait me z Basel Hoofmaa. E Preiswerk isch uff baseldytsch Pryyswärgg – und em groosse Basler Mooler Hans Holbein (1493 – 1547) saiti me hit allwääg ganz aifach Hollbai. Also au Hollbaistrooss, Hollbaiblatz und Hollbai-Schuelhuus.

Carl Miville-Seiler

Sport und Wellness

Pro Senectute Basel-Stadt organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Gym60-Turnen

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz.
Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
Das Gym60-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.
Eintritt jederzeit möglich.

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

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, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Neue Gym60-Turngruppe nur für Männer

Daten	Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Halbjahres-Abonnement Fr. 90.– exkl. MWST
Anmeldung	nicht erforderlich Eintritt jederzeit möglich

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, 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, 14.00 h (seulement des femmes)
Deutsch sprechende Gruppe
Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)
Gellertkirche
Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr
Gundeldingerhof Alterssiedlung
Bruderholzweg 3
Mittwoch 14.30 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr
Oekolampad Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Rhypark Saalbau
Mülhauserstrasse 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr
Thomaskirche
Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag, 08.00, 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
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 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung
Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus
Keltenweg 41
Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer)
Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal
Schützengasse 66
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim
Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr

Kornfeldkirche
Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 14.30 Uh

Senioren-Aerobic

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

Daten	**8. Januar – 26. März** (10 x) (ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 17. Dezember

Jazz-Gymnastik

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

Daten	**8. Januar – 26. März** (9 x) (ohne 12./19. Februar, 19. März)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 86.–
Anmeldung	bis 17. Dezember

Rhythmische Gymnastik

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

Daten	**7. Januar – 25. März** (10 x) (ohne 11./18. Februar)
Tag/Zeit	Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 17. Dezember

Wassergymnastik mit Schwimmen

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
Dienstag, 09.00, 09.45 Uhr

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

Fit im Wasser

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit-im-Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).
Eintritt jederzeit möglich.
Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

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

Kleinbasel

Bläsischulhaus
Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch, 15.30 (Wassertiefe 2 m), 16.15 Uhr
Hallenbad La Roche
Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr
Mittwoch, 08.00, 08.45 Uhr
Wasserstelzenschulhaus
Wasserstelzenstrasse
Mittwoch, 15.30 Uhr

Aquafit

In Zusammenarbeit mit Ryffel Running, dem «Erfinder» von Aquafit und einzigen Ausbildner von Leiterinnen und Leitern, organisiert Pro Senectute Basel-Stadt Aquafit-Kurse für Frauen und Männer ab 50 Jahren.
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	**11. Januar – 12. April** (10 x) (ohne 15./22. Februar, 29. März, 5. April)
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 160.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung	bis 17. Dezember

Daten	**8. Januar – 26. März** (10 x) (ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort	Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt; Fr. 7.–/12er-Abonnement: Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 17. Dezember

Volkstanz

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

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

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum
Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten	**9. Januar – 20. März** (9 x) (ohne 13./20. Februar)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 77.–
Anmeldung	bis 17. Dezember

Mittelstufe

Daten	**10. Januar – 21. März** (9x) (ohne 14./21. Februar)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Bernhard Urfer
Kosten	Fr. 81.–
Anmeldung	bis 17. Dezember

Laufspass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination werden verbessert. Deshalb sind sie ideal 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	09.15 – 10.30 Uhr **Laufträff Lange Erlen**
Freitag	09.15 – 10.30 Uhr **Laufträff Lange Erlen**
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr **Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr **Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr **Vita-Parcours Allschwilerwald**
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Tischtennis

Anmeldung unter Telefon 061 061 481 16 41

Lukas-Saal der Schmiedenzunft
Rümelinsplatz 4
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr
St. Matthäus Gemeindehaus
Klybeckstrasse 95
Donnerstag, 09.00 Uhr

Softball-Tennis

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

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

Ein Angebot von Swiss Tennis

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

Daten	**9. Januar – 27. März** (10 x) (ohne 13./20. Februar)
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. 248.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 335.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 17. Dezember bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr). Ihre Anmeldung wird an Swiss Tennis weitergeleitet.

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	**Atem und Entspannen** (Anfängerinnen und Anfänger willkommen)
Daten	**8. Januar – 26. März** (10 x) (ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 2	**Atem und Bewegen** (mit Übungen im Liegen auf der Bodenmatte)
Daten	**8. Januar – 26. März** (10 x) (ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 3 **Atem und Entspannen**
(AnfängerInnen willkommen)
Daten **10. Januar – 28. März** (10x)
(ohne 14./21. Februar)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 4 **Atem und Entspannen**
Daten **10. Januar – 28. März** (10x)
(ohne 14./21. Februar)
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten je Kurs Fr. 150.–
Anmeldung bis 17. Dezember.

Tai-Ji

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

AnfängerInnen
Daten **16. Januar – 10. April** (10 x)
(ohne 13./20. Februar, 3. April)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene
Daten **16. Januar – 10. April** (10x)
(ohne 13./20. Februar, 3. April)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Qi-Gong

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

Daten **16. Januar – 10. April** (10x)
(ohne 13./20. Februar, 3. April)
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Feldenkrais

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

Kurs 1
Daten **9. Januar – 20. März** (9 x)
(ohne 13./20. Februar)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 108.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Kurs 2
Daten **8. Januar – 12. März** (8 x)
(ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
Kosten Fr. 96.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Eurythmie

In der Bewegung die Sprache erleben: das erfrischt Kopf, Herz und Füsse und stärkt uns für den Alltag.
Daten **25. Januar – 22. März** (7 x)
(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Helena Ellenberger-Kruker, Eurythmie-Lehrerin
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 11. Januar

Schnupperstunde
Daten **14. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Helena Ellenberger-Kruker, Eurythmie-Lehrerin
Kosten gratis
Anmeldung bis 2. Dezember

Rückentraining

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

Grundkurs
Daten **4. Januar – 22. März** (10 x)
(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Fortsetzungskurs 1
Daten **4. Januar – 22. März** (10 x)
(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Fortsetzungskurs 2
Daten **4. Januar – 22. März** (10 x)
(ohne 15./22. Februar)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 17. Dezember.

Beckenbodentraining

Wir trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.
Daten **8. Januar – 26. März** (10x)
(ohne 12./19. Februar)
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Ganzheitliches Sehtraining

Grundkurs
Mit Hilfe von gezielten Sehspielen, Entspannungs- und Bewegungsübungen fördern Sie die Sehkraft, entdecken neue Sichtweisen und lernen 'augenfreundliches' Verhalten im Alltag.
Daten **8. Januar – 5. Februar** (5 x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Anna Hirt, Sehlehrerin
Kosten Fr. 58.–
Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige.
Anmeldung bis 17. Dezember

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Der fortschreitende Verlust an Muskelkraft ist der Hauptgrund für frühzeitige Unselbstständigkeit und sturzbedingte Verletzungen im Alter. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Kraft und damit verbesserter Gelenkschutz in jedem Alter erfolgreich aufgebaut werden kann. Wir helfen Ihnen dabei gerne!
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. 272.– für 3 Monate
Fr. 396.– für 6 Monate
Fr. 696.– für 12 Monate
Anmeldung Telefon 061 206 44 44
Besonderes Qualitop anerkannt (Teilrückvergütung durch Krankenkasse möglich)

Schneeschuh-Tages-Touren

In diesem Winter organisieren wir zusammen mit MEM Velo Vita Reisen Schneeschuh-Tages-Touren. Wir werden diese auf dem Col d'Oderen in den Vogesen und dem Wasserfallen im Baselbieter Jura durchführen.

Datum	**9. Dezember**
Ort	Wasserfallen, Baselbieter Jura
Kosten	Fr. 90.–, inkl. Bahnfahrt, Schneeschuhe mit Stöcken und einem «Zvieri»
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Datum	**17. März 2002**
Ort	Col d'Oderen, Vogesen
Kosten	Fr. 90.–, inkl. Bahnfahrt, Schneeschuhe mit Stöcken und einem «Zvieri»
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Volkstanz, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern.
Im Preis inbegriffen: «Willkommens-Apéro», ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, ein 4-Gang-Auswahlmenu am Abend; die Benutzung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Ping-Pong-Raumes und des Ortsbusses, sowie die Reise mit dem Car.

Daten	**6. – 12. Februar 2002**
Ort	Ferien-, Familien- und Seminarhotel Sport
Leitung	Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin Max Pusterla, Seniorensport-Experte
Kosten	Fr. 990.– bis Fr. 1075.– (je nach der Teilnehmerzahl), Halbpension inkl. Reise (Car)
Anmeldung	bis spätestens 1. Dezember 2001
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Langlauf im Engadin

Während 8 Tagen geniessen Sie die winterliche Atmosphäre im Oberengadin. An dieser Ferienwoche können Seniorinnen und Senioren aus den Kantonen Basel-Stadt, Solothurn und Bern teilnehmen. In der wunderschönen Winterlandschaft werden wir langlaufen, skaten und winterwandern.

Daten	**19. – 26. Januar 2002**
Ort	Hotel Engadinerhof in Pontresina
Leitung	Ernst Mattenberger und Leiterteam
Kosten	Fr. 900.– bis Fr. 970.– (je nach Hotelkategorie) Halbpension, ohne Reisekosten
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
Anmeldung	bis 30. November

Volkstanzferientage in Beckenried

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwoche eignet sich auch für Nichttänzer, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten

Daten	**15. – 19. April 2002**
Ort	Hotel Mond, Beckenried
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten	Fr. 530.– bis Fr. 605.– (je nach Hotelarrangement) Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
Anmeldung	bis 1. Februar 2002

Polysportive Ferientage

Während einigen Tagen werden wir uns im nördlichen Schwarzwald unbeschwert polysportiv betätigen. Dabei werden die folgenden Sportarten angeboten und aufgrund der Nachfrage durchgeführt: Wandern, Gymnastik, Aqua-Fitness, Nordic-Walking, Tennis, Spiel & Spass, Gedächtnistraining, Barfuss-Park.

Daten	**21. – 24. April 2002**
Ort	Hotel Sattelackerhof bei Freudenstadt
Leitung	Heidy Baumer, Rosmarie Fehrlin, Marianne Ginter
Kosten	Fr. 495.– bis Fr. 545.– (je nach Arrangement) alle Zimmer mit Halbpension und Hallenbad (ab 12 Teilnehmenden)
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
Anmeldung	bis 8. März 2002

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Die Wanderungen dauern zwischen einer und fünf Stunden und werden bei jedem Wetter durchgeführt (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, GA), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung
Rita Waech Telefon 061 281 33 94
Heidi Gunti Telefon 061 421 03 74

17. Dezember 2001
Treffpunkt: 12.15 Uhr Bahnhof, Tramhaltestelle 10er (Richtung Dornach)
Abfahrt 12.26 Uhr bis **Hofmatt**
Wanderung: Hofmatt – Asphof – Rothallen – Rütihard – Neue Welt – Dreispitz (Einkehr)

28. Januar 2002
Treffpunkt: 11.45 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.05 Uhr Richtung **Olten**
Kurzwanderung in die Moderne. Anmeldung betr. Kollektivbillett bis Montag, **28.1.2002, 08.00 Uhr** (Kosten ca. Fr. 7.– auf Basis U-Abo + ½-Preis) (Telefon 061 281 33 94).
Wir picknicken im Zug!

25. Februar 2002
Treffpunkt: 11.35 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 11.52 Uhr nach **Liestal**
Wanderung durchs Oristal über Lupsingen nach Büren (Einkehr).

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung
Charlotte Lüchinger Telefon 061 361 88 87
Natel 079 286 82 60
Marie Claire Grob Telefon 061 401 42 86

11. Dezember 2001
Treffpunkt: 14.00 Uhr Endstation 10er-Tram **Dornach**
Wanderung: Reinacher Heide, der Birs entlang.

15. Januar 2002
Treffpunkt: 13.05 Uhr Haltestelle SBB, 10er-Tram
Abfahrt: 13.16 Uhr nach **Münchenstein**, Haltestelle «Brown Boveri»
Wanderung: Münchenstein – Arlesheim und Rundwanderung durch die Eremitage, Einkehr ins Kaffi Brändli.

12. Februar 2002
Treffpunkt: 10.40 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 10.52 Uhr nach Liestal; 11.05 Uhr Umsteigen ins Waldenburgerli bis Station Talhaus; 11.10 Uhr mit Bus nach **Lampenberg**
Wanderung: Lampenberg – Murenberg – Schloss Wildenstein – Talhaus.

Dienstag 2

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

Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

11. Dezember 2001
Treffpunkt: 09.40 Uhr Aeschenplatz, Bus Nr. 70 (Reigoldswil)
Abfahrt: 09.49 Uhr nach Augst und weiter nach Giebenach.
Wanderung: **Adventsbummel**. Von Giebenach wandern wir durch den Frauenwald über Schönenberg, Sennweid nach Hersberg. Mittagessen und gemütliches Beisammensein.
Anmeldung bis 7. Dezember.

8. Januar 2002
Treffpunkt: 09.50 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 10.02 Uhr nach **Grellingen**
Wanderung: Grellingen – Felsenacker – Nenzlingen – Blauen Räben – Dorf Blauen (Einkehr) – Chlus – Zwingen. Von Grellingen wandern wir hinauf nach Nenzlingen. Weiter zum Bergheim Blauen Räben. Schöne Aussicht nach Süden in die Täler und Berge des Solothurner Juras. Im Dorf Blauen alte ehrwürdige jurassische Bauernhäuser. Durch ein romantisches Tälchen hinunter nach Zwingen.

19. Februar 2002
Treffpunkt: 09.40 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 09.52 Uhr nach Sissach, mit PTT nach **Tenniken**
Wanderung: Tenniken – Gisliberg – Wittinsburg (Einkehr) – Sunnenberg – Diegten. Von Tenniken wandern wir auf den aussichtsreichen Gisiberg und weiter ins schmucke Dorf Wittinsburg. Über das weite Plateau vorbei am Hof Sunnenberg und hinunter nach Diegten.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung
Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25
Berta Windisch Telefon 061 312 55 45

14. Dezember 2001, Freitag!
Treffpunkt: 12.00 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 12.15 Uhr, **Zone 8** lösen oder **U-Abo**
Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeit vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung anziehen.

9. Januar 2002
Treffpunkt: 12.50 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 13.05 Uhr nach Frenkendorf
Jubiläumsweg von Frenkendorf nach Augst. Meist flache, offene Wanderung, teilweise durchs Ergolztal. Einkehr in Augst, anschliessend Möglichkeit zum Weiterwandern.

6. Februar 2002
Treffpunkt: 13.00 Uhr Bushaltestelle am Hörnli (Bus 31)
Wanderung nach der **Chrischona.** Wenn es das Wetter erlaubt, wandern wir auf wenig bekannten Wegen durch einen Buchswald.

Mittwoch 2

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

Leitung
Liliane Ottenburg Telefon 061 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 061 681 04 90

27. Dezember 2001, Donnerstag!
Jahresabschlusswanderung
Treffpunkt: 10.30 Uhr Neuweilerstrasse, Endstation 8er-Tram
Wanderung durch **Neuwiller,** Einkehr, Rückweg durchs Mülibachtäli nach **Allschwil.**
FF + ID nicht vergessen.

23. Januar 2002
Treffpunkt: 11.00 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 11.15 Uhr nach Möhlin, mit dem Postauto 11.56 Uhr nach Wallbach
Wanderung: **Wallbach** – Riburg – **Möhlin.**

27. Februar 2002
Treffpunkt: 12.10 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 12.24 Uhr nach Laufen, mit dem Postauto um 12.46 Uhr nach Grindel
Wanderung: **Grindel – Bärschwil.**

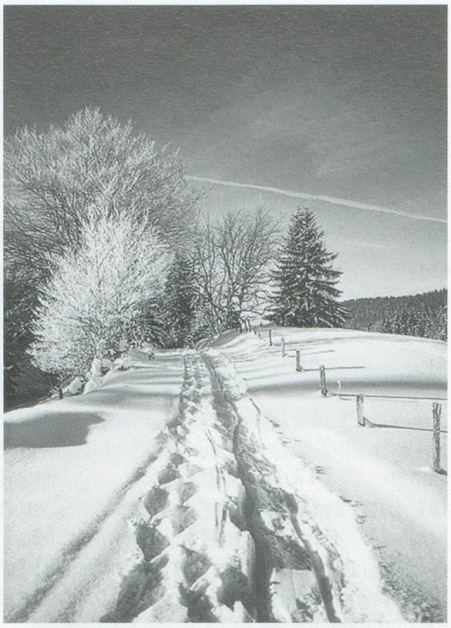
Donnerstag

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

Leitung
Christa Kuster Telefon 061 401 35 86

6. Dezember 2001, Adventwanderung
Treffpunkt: 09.25 Uhr Heuwaage Tramstation BLT
Abfahrt: 09.30 Uhr
Wiederum geht unsere Adventwanderung ins Blaue! Hoffentlich nach dem Motto «Leise rieselt der Schnee» gelangen wir nach ca. 3-stündiger Wanderung an unser Ziel und geniessen die vorweihnachtliche Stimmung.
Anmeldung bis 4. Dezember 2001.

17. Januar 2002, Schneeschuhwanderung im Jura
Treffpunkt: 08.10 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 08.24 Uhr nach Delémont – Glovelier – Saignelégier
Anpassen der Schneeschuhe. In dieser zauberhaften Winterlandschaft wandern wir je nach Lust und Laune 6 km, 9 km, 11 km oder mehr. Kosten inkl. Schneeschuhe mit Halbtax-Abo ca. Fr. 38.–.
Anmeldung bis 15. Januar 2002



14. Februar 2002, Winterwanderung
21. Februar 2002, Ersatzdatum
Treffpunkt: 06.55 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 07.10 Uhr nach Luzern, Engelberg
Wanderung: Brunni über Rigidalstafel, vorbei an Ristis wandern wir mit prächtigem Panorama zur Schwand. Weiter geht es zum Restaurant Flühmatt, wo es die besten Älplermagronen der Innerschweiz gibt!
Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 58.–.
Anmeldung bis 12. Februar 2002.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung
Berta Windisch Telefon 061 312 55 45
Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25

14. Dezember 2001
Treffpunkt: 12.00 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt: 12.15 Uhr. **Zone 8** lösen oder **U-Abo**
Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und Grillmöglichkeiten sind vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende warme Kleidung anziehen.

18. Januar 2002
Treffpunkt: 10.45 Uhr Schalterhalle SBB. Wir fahren mit dem 10er-Tram bis **Hofmatt**
Wanderung von Hofmatt über die Rothollen – Eselshollen – Eigenthal nach Pratteln.

15. Februar 2002
Treffpunkt: 10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Mit dem 10er-Tram fahren wir nach **Flüh**
Wanderung von Flüh oberhalb Bättwil – Witterswil nach Ettingen und über den Schlatthof bis Reinach.