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

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2002)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Regional Akzént : der Regionalteil der Zeitschrift von 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:** 03.07.2025

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

BASEL-STADT

# RegionalAkzént

Nr. 3 / 2002

Der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt

PRO SENECTUTE BASEL-STADT

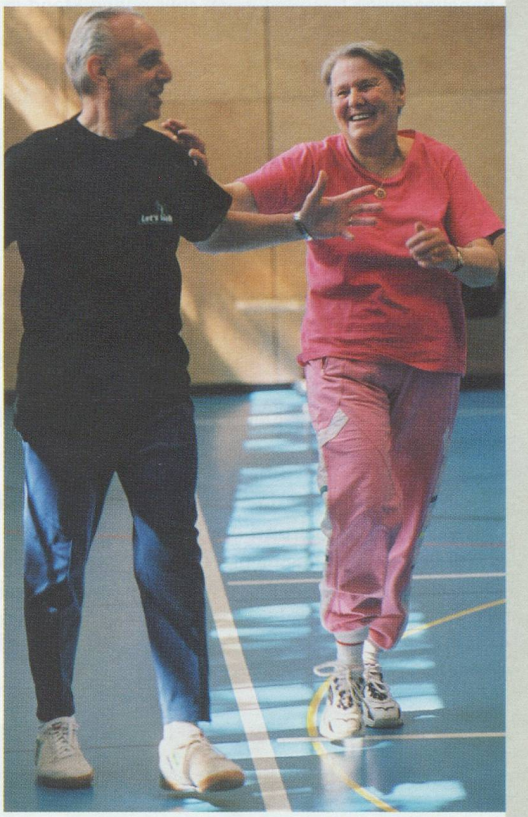
INHALT REGIONALTEIL

DIENSTLEISTUNGEN R2
PS-JAZZ R4
PINWAND / TREFFPUNKTE R5
SCHNUPPERZYT R6
KURSANGEBOTE R7
FÜHRUNGEN R7
Kultur R7
Betriebe R9
Natur, Gesundheit R11
AUSFLÜGE R12
VORTRÄGE R13
UND AUSSERDEM ... R16
EDV R16
MUSIK, MALEN, GESTALTEN R18
SPRACHEN R19
Langzeitkurse R19
Kurzzeitkurse R20
SPORT UND WELLNESS R21
GymFit plus R21
Turnen, Gymnastik und Spiel, GymFit, Senioren-Aerobic, Rhythmische Gymnastik R22
Aqua-Fitness, Schwimmen, Volkstanzen, Tanzen R23
Laufspass mit dem Laufpass, Tennissportarten, Atemkurse R24
Seh-, Gedächtnis-, Rücken-, Beckenbodentraining, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Eurythmie, Sturzprophylaxe R25
Selbstverteidigung, Krafttraining, Kartenlesen, Bergwandern, Velofahren R26
WANDERN R27

## In eigener Sache

Das Abenteuer der Pensionierung eröffnet die Möglichkeit zu einem Neuanfang: Sich seinen Tages-, Wochen- und Jahresablauf nicht mehr von betrieblichen Rahmenbedingungen diktieren lassen, nicht mehr tun müssen, was der Chef verlangt, die volle Verantwortung für sein eigenes Tun und Lassen übernehmen. Vielleicht etwas ganz Neues beginnen, etwas Verrücktes, etwas, das man schon immer tun wollte. Entdecken, dass man mit 65 durchaus noch fähig ist, eine Fremdsprache zu erlernen, ein Musikinstrument zu spielen, Velotouren zu machen, kurz:

## Sich selber entdecken



Alter als Chance bedeutet, neue Rollen zu erlernen, nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch und vor allem, im privaten Kreis, in der Familie. Die Kinder fliegen aus. Die Partnerschaft zwischen Frau und Mann muss erneuert werden. Es gilt also, nicht nur sich selbst, sondern auch das Gegenüber neu zu entdecken.

Offen sein für Neues: Jeder ältere Mensch will selbständig, nicht auf fremde Hilfe angewiesen sein. Dafür trägt jeder und jede ein grosses Stück Eigenverantwortung. Die Selbständigkeit im Alter hat viel zu tun mit der Lebensführung in jüngeren Jahren. Dass wir unserem Körper und unserem Geist gegenüber eine Verpflichtung haben, steht ausser Frage. Mit entsprechendem Training sind ältere Menschen zu erstaunlichen Leistungen fähig, wobei es hier um nichts anderes geht als um die Verbesserung der Lebensqualität. Sie kennen vielleicht das Bonmot, wonach Sportler nicht länger leben, aber gesünder sterben. Das ist nicht nichts und das kann sinngemäss auch auf die geistige Fitness angewendet werden.

Was ich sagen will: Die Aufgabe des Menschen jenseits des aktiven Erwerbslebens hat damit zu tun, Fähigkeiten, die bisher möglicherweise brach lagen, auszuschöpfen – oder, um einen viel missbrauchten Ausdruck zu verwenden: sich selbst zu verwirklichen. Wir von Pro Senectute möchten ältere Menschen dabei unterstützen, indem wir eine grosse Palette von Angeboten aus den Bereichen Kultur, Kunst, Bildung und Sport bereitstellen, die nur darauf wartet, genutzt zu werden – aktiv genutzt zu werden.

Wir freuen uns auf Sie!

*Werner Ryser, Pro Senectute Basel-Stadt*

# Tipps für die Bank zu Hause

Erst vor knappen 20 Jahren sind Computer in den Privathaushalten aufgetaucht. Und erst vor 10 Jahren ist das weltweite Netzwerk INTERNET (Abkürzung für «International Network»; entwickelt aus dem militärischen US-Netzwerk ARPAnet der 70er-Jahre) in der heutigen Form entstanden. Wie keine andere Innovation haben sich die Mikroelektronik und das Internet in atemberaubendem Tempo zur heutigen Selbstverständlichkeit im geschäftlichen, aber auch privaten Umfeld durchgesetzt. Der Verbund beider Elemente bietet nämlich einen faszinierenden Nutzen: Daten, Text, Bild und Ton sind weltweit und praktisch zeitgleich verfügbar! Bei genauer Betrachtung – dieser Aspekt ist eigentlich noch wenig im Bewusstsein – beinhaltet dieser Verbund grundsätzlich auch das Potenzial für Umweltfreundlichkeit: weniger Papier, weniger Reisen, weniger Verkehr, optimierte Logistik, etc.

**Das Internet-Banking ist nichts weniger als die eigene Bank zu Hause!**
Banken haben durch ihre Daten- und Dienstleistungsorientierung aus naheliegenden Gründen einen sehr hohen Stand in der elektronischen Datenverarbeitung. Dank dem Internet ist der Datenaustausch über das weltweite Netz überall und äusserst effizient möglich. Die Vorteile des Internet-Bankings sind in der Tat für den Nutzer markant:

- Zugewinn an Informationsbreite und -aktualität
- Schnelle Abwicklung der Bankgeschäfte bequem von zu Hause aus
- Zugang zu Informationen und Bankgeschäften unabhängig der Banköffnungszeiten an 7 Tagen in der Woche rund um die Uhr

**Die Möglichkeiten des Internet-Bankings sind eindrücklich:**

- Informationen: Kontoauszüge, Depotbestände, aber auch zeitgleiche Börsenkurse, ...
- Bankgeschäfte: Zahlungsaufträge, Auftragserteilung für Börsengeschäfte, ...

**Als Ausrüstung für das Internet-Banking genügen ein normaler PC (Computer) und ein Internet-Zugang!**
Natürlich sollten allgemeine PC-Kenntnisse vorhanden sein. Diese kann man sich übrigens bei Pro Senectute Basel-Stadt mit ihrem attraktiven EDV-Kursangebot aneignen – oder bereits vorhandenes Wissen weiter vertiefen.

Mit der Ausrüstung eines neueren PCs (oder eines Notebooks) und einem Zugang ins Internet (Telefonanschluss, Modem) sind auch die Voraussetzungen für das Internet-Banking bereits geschaffen. Die Übertragung der Informationen und Daten erfolgt hier indessen sicher geschützt über eine Verschlüsselung.

**Das Internet-Banking ist vergleichsweise kostengünstig!**
Sowohl Installation als auch die Handhabung des Internet-Bankings sind einfach. Die Betriebskosten sind dank tiefen Surfgebühren und teilweiser Einsparung von Papier und Porti minimal. Viele Banken bieten überdies für das Internet-Banking Vorzugskonditionen an. Bei der BKB sind die Dienstleistungen über BKB-direct kostenlos oder kostenreduziert.

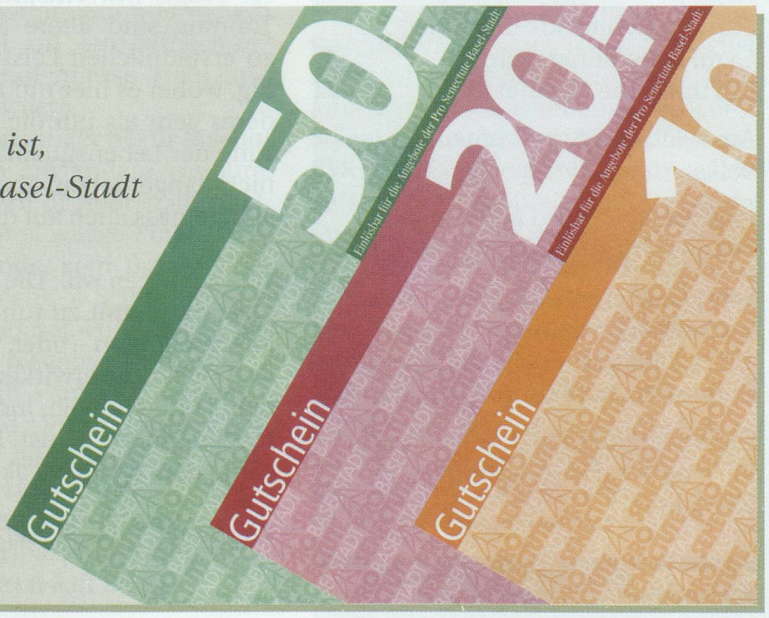
Pro Senectute Basel-Stadt vermittelt gerne den Kontakt zum BKB-Seniorenteam zur Beantwortung von Fragen im Hinblick auf das Internet-Banking und/oder für eine umfassende Finanzberatung. Das BKB-Seniorenteam besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren. Die Mitglieder des Seniorenteams beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows und am Kontakt zu Mitmenschen. Die Beratung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

**Verlangen Sie eine Beratung über Telefon 061 206 44 44.**

*Ihr BKB-Seniorenteam*

# Geschenkgutscheine

*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



✆ 061 206 44 44

# Wir gärtnern – Sie geniessen

**Der Garten – aller Freud und mancher Leid: Aufhacken, jäten, Büsche und Bäume schneiden, Rasen mähen, rechen und vieles mehr. Die Jahreszeiten wechseln und mit ihnen die Arbeiten, die in einem Garten anfallen.**

Wenn Pro Senectute Basel-Stadt für ältere Menschen Angebote wie den Gartendienst entwickelt hat, so geht es ihr als gemeinnützige Stiftung nicht um materielle Gewinne, sondern darum, die Lebensqualität in den Jahren jenseits der Pensionierung zu erhalten. So ist es das Recht eines jeden älteren Menschen, das Leben etwas leichter zu nehmen.

Ein Garten, der Freude bereitet, ist mit viel Arbeit verbunden: aufhacken, Kalk streuen, setzen, giessen, jäten, Büsche schneiden, Rasen mähen, Laub rechen. Es hört nicht mehr auf und in jeder Jahreszeit gibt es wieder anderes zu tun! Und – wie war das doch gleich – geniessen sollten Sie es können? Ja, so meinen wir! Aus diesem Grund hat Pro Senectute Basel-Stadt zwei ausgebildete Gärtner in ihrem Team angestellt. Die Gärtner übernehmen sowohl die regelmässige Pflege Ihres Gartens als auch kleinere Arbeiten, welche sporadisch anfallen. Sie schneiden Bäume fachgerecht und kaufen die geeigneten Pflanzen ein. Sie springen unter anderem auch für Ferienvertretungen ein, damit Sie Ihren Urlaub wirklich geniessen können. Unsere Gärtner sind für Sie da, um Ihnen die unbeschwerte Freude an Ihrem Garten zu ermöglichen. Gerne beraten wir Sie kostenlos und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

Übrigens – wir pflegen nicht nur Ihren Garten. Unser professionelles Reinigungsteam mit 28 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern macht Ihren Grossputz und wenn Sie dies wünschen, kommen sie regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Selbstverständlich bringen sie das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Zudem übernehmen wir ganze Wohnungsräumungen und entsorgen jene Gegenstände, welche Ihnen zur Belastung werden.

Sie sehen: ob ein gepflegter Garten oder eine saubere Wohnung, Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt jene Arbeiten, die Sie gerne abgeben möchten.

Mit Genugtuung stellen wir fest, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen wichtigen Beitrag leistet, dass viele Menschen bis ins hohe Alter in ihrer eigenen Wohnung leben können, denn hier, zu Hause, fühlen sie sich wohl, hier kennen sie sich aus, hier spielt sich ihr Leben ab.

**Sind Sie an unseren Dienstleistungen interessiert? Dann rufen Sie uns an unter Telefon 061 206 44 44 (08.30 – 12.00 Uhr / 14.00 – 16.30 Uhr). Wir freuen uns über Ihren Anruf und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie Pro Senectute Basel-Stadt entgegenbringen!**

*Die Gärtner von Pro Senectute Basel-Stadt kümmern sich um Ihren Garten!*

**Wir putzen**
Unser Team mit über 28 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, Blochmaschine, 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.

# Rechtsauskünfte

**Eine neue Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt**

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet: Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes und Rechtsfragen auf dem Laufenden zu halten. Doch oft ist es sehr schwer, sich in diesem ganzen Dschungel zurecht zu finden und Antworten auf persönliche Rechtsfragen und -probleme zu erhalten. Gerade in Fragen zum Recht braucht es oft einen Spezialisten, den wir aber in der Regel nicht zur Verfügung haben.

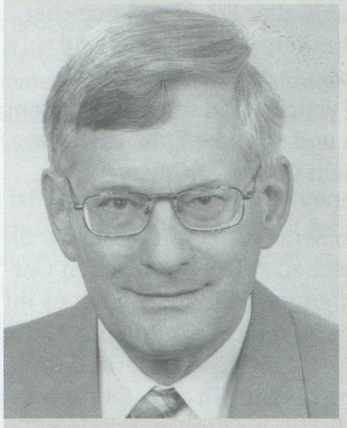
Pro Senectute Basel-Stadt ist nun in der glücklichen Lage, dass sich ein pensionierter Jurist, Herr Dr. Urs Engler, bereit erklärt, Ihnen bei allfälligen Rechtsfragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

- Sozialversicherungen (AHV/IV/EL usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennungen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

**Wie gehen Sie vor?**
Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht oder Frau Elli Häsler geben Ihnen einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 für Ihre Rechtsfragen zur Verfügung.

**Herr Urs Engler**



Dr. iur., Advokat war von 1977 bis zu seiner Pensionierung Ende Oktober 2001 Basler Zivilgerichtspräsident. Von 1980 bis 1998 war er zudem Präsident der AHV/IV-Rekurskommission und bekleidete das Amt eines Richters am Sozialversicherungsgericht.

# ps-jazz

*Oldies für Junggebliebene*

## der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Im Anschluss an die vier jährlichen Spendenaktionen organisiert Pro Senectute im Stadtcasino jeweils ein Jazz-Konzert. Die 1500 (Gratis-) Tickets gehen weg wie warme Semmeln. Nach wenigen Tagen schon müssen wir die Tafel «Ausverkauft» an unsere Türe hängen.

Es ist immer wieder ein Erlebnis, im Casino die zahlreichen ergrauenden Häupter zu sehen, die sich für zwei Stunden begeistert in die Welt des guten alten Jazz vom Dixie bis Swing entführen lassen.
Keine Frage: die ungebrochene Freude an den mitreissenden Klängen hat etwas mit Nostalgie zu tun. Wer heute zur älteren Generation gehört, ist seinerzeit in den Kriegs- und Nachkriegsjahren mit dem gross geworden, was die Eltern, fernab von jeglicher political correctness, als «Negermusik» bezeichneten. Heute wecken Dixie, Blues und Swing Erinnerungen an schöne alte Zeiten.

Für alle, die für unsere Casino-Konzerte kein Ticket mehr bekommen, für alle, die Jazz in einem etwas intimeren Rahmen geniessen möchten als im grossen Musiksaal, organisieren wir zwischen November 2002 und Mai 2003 im Unternehmen Mitte, an der Gerbergasse 30 in Basel, drei Jazz-Konzerte unter dem Label

**ps-jazz**
*der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt*

Die Konzerte finden statt am
**Dienstag, 26. November 2002**
**Dienstag, 25. Februar 2003**
**Dienstag, 27. Mai 2003**
jeweils um 18 Uhr.

Gespielt werden Dixie, Swing und Blues. Der Reigen wird eröffnet durch die bekannte Dixie-Band Steppin Stompers.

Die Mitgliedkarte kostet Fr. 66.– und berechtigt zum Eintritt an alle drei Konzerte. Sie ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Bekannten oder einem Freund eine Freude. Zusammen mit diesem Akzént erhalten Sie einen Anmeldetalon. Sie füllen ihn aus, schicken ihn an uns und wir senden Ihnen die Mitgliedkarte samt Rechnung.

Sind Sie interessiert?
Wir freuen uns auf Sie.

*Herzlichst*
*Ihre Pro Senectute Basel-Stadt*

# EDV-Schnuppertag

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

Datum: **Dienstag, 27. August**
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?
Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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

# Tag der offenen Tür

**Was Sie schon immer wissen wollten:**

**Sprachen lernen bei Pro Senectute Basel-Stadt**

Datum: **Samstag, 19. Oktober**
Zeit: **12.00 bis 17.00 Uhr**
Ort: **Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93 / 95 (Lift)**

Jede Stunde geben Sprachkursleiterinnen einen Einblick ins Englische, Französische, Spanische oder Italienische. Diese Vorträge richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Um 13.30 Uhr wird ein Theaterstück aufgeführt. «Il mistero del vaso» von Carlo Manzoni, gespielt von Teilnehmenden eines Italienischkurses. Diese Veranstaltung richtet sich an Leute mit guten Italienischkenntnissen.

Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie die Gelegenheit, sich mit unseren Lehrerinnen zu unterhalten.

Das Kurszentrum ist für alle offen!
Auch Verwandte und Bekannte von Senioren und Seniorinnen sind herzlich willkommen!

Sie können etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee, Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Genauere Informationen erteilt Ihnen ab Mitte September Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 44, Montag- bis Donnerstagmorgen)

# 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.–

# Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

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

Daten: **Mittwoch, 11. September**
**Mittwoch, 16. Oktober**
**Mittwoch, 13. November**

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!

# Schnupperzyt

Kennen Sie unser grosses Sport- und Wellnessangebot? Und wissen Sie, dass wir über eine eigene Turnhalle verfügen? Alle, die Lust haben, uns und unsere Kurse kennenzulernen, laden wir herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

Datum: **23. – 27. September 2002**
Ort: Turnhalle oder Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

**In der Turnhalle**

| Montag, 23.9.2002 | Dienstag, 24.9.2002 | Mittwoch, 25.9.2002 | Donnerstag, 26.9.2002 | Freitag, 27.9.2002 |
|---|---|---|---|---|
| **GymFit plus**<br>08.30 – 09.30 Uhr | **GymFit plus**<br>08.30 – 09.30 Uhr | **Qi-Gong**<br>08.30 – 09.30 Uhr | **GymFit plus**<br>08.30 – 09.30 Uhr | **Rückentraining**<br>(Kurs 1)<br>08.20 – 09.20 Uhr |
| **GymFit plus**<br>09.30 – 10.30 Uhr | **GymFit plus**<br>(nur Frauen)<br>09.30 – 10.30 Uhr | **Tai-Ji**<br>09.45 – 10.45 Uhr | **GymFit plus**<br>09.30 – 10.30 Uhr | **Rückentraining**<br>(Kurs 2)<br>09.30 – 10.30 Uhr |
| **GymFit plus**<br>(tenuto in lingua italiana)<br>10.30 – 11.30 Uhr | **GymFit**<br>10.30 – 11.30 Uhr | | **GymFit plus**<br>(tenuto in lingua italiana)<br>10.30 – 11.30 Uhr | **Rückentraining**<br>(Kurs 3)<br>10.40 – 11.40 Uhr |
| | **Atem–**<br>**Bewegen über Mittag**<br>11.30 – 12.30 Uhr | | | |
| **GymFit plus**<br>14.00 – 15.00 Uhr | **GymFit plus**<br>14.00 – 15.00 Uhr | | **GymFit plus**<br>14.00 – 15.00 Uhr | |
| **GymFit**<br>15.00 – 16.00 Uhr | **Gymnastik und Spiel**<br>15.00 – 16.00 Uhr | | **GymFit plus**<br>(nur Männer)<br>15.00 – 16.00 Uhr | |
| **GymFit plus**<br>(nur Frauen)<br>16.00 – 17.00 Uhr | **Senioren-Aerobic**<br>16.00 – 17.00 Uhr | | **GymFit plus**<br>(nur Frauen)<br>16.00 – 17.00 Uhr | |
| **GymFit plus**<br>(nur Frauen)<br>17.00 – 18.00 Uhr | **Beckenbodentraining**<br>(nur für Frauen)<br>17.00 – 18.00 Uhr | | **GymFit plus**<br>17.00 – 18.00 Uhr | |

**Im Horst**

| Montag, 23.9.2002 | Dienstag, 24.9.2002 | Mittwoch, 25.9.2002 | Donnerstag, 26.9.2002 | Freitag, 27.9.2002 |
|---|---|---|---|---|
| **Rhythmische Gymnastik**<br>08.30 – 09.30 Uhr | | | | |
| **Bewegung und Gedächtnis**<br>09.45 – 10.45 Uhr | **Feldenkrais**<br>09.00 – 10.00 Uhr | | **Sturzprophylaxe**<br>09.30 – 10.30 Uhr | **Atmen**<br>08.15 – 09.15 Uhr |
| | **Sehtraining**<br>10.30 – 11.30 Uhr | | **Selbstverteidigung**<br>10.45 – 11.45 Uhr | **Eurythmie**<br>10.30 – 11.30 Uhr |
| **Rhythmische Gymnastik**<br>11.00 – 12.00 Uhr | | **Feldenkrais**<br>11.00 – 12.00 Uhr | | |

Wie wird's gemacht? – einfach und unkompliziert:
Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit in die Turnhalle oder in den Horst.
Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe oder Gymnastikschläppli.
Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Schnupperzyt im Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennenzulernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



✆ 061 206 44 44

# Kursangebote

## Auskunft und Anmeldung

| | |
|---|---|
| Montag – Freitag | 08.00 – 12.00 Uhr<br>14.00 – 16.30 Uhr |
| Telefonisch | 061 206 44 44 |
| Persönlich | Pro Senectute Kurszentrum<br>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.

# Führungen

## Kultur

### Painting on the move

Ein Jahrhundert Malerei der Gegenwart (1900 – 2000), ein Jahrhundert voller Dynamik und Dramatik. «Painting on the move» ist eine Sonderausstellung des Basler Kunstmuseums. Ausgewählte Bilder aus der öffentlichen Kunstsammlung Basel und bedeutende Leihgaben internationaler Museen und Privatsammlungen helfen uns, einen grossen Bogen um das 20. Jahrhundert zu spannen, die Malerei von 1900 bis zur Jahrtausendwende zu verstehen.

| | |
|---|---|
| Datum | **12. September** |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr |
| Treffpunkt | 10.10 Uhr Eingang Kunstmuseum |
| Leitung | Elisabeth Winkler |
| Kosten | Fr. 18.– (exkl. Eintritt) |
| Anmeldung | bis 28. August |

### Das Goetheanum – Garten – Gelände

Von weitem schon ist es sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie. Das Goetheanum dient vor allem als Kongresszentrum. Nach der Besichtigung der Räumlichkeiten und des grossen Saals werden Sie in den Garten geführt, wo es noch einiges zu entdecken gibt!

| | |
|---|---|
| Datum | **19. September** |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr |
| Treffpunkt | In der Eingangshalle bei der Kasse und dem Kartenverkauf |
| Leitung | Goetheanum |
| Kosten | Fr. 23.– (inkl. Eintritt; exkl. Kaffee) |
| Anmeldung | bis 4. September |

### Das Theater Basel

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen und werden in das Bühnenbildlager, zu Hinter-, Seiten- und Unterbühne, in den Malsaal und durch weitere Räumlichkeiten geführt.

| | |
|---|---|
| Datum | **1. Oktober** |
| Tag/Zeit | Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr |
| Treffpunkt | 14.55 Uhr Bühneneingang bei den Pyramiden, Elisabethenstrasse |
| Leitung | Martin Frank |
| Kosten | Fr. 18.– |
| Besonderes | Gut zu Fuss! |
| Anmeldung | bis 18. September |

### Basel – die Kunst volle Stadt

Zahlreiche Kunstwerke zieren unsere Strassen und Plätze. Im Alltag werden sie oft übersehen. Entdecken Sie u.a. Kunstwerke von Jean Tinguely, Richard Serra, Sämi Burri und Bettina Eichin.

| | |
|---|---|
| Datum | **9. Oktober** |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | Tinguely-Brunnen |
| Leitung | Basel Tourismus |
| Kosten | Fr. 18.– |
| Anmeldung | bis 25. September |

### Büchsen-Museum

Die Ausstellung im Läckerli-Huus wird alle zwei Monate verändert, denn alle Büchsen (2000 Stück) haben einfach keinen Platz. In allen Formen und Farben werden Ihnen die verrücktesten Büchsen vorgestellt. Als Weltkugel, Lampe, Standuhr, Damentasche etc. Sie lernen die Entstehungsgeschichte der Büchsen kennen und werden zu einer Degustation eingeladen.

| | |
|---|---|
| Datum | **11. Oktober** |
| Tag/Zeit | Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr |
| Treffpunkt | 14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57 |
| Leitung | Iris Meier, Konservatorin |
| Kosten | Fr. 18.– |
| Anmeldung | bis 25. September |

### Der Zunftsaal Schmiedenhof

Viele Zünfte hatten früher schöne Zunfthäuser in Basel. Die Schmiedenzunft am Rümelinsplatz ist eines der wenigen Häuser, das überlebt hat, auch wenn es heute der GGG gehört. Der spätmittelalterliche Bau mit den Malereien von Hans Sandreuter erzählt manche Geschichte. Der Geschäftsführer der GGG stellt Ihnen das Haus und dessen Geschichte vor. Auch Isaak Iselin, der Gründer der GGG, wird erwähnt sein.

| | |
|---|---|
| Datum | **15. Oktober** |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | Rümelinsplatz 4, vor dem Zunfthaus |
| Leitung | Niklaus Merz, Zentralsekretär GGG |
| Kosten | Fr. 18.– |
| Anmeldung | bis 25. September |

### Gold, Goldader, Goldschmuck

Juwelier Kurz lädt seine Kunden und Pro Senectute zu einer Sonderausstellung über Gold ein. Der Vortrag beginnt bei der Goldgewinnung in den Minen und endet beim fertiggestellten, begehrten Schmuckstück. Die Geschichte und Entwicklung der Goldverarbeitung ist äusserst spannend.

| | |
|---|---|
| Datum | **17. Oktober** |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr |
| Treffpunkt | 19.55 Uhr Eingang Ladengeschäft, Freie Strasse 39 |
| Leitung | Herbert Pfammatter, Geschäftsführer |
| Kosten | Fr. 18.– |
| Anmeldung | bis 1. Oktober |

### Fondue-Essen auf der Fähre

Das Fondue-Essen findet auf der neuen St. Alban-Glas-Fähre «Wilde Maa» statt. Der Fährimaa Martin Reidiger erzählt aus seinem Alltag auf dem Rhein.

| | |
|---|---|
| Datum | **21. Oktober** |
| Tag/Zeit | Montag, 12.00 – ca. 13.00 Uhr |
| Treffpunkt | 12.55 Uhr bei der St. Alban-Fähre |
| Leitung | Martin Reidiger, Fährimaa |
| Kosten | Fr. 39.– (inkl. Fondue mit Tee) |
| Anmeldung | bis 7. Oktober |

### Kunstmuseum

Landschaften – Porträts – Stillleben: An jeweils drei bis vier markanten Beispielen aus den Schätzen unseres Kunstmuseums werden wir die Entwicklung der genannten Bildgattungen von ihren Anfängen bis in die Moderne verfolgen.

| | |
|---|---|
| Daten | **23.10. / 30.10. / 6.11.02** |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr |
| Treffpunkt | 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum |
| Leitung | Max Wehrli |
| Kosten | Fr. 48.– (exkl. Eintritt) |
| Anmeldung | bis 7. Oktober |

### Rathaus

Der Rundgang durch das Basler Rathaus bietet drei Schwerpunkte. In der altehrwürdigen Ratsstube begegnen wir dem ausgehenden Mittelalter. Zugleich ist der Bau ein Spiegel des Historismus und des Jugendstils. Geblieben ist ihm – seit 500 Jahren – die Aufgabe, ein würdiger Tagungsort für die gewählten Räte zu sein.

| | |
|---|---|
| Datum | **28. Oktober** |
| Tag/Zeit | Montag, 14.30 – 16.00 Uhr |
| Treffpunkt | 14.25 Uhr Arkaden Rathaushof |
| Leitung | Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter |
| Kosten | Fr. 18.– |
| Anmeldung | bis 14. Oktober |

### Bibliotheken der GGG

Das Netz der Allgemeinen Bibliotheken der GGG besteht aus einer Hauptstelle, sieben Zweigstellen und einem Lesesaal. Sie erfahren zuerst etwas über die Geschichte der Bibliotheken, anschliessend werden Sie auf einem Rundgang in die Nutzung der verschiedenen Medien (insbesondere der korrekten Handhabung des Computers) eingeführt.

| | |
|---|---|
| Datum | **29. Oktober** |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr |
| Treffpunkt | 09.55 Uhr Rümelinsplatz 6, in der Passage zum Schmiedenhof |

Leitung Heinz Oehen
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 14. Oktober

## Französische Farblithographien um 1900

«Quelques Aspects de la vie de Paris.» Die Ausstellung zeigt Farblithographien von Henri de Toulouse-Lautrec, Pierre Bonnard, Auguste Rodin, Paul Cézanne und anderen. Mit dem Aufkommen der Farblithographie erfuhr die Künstlergrafik eine neue Wertschätzung. Der Wunsch zu sammeln und an der aktuellen Kunstentwicklung Anteil zu haben, erfasste ein breites Publikum und wirkte stimulierend auf die Künstler.
Datum **31. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.10 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 16. Oktober

## Messerschmiede am Spalenberg seit 1807

Die älteste Messerschmiede Basels befindet sich im Herzen der denkmalgeschützten Altstadt, am Spalenberg. Sie erhalten bei einer Führung Einblick in das alte, noch immer aktuelle Handwerk.
Datum **4. November**
Tag/Zeit Montag 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.30 Uhr vor dem Eingang, Spalenberg 33
Leitung Hansjörg Kirchenmann, Messerschmiede
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 21. Oktober

## Es lebe der Kaiser

Basel hat viele gekrönte Häupter empfangen. Sie folgen den Spuren des legendären Heinrich II., des Habsburgers Friedrich III. oder des Deutschen Kaisers Wilhelm und tauchen ein in eine Welt von Zeremonien und rauschenden Empfängen.
Datum **4. November**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem Haupteingang des Münsters
Leitung Suzanne Meier
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 21. Oktober

## Ersatz am Menschen

Das Anatomische Museum zeigt eine überaus interessante Ausstellung mit dem Thema: Ersatz am Menschen – Utopie oder Wirklichkeit? Das Museum ist im Besitz von wertvollen Originalpräparaten menschlicher Körperbereiche und Organe.
Datum **8. November**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor
Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Museums
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 23. Oktober

## Glasgemälde im Basler Rathaus

Annähernd 80 Glasgemälde aus verschiedenen Jahrhunderten schmücken die Fenster im Rathaus zu Basel. Sie vernehmen etwas über den Grund der Schenkungen, die Kunst der Herstellung dieser Kunstwerke und über die dargestellten Wappen und deren Schildhalter.
Datum **11. November**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Arkaden im Rathaushof
Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung 28. Oktober

## 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 **12. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49, Tram 3
Leitung Teufelhof
Kosten Fr. 24.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 28. Oktober

## Französische Impressionisten

Mit der Rückkehr der «Impressionisten» aus der Sammlung Staehelin nach Basel ist die Gruppe nun wieder sozusagen vollständig. Wir freuen uns auf eine Wiederbegegnung mit Künstlern wie Claude Monet, Edgar Degas oder Camille Pissarro und werden Leben und Werk dieser Künstler in einen Kontext bringen.
Datum **13. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.10 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 30. Oktober

## Tinguely-Museum

Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen. Im Rahmen dieser Führung erhalten Sie eine Einführung in das Werk Jean Tinguelys.
Datum **15. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung Tinguely-Museum
Kosten Fr. 18.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 5.– oder Museumspass)
Anmeldung bis 30. Oktober

## Perücken

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarersatz angefertigt? Seit vier Generationen ist die Familie Schwald ein Spezialist in der Perückenfabrikation. Vieles hat sich verändert und die Kunst des Perückenmachers ist langsam am Aussterben.
Datum **19. November**
Tag/Zeit Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26
Leitung Thomas Schwald, Perückenmacher
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 4. November

## Die Galluspforte

Der Galluspforte des Basler Münsters ist eine Sonderausstellung im Klingentalmuseum gewidmet. Das gibt uns die Möglichkeit, die vielen Einzelheiten der Pforte anhand von Abgüssen in Ruhe und in Augenhöhe zu betrachten und zugleich deren vielschichtige Symbole entdecken und lesen zu lernen.
Datum **20. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Klingentalmuseum, Unt. Rheinweg 26
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.– (Eintritt frei)
Anmeldung bis 6. November

## Das Kulturzentrum Scala Basel

Basel hat wieder ein neues Theater: das ehemalige Kino Scala. Durch den Einbau einer volltechnischen Bühne und von 400 Sitzplätzen gehört es zu den wenigen mittleren Bühnen der Stadt. Das Scala ist auch Zentrum der Anthroposophischen Gesellschaft, Paracelsus-Zweig Basel, der als Kulturveranstalter seit über 90 Jahren in Basel tätig ist. Herr D. Vollen, Intendant des Scala, wird durch die inneren und äusseren Strukturen des Hauses führen und Ihnen das Kulturangebot vorstellen.
Datum **21. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt Freie Strasse 89
Leitung Don Vollen
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss! Viel Treppensteigen.
Anmeldung bis 6. November

## Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Sammlung von Musikinstrumenten der Schweiz liegt im denkmalgeschützten Gebäude des Lohnhofes. Die Sammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die man anhand von Musikbeispielen klingen hören kann.
Datum **22. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3 bis Musikakademie
Leitung Museum
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–, Museumspass gültig)
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 6. November

## Synagoge in Basel

Im Rahmen dieser Führung erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die von Hermann Gauss 1867 erbaute und 1893 erweiterte Synagoge.

Datum **25. November**
Tag/Zeit Montag, 09.15 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Leimenstrasse 24
Leitung Synagoge
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 11. November

### Die Kunst des Glasblasens

Der Glasbläser und Kunsthandwerker informiert Sie über die Kunst des Glasblasens. Von der Blastechnik über das Arbeiten mit Hohlglas und Glasstäbchen zum Spitzenziehen zeigt er die Herstellung von Gefässen, Vasen, kleinen Tieren, Kugeln etc. Anschliessend ist die Möglichkeit da für jeden, unter genauer Anleitung selbst Hand oder Mund anzulegen.
Datum **26. November**
Tag/Zeit Dienstag von 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Tram 6 / Riehen Dorf
Leitung Peter Keil
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 11. November

### Ellsworth Kelly im Beyeler Museum

Der zeitgenössische amerikanische Nachkriegskünstler Ellsworth Kelly wird erstmals in der Schweiz Bilder zeigen. Die für die Ausstellung gewählten Bilder sind auf die Räume des Beyeler Museums abgestimmt. Seine abstrakte Malerei und seine Skulpturen sprengen den «normalen» Rahmen. Reliefartig setzt er Farbe und Form in fünf Meter grossen Bildern an die Wand.
Datum **2. Dezember**
Tag/Zeit Montag 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung Museum
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonderausstellungen Fr. 14.–)
Anmeldung bis 18. November

### Weihnachtliches Basel

Seit vielen Jahren wird Basel in der Adventszeit besonders schön geschmückt und ist zu einer viel beachteten Weihnachtsstadt geworden. Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen werden weihnachtliche Themen angesprochen und von Basler Sitten und Bräuchen in der Weihnachtszeit wird erzählt.
Datum **3. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 16.25 Uhr Schifflände (Schiffsstation)
Leitung Suzanne Meier
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 18. November

### Vincent van Gogh und Paul Gauguin

Mit Paul Gauguin und Vincent van Gogh sind wichtige Bilder zweier Nachimpressionisten aus der Sammlung Staehelin nach Basel zurückgekehrt. Sie werden über das Leben und Werk dieser beiden Künstler, die eine Zeit lang sogar intensiv zusammen gearbeitet haben, Einsicht bekommen und hoffentlich neue Aspekte ihrer Malerei entdecken.
Datum **4. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.10 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 20. November

### Die Weihnachtsstube Wanner

Das ganze Jahr Weihnachten, das wäre schön! Nach der Begrüssung wird Ihnen Herr Wanner über die Entstehung des Weihnachtshauses berichten. Die Weihnachtsstube ist nicht gross, aber eine Besonderheit. Anschliessend wird Ihnen Kaffee offeriert.
Datum **6. Dezember**
Tag/Zeit Freitag 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr an der Schneidergasse 7 (hinter dem Marktplatz)
Leitung Johann Wanner, Geschäftsleiter
Kosten Fr. 24.–
Anmeldung bis 21. November

### Adventsbesuch in der Waisenhauskirche

In diesem Jahr führt der traditionelle Adventsbesuch in die ehemalige Klosterkirche der Kartäuser aus dem 15. Jh. mit ihrer kostbaren Ausstattung und der wunderschönen Orgel.
Datum **10. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.10 Uhr Waisenhauskirche
Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. November

### Puppenhausmuseum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten geführt. Das grösste Puppenmuseum Europas präsentiert seine Ausstellung auf eine lebendige und phantasievolle Art.
Datum **12. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Museum am Barfüsserplatz
Leitung Museum
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
Anmeldung bis 27. November

## Betriebe

### Tierheim Basel

Zu Beginn erfahren Sie Wissenswertes über das Basler Tierheim. Es werden Ihnen Tierschicksale geschildert und Informationen über den Umgang und die Pflege der abgegebenen Tiere gegeben. Anschliessend werden Sie durch das Tierheim geführt und erhalten einen Einblick in das Leben der Tiere. Bei einem Kaffee können Sie Ihre Eindrücke äussern und Fragen stellen.
Datum **9. September**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Breite, Tram 3 Richtung Birsfelden
Leitung Edith Baumgartner
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 26. August

### Dalbehof – eine Alterspension

Der Dalbehof gehört der Christoph Merian Stiftung, welche den Betrieb dem Bürgerspital, einer öffentlich-rechtlichen Stiftung, übergeben hat. Nach der Begrüssung erfahren Sie Wissenswertes zum Wohnen im Dalbehof, zu seiner Geschichte und werden schliesslich durch das Haus geführt. Zum Abschluss werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.
Datum **12. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17, mit Tram 14 bis Sevogelplatz
Leitung Esther Haari, Leiterin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. August

### Bethesda Spital

Das Bethesda Spital ist sehenswert mit seinem vielseitigen Angebot. Von der medizinisch betreuten Trainings- und Wassertherapie bis hin zum öffentlichen Restaurant mit Diätplan wird der ganzheitlichen Pflege grosse Bedeutung beigemessen. Im Hospiz, der Pflege- und der Rehabilitationsabteilung, wird der kranke Mensch gepflegt. Sie besichtigen aber auch Küche, Wäscherei und den wunderschönen Park. Anschliessend werden Ihnen noch Kaffee und Kuchen offeriert.
Datum **11. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang, Gellertstr. 144
Leitung Schwester Elisabeth Meier
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 28. August

### Hotel Victoria

Das renovierte Hotel Victoria präsentiert sich dem Besucher von der schönsten Seite. Sie erhalten einen Einblick in die öffentlichen Räumlichkeiten, die Zimmer, die Bankettträume und in das Restaurant. Anschliessend werden Ihnen ein Kaffee und «Gipfeli» serviert.
Datum **13. September**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem Hoteleingang, beim Bahnhof
Leitung Hotel Victoria
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 28. August

### Brauerei Fischerstube

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird. Im Restaurant Linden laden wir Sie anschliessend zu einem Glas Bier mit Bretzel ein. Am Umtrunktisch, der über einen eigenen Bierhahn verfügt, kann sich jeder selbst ausschenken.

Datum **18. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt Restaurant Linden, Rhygasse 43
Leitung Brauerei Fischerstube
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 4. September

## Weleda – eine Betriebsführung

Nach der Begrüssung mit Kaffee und Gipfeli wird Ihnen ein Dia-Vortrag gezeigt, der die Entstehung der Weleda zum Thema hat. Kosmetik und Diätetika sind ihre Spezialgebiete, über welche Sie umfassend informiert werden. Den Abschluss macht eine Führung durch den Betrieb, welche in einer Degustation der ganz besonderen Art ihren Höhepunkt findet.
Datum **24. September**
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram Nr. 10 Richtung Dornach)
Leitung Weleda
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. September

## Blutspendezentrum SRK

Sie erfahren, wie gespendetes Blut von Transfusionen in seine Komponenten aufgeteilt und zu verschiedenen medizinischen Produkten verarbeitet wird.
Datum **25. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor Hebelstrasse 10
Leitung Heidi Lüscher
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 11. September

## Hotel Balade

Das neue Dreistern Hotel Balade befindet sich mitten im Kleinbasel. Es ist schlicht, aber komfortabel eingerichtet. Bei einem Rundgang sehen Sie die öffentlichen Räumlichkeiten und wenn möglich auch einige Zimmer. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Kuchen serviert.
Datum **2. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Klingental 8
Leitung Herr Larghi, Architekt
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 16. September

## SBB neues Stellwerk OBZ

Sie besuchen den braunen Kupferwürfel und werden anhand eines Dia-Vortrages in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Dabei besichtigen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.
Datum **3. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation 11/10 Münchensteinerstrasse, Richtung Dornach/Aesch
Leitung SBB
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 18. September

## «Altershotel» Holbeinhof

Der Holbeinhof ist ein aussergewöhnliches Alters- und Pflegeheim. Unter dem gleichen Dach vereinen sich unterschiedliche Religionen, Traditionen und Lebensgewohnheiten in gegenseitigem Respekt. Die Räumlichkeiten sind grosszügig und wohnlich gestaltet. Zwei vollwertige Küchen – eine koschere und eine neutrale – sorgen für das leibliche Wohl der Gäste. Nach der Führung sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.
Datum **9. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang, Leimenstr. 67
Leitung Ruedi Hoffmann, Heimleiter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 26. September

## Hotel Drei Könige

Wer kennt es nicht – zumindest von aussen, das berühmteste Hotel von Basel. Bei einem Rundgang werden Sie durch die öffentlichen Räumlichkeiten geführt und einen Blick in die Zimmer werfen können. Anschliessend wird Kaffee und Kuchen offeriert.
Datum **14. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingangshalle Drei Könige, Blumenrain 8
Leitung Hotel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. September

## Jowa Bäckerei

Nach einer Tonbildschau über die Arbeitsabläufe der Jowa Bäckerei werden Sie durch den Betrieb geführt. Anschliessend wird Ihnen ein «Znüni» serviert.
Datum **16. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 8.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt 07.48 Uhr Abfahrt ab Aeschenplatz Bus 70
Leitung Jowa
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. Oktober

## Praxis-Klinik Birshof

Sie hören einen kurzen Vortrag über das künstliche Gelenk. Während dem Rundgang durch die Räumlichkeiten erhalten Sie Einblick in sämtliche Bereiche des Hauses. Nach der Führung sind Sie herzlich zu einem Apéro eingeladen.
Datum **24. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt 17.10 Uhr bei Station Motorfahrzeugkontrolle mit Bus 60
Leitung Dr. med. Walter Seelig
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. Oktober

## Feuerwehr

Sie werden durch die Räumlichkeiten und den Fahrzeugpark der Basler Feuerwehr geführt, von den Werkstätten, der Einsatzzentrale bis hin zur berühmten «Stange». Im Museum entdecken Sie alte Löschgeräte sowie «gerettetes Gut». Anhand einer Tonbildschau verfolgen Sie den Feuerwehr-Einsatz bei einem Grossbrand.
Datum **25. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Kornhausgasse 18
Leitung Feuerwehr
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. Oktober

## Messe Basel

Bei Kaffee werden Sie in einem Einführungsreferat Wissenswertes zur Messe Basel erfahren: Geschichtliches, der aktuelle Stand und Pläne für die Zukunft. Anschliessend werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt, in denen die «Igeho» aufgebaut wird. Sie haben die Möglichkeit, den enormen Einsatz für die internationale Gastronomiemesse zu verfolgen.
Datum **31. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr im Service Center (Dunkelblauer Pavillon)
Leitung Bernard Keller
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 16. Oktober

## Kiosk AG in Muttenz

Nach der Begrüssung wird Ihnen eine Tonbildschau über den Ablauf «vom Lager zu den Kiosken» gezeigt. Nach Kaffee und Gipfel machen Sie einen Rundgang durch den Betrieb und erhalten Einblick in die verschiedenen Abteilungen.
Datum **1. November**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14
Leitung Roger Mallaun, Techn. Dienst
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 16. Oktober

## Die Staatsanwaltschaft

Sie schauen einer Strafverfolgungsbehörde auf die Finger und werden darüber informiert, wie die Spurensicherung abläuft, welche kriminaltechnischen Vorrichtungen es braucht, wie ein Verhörraum aussieht und vieles mehr.
Datum **5. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr, Binningerstrasse 21
Leitung Staatsanwaltschaft
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 21. Oktober

## Das Rehabilitationszentrum Basel

Das Rehab-Zentrum in seinem neuen Kleid, gebaut von den Basler Architekten Herzog und de

Meuron. Sie sehen einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum, werden durch die öffentlichen Räumlichkeiten geführt und erhalten eine fachkundige Erläuterung über die ganz besonders feinfühlige Architektur. Bei Kaffee und Kuchen können anschliessend noch allfällige Fragen gestellt und beantwortet werden.

Datum **6. November**
Tag/Zeit Mittwoch,, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
Leitung Imeldis Brodmann
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. Oktober

### Mc Donald's am Badischen Bahnhof

Mit einem Film werden Sie über die Geschichte und die Produktionsverfahren dieser berühmten Fast-Food-Kette informiert. Sie werden den Bereich der Kassen, jenen der Küche und den Keller besichtigen. Anschliessend wird Ihnen ein Hamburger/Cheeseburger mit einem Getränk offeriert.

Datum **14. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung Mc Donald's
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. Oktober

### Zu Besuch in der Läckerlifabrik

Sie werden durch die Zuckerwarenfabrik André Klein AG in Münchenstein geführt, der Produktionsstätte des Angebots vom Basler Läckerli-Huus.

Datum **18. November**
Tag/Zeit Montag, 13.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.15 Uhr bei Tramstation Birseckstrasse, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung Alexander Klein, Geschäftsführer Produktionsbetrieb
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 4. November

### Hotel Baslertor

Das 3-Sterne-Hotel in Muttenz ist architektonisch einzigartig und verfügt über 43 Zimmer, 4 Suiten, 3 Wohnungen für Langzeitaufenthalter und eine ganze Etage für Nichtraucher. Sie werden durch den Fitnessraum, die öffentlichen Räumlichkeiten und Zimmer geführt. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Gipfel offeriert.

Datum **13. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr Tramstation Muttenz Dorf, Tram Nr. 14
Leitung Nora Jenni
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. November

## Natur

### Tierpark Lange Erlen

1871 veranlasste der Basler Ratsherr Albert Lotz-Holzach, den Tierpark Lange Erlen als Naherholungsgebiet für die Stadtbevölkerung zu gründen. Um die Jahrhundertwende musste der ursprüngliche Standort dem Neubau des Badischen Bahnhofs weichen. Im Tierpark haben heute zehn verschiedene Hirscharten, Wildschweine, Esel, Ziegen, diverse Vogelarten und Affen ein Zuhause gefunden und werden von fünf festangestellten Tierpflegern betreut.

Datum **16. September**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Station Lange Erlen von Bus Nr. 36
Leitung Lange Erlen
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. September

### Die Schweizerischen Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Sie stellen ca. 30 verschiedene Salzsorten wie das Speisesalz, Regeneriersalz für Geschirrspüler, Pharmasalz, technisches Salz etc. her. Mit einer Tonbildschau wird Ihnen die Salzgewinnung vorgeführt. Auf dem anschliessenden Rundgang besichtigen Sie das Gelände und erhalten Einblick in die Prozesse der Veredelung, Verpackung, Vertriebe etc.

Datum **17. September**
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus Nr. 70, Abfahrt 09.19 Uhr, Rückfahrt 11.06 Uhr.
Leitung Rheinsalinen
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. September

### Die Salzkammer

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

Datum **23. September**
Tag/Zeit Montag, 14.10 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz, Abfahrt 14.19 Uhr
Leitung Salzkammer
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 9. September

### Rundgang im Zoo mit Dr. Jörg Hess

Dr. Jörg Hess begleitet Sie auf einem allgemeinen Rundgang durch den Zoologischen Garten. Im Rahmen der Führung erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die verschiedenen Tiere und werden auf spezifische Verhaltensweisen aufmerksam gemacht.

Datum **26. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem Zoo-Haupteingang/Tram Nr. 10
Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 28. August

### Die Käfer sind da

Mit über 3 Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfersammlung der Welt. Sie werden durch jenen Teil geführt, der nicht öffentlich zugänglich ist.

Datum **7. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Naturhistorischen Museums, Augustinergasse 2
Leitung Michel Brancucci
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Besonderes keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung bis 23. September

### Aquarellmalen mit Erdfarben

Im Naturhistorischen Museum werden Sie über die Ammonitenversteinerungen informiert und besichtigen das Depot, welches normalerweise für das Publikum nicht zugänglich ist. Diese ganz spezielle Führung beinhaltet schliesslich einen Aquarellkurs mit Erdpigment-Farben anhand selber ausgesuchten Versteinerungen sowie eine Einführung in das Wesen der Erdpigmente mit Dias.

Daten **24. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Naturhistorisches Museum, Augustinergasse 2
Leitung Elisabeth Grässli und René Panchaud
Kosten Fr. 43.– (inkl. Material)
Anmeldung bis 9. Oktober

### Etoschahaus im Zoo Basel

Etoscha ist der grösste Nationalpark Namibias im Südwesten Afrikas. Unter dem Titel «Fressen und Gefressenwerden» wird Ihnen der Naturkreislauf im Etoschahaus näher gebracht. Die Natur umfasst Pflanzen, Steine und Tiere, aber auch wir gehören dazu. Die Natur lehrt uns auf unsentimentale Art und Weise den Lauf zwischen Leben, Tod und neuem Leben.

Datum **15. November**
Tag/Zeit Freitag, 09.30– 11.00 Uhr
Treffpunkt vor dem Zoo-Haupteingang, Tram 10 Richtung Binningen
Leitung Dr. Mauro Bodio
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt 14.–)
Anmeldung bis 30. Oktober

## Gesundheit

### Die Mistel

In den Laboratorien der Hiscia wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt, basierend auf Angaben von Rudolf Steiner. Dieses Medikament wurde bekannt durch

die grossen Erfolge bei Krebskranken. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **7. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung Laboratorium
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung bis 23. Oktober

### Ita Wegman Klinik in Arlesheim

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

Datum **19. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf, Tram 10
Leitung Ruth Slama
Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 4. November

# Ausflüge

### Raubtiere in Olsberg

Dem Dompteur Jürg Jenny liegt die artgerechte Haltung seiner Grosskatzen am Herzen. Seine Tiere verfügen über weitläufige Gehege und werden von ihm in den Dressurstunden gefördert. Jürg Jenny arbeitet in einer einfühlsamen Weise, ohne Stock und Peitsche, nur durch geduldiges Zureden. Bei der eindrücklichen Arbeit mit acht Tigern und zwei Leoparden können Sie zusehen und Fragen stellen.

Datum **5. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Jürg Jenny, Dompteur
Kosten Fr. 50.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 21. August

### Festungsmuseum Reuental

Auf einer Anhöhe oberhalb des Rheins, zwischen Koblenz und Leibstadt liegend, wurde vom Frühjahr 1937 bis 1939 die Festung Reuental gebaut. Sie sollte einen Rheinübergang von deutscher Seite verhindern helfen. 1988 wurde die Festung militärisch ausgemustert und 1998 ein Museum eröffnet. Dieses zeigt in seiner Sammlung Bewaffnungs- und Ausrüstungsgegenstände verschiedener Armeen aus dem 1. und 2. Weltkrieg.

Datum **20. September**
Tag/Zeit Freitag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Museum Reuental
Kosten Fr. 76.– (inkl. Kaffee und Gebäck)
Anmeldung bis 4. September

### Das Münster in Breisach

Dieser Ausflug führt Sie nach Breisach am Rhein. Im Münster der Stadt befindet sich ein einzigartiger Altar. Er gilt als eine der bedeutendsten Schöpfungen deutscher Plastik des ausgehenden Mittelalters. Zugleich erkennt man den Einfluss der jungen deutschen Renaissance. In einer Phase des Übergangs entstanden, verschmelzen Elemente beider Epochen ineinander, was die Faszination dieses Altars ausmacht.

Datum **26. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse (mit Robert Saner Bus)
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 63.– (exkl. Kaffee)
Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung bis 11. September

### Musikautomaten-Museum in Seewen

Die Sammlung zeigt verschiedenste mechanische Musikobjekte. Seit ihrer Wiedereröffnung im März 2000 wurde sie grosszügig erweitert. Der wertvolle kulturhistorische Schatz beinhaltet neben wunderschönen, kitschigen Jahrmarktsorgeln auch kleine, feine Musikdosen und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen!

Datum **27. September**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 12.50 Uhr auf dem Perron nach Laufen–Delémont. Abfahrt 12.56 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung Museum
Kosten Fr. 54.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 11. September

### Das Bücherparadies von Hans A. Jenny

Hans A. Jenny, Verfasser mehrerer kulturgeschichtlicher Werke und ausgezeichneter Kulturpreisträger, wird Sie durch seine Bibliothek führen (rund 80 000 Bände). Neben der Führung durch seine umfangreiche Sammlung erzählt er Ihnen Anekdoten über Menschen und ihr Leben. Anschliessend wird Ihnen ein reichhaltiger Apéro offeriert.

Datum **4. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 13.20 Uhr auf dem Perron nach Gelterkinden (Abfahrt des Regionalzugs: 13.29 Uhr)
Leitung Hans A. Jenny, Autor
Kosten Fr. 48.– (Zugbillette bitte selber lösen: nach Tecknau über Gelterkinden)
Anmeldung bis 20. September

### Zigarrenfabrik

Die Wuhrmann Cigars AG in Rheinfelden hat seit 125 Jahren die lebendige Geschichte der Zigarren-Manufakturen in Europa mitgeprägt. In der Schweiz existieren nur noch 4 von einst 50 Zigarrenfabriken. Sie werden durch sämtliche Prozesse der Zigarrenherstellung geführt. Anschliessend wird Ihnen ein Apéro offeriert.

Datum **8. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr auf dem Perron nach Rheinfelden–Zürich. Abfahrt 13.53 Uhr.
Leitung Thomas Wuhrmann
Kosten Fr. 22.– (Zugbillette bitte selber lösen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. September

### MeteoSchweiz in Zürich

Nach der Begrüssung sehen Sie eine Tonbildschau, die das Unternehmen MeteoSchweiz vorstellt. Der Weg von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose wird Ihnen bei der anschliessenden Führung näher gebracht. Sie sehen den MeteorologInnen über die Schultern.

Datum **10. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 12.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.35 Uhr auf dem Perron nach Zürich. Abfahrt 12.46 Uhr. Billette bitte selber lösen: «City-Ticket ZH»
Leitung Meteo Schweiz
Kosten Fr. 30.–
Anmeldung bis 25. September

### Paul Scherrer Institut

«Entweder können wir an der Weltspitze mithalten oder wir lassen es sein» – nach diesem Grundsatz wird beim Paul Scherrer Institut (PSI) in Villigen (AG) geforscht. Mit jährlich 250 Millionen Franken leistet das grösste Forschungszentrum der Schweiz Pionierarbeit auf verschiedensten Gebieten. Beim Besuch erhalten wir zuerst einen Überblick über die Forschungszweige des PSI, dann besuchen wir die Synchrotron Lichtquelle Schweiz (SLS), den modernsten Elektronenbeschleuniger der Welt, eine Art gigantisches Mikroskop, mit dem die Beschaffenheit von Biomolekülen oder Materialstrukturen im Nanobereich ergründet werden.

Datum **14. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 13.15 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.05 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus
Leitung Paul Scherrer Institut
Kosten Fr. 53.– (inkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. September

### Similasan – homöopathische Arzneimittel

Interessiert Sie die Homöopathie? Die Similasan AG in Jonen, im Kanton Aargau, lädt ein zu einer Besichtigung ihres Produktionsbetriebs. Die Firma wurde 1980 mit fünf Mitarbeitern gegründet, heute sind es 50 Leute, die über 250 rein homöopathische Produkte herstellen. Das rein schweizerische Unternehmen wurde auch über die Grenzen hinweg bis Amerika und Australien tätig und bekannt.

Datum **17. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Similasan
Kosten Fr. 64.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 30. September

### Bundeshaus Bern

Im Bundeshaus werden Sie durch den Kuppel- und Wandelsaal sowie die Räume, in denen National- und Ständerat tagen, geführt.
Datum **18. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Perron nach Bern. 08.10 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen.
Leitung Bundeshaus
Kosten Fr. 22.–
Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung bis 30. September

### Kerzenfabrik in Sursee

Sie werden von A bis Z in die Kerzenproduktion eingeführt. Sie verfolgen die gesamte Produktion vom Eintauchen, Verzieren, Färben bis zur Verpackung. Die Kerzenfabrik Herzog AG beliefert die ganze Schweiz. Am Schluss können Sie sich im Fabrikladen umsehen.
Datum **22. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern. Abfahrt 12.53 Uhr. Billette bitte selber lösen
Leitung Daniel Felder, Herzog AG
Kosten Fr. 22.– (exkl. Zugreise)
Anmeldung bis 7. Oktober

### Ausflug nach Königsfelden

Königsfelden, ein ehemaliges Kloster, zählt zu den Hauptwerken der Architektur des Bettelordens in der Schweiz. Der Glasgemäldezyklus im Chor ist von europäischem Rang. Der deutsche König Albrecht I. wurde an dieser Stelle aufgrund von hauspolitischen Zwistigkeiten ermordet. Königsfelden wurde deshalb zu einer habsburgischen Gedenkstätte und Grablege, gestiftet 1310 von Königin Elisabeth, seiner Witwe.
Datum **24. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 59.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 9. Oktober

### Chrysanthemenzauber in Lahr

Der Zauber, welcher von den im Spätherbst in Blüte stehenden Chrysanthemen ausgeht, lässt den Bummel durch die Innerstadt von Lahr (Deutschland) zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Auf Plätzen, historischen Gebäuden und durch die Fussgängerzone des Städtchens bewegt man sich durch ein buntes Blütenmeer. Ein Besuch lohnt sich.
Datum **30. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt Bad. Bahnhof Schalterhalle. Zugbillette bitte selber lösen!
Leitung Oscar Frei, Gartenarchitekt
Kosten Fr. 50.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 14. Oktober

### Orchideenkultur in Wangen

In der Orchideengärtnerei werden Sie über die Kulturen und Pflege dieser exotischen Pflanze aus der südlichen Hemisphäre informiert. Die Hauptblütezeit liegt im November und es erwartet Sie ein Meer von weiss, gelb und violett leuchtenden Blüten. Ein Erlebnis für Orchideenliebhaber!
Datum **27. November**
Tag/Zeit Mittwoch,13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 13.30 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus
Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten Fr. 58.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 13. November

### Sammlung Rosengart in Luzern

200 Meisterwerke von Künstlern wie Cézanne, Pissarro, Matisse, Modigliani und Braque sind in der neu eröffneten Sammlung Rosengart zu sehen. Die Aushängeschilder aber sind Picasso und Klee. 1300 Quadratmeter im Parterre gehören allein Picasso. Das ehemalige Nationalbankgebäude wurde vom Basler Architekten Roger Diener umgebaut.
Datum **28. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 12.40 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt 12.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern. Abfahrt 12.52 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung Museum
Kosten Fr. 35.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 13. November

### Kloster St. Urban und die Ziegelei

Das ehemalige Zisterzienserkloster St. Urban ist berühmt für seine lichterfüllte Klosterkirche und weltberühmt ist sein einzigartig geschnitztes Chorgestühl. Nach einer Führung in der Kirche versetzt Sie eine Tonbildschau in die Zeit der Klostergründung und die Kultur der mönchischen Pionierleistungen zurück. Nach der Mittagspause besuchen Sie den Klosterziegler in seiner Werkstatt. Seit dem 13. Jh. werden in St. Urban Dachziegel von einmaliger Schönheit hergestellt.
Datum **29. November**
Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 07.55 Uhr auf dem Perron nach Olten. Abfahrt 08.04 Uhr. Bitte Zugbillette selber lösen.
Leitung Richard Bucher
Kosten Fr. 50.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 11. November

### Grand Hotel Dolder in Zürich

Vorwiegend grosse Prominenz (Hillary Clinton, Jacques Chirac, Elton John, ...) übernachtet im Grand Hotel Dolder. Das Jugendstilgebäude wurde vor 102 Jahren eröffnet. Sie machen einen Rundgang. Im Hotel werden Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Auf dem Heimweg spazieren Sie mit Führung durch das weihnachtliche Zürich zum Bahnhof zurück.
Datum **5. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 12.40 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 12.40 Uhr auf dem Perron nach Zürich. Abfahrt 12.53 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
Leitung Hotel Dolder
Kosten Fr. 35.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 18. November

### Adventliches Mülhausen

Sie besichtigen den Rathaussaal und hören etwas über die geschichtlichen Beziehungen zwischen Basel und Mülhausen. Sie begehen die erneuerte Altstadt und individuell besuchen Sie anschliessend den Marché Noël.
Datum **11. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt Abfahrt 13.30 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Albert Spycher, Autor
Kosten Fr. 60.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 27. November

# Vorträge

## Kultur

### Einführung in das Judentum

Allein in Basel leben über 1500 Juden. Sollten wir nicht etwas besser über das Judentum informiert sein? Wie leben Juden in Basel? Gibt es Konflikte zwischen Gegenwart und Tradition? Wie sieht der jüdische Alltag aus? Welche Feiertage gibt es? Welche Rolle spielt die hebräische Bibel heute? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie im Verlaufe dieses informativen Vortrages.
Datum **9. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Israelitische Gemeinde
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. September

### Freimaurerei – eine lebendige Gesellschaft

In diesem Vortrag wird Ihnen das Wesen der Freimaurerei näher gebracht. Der Vortrag möchte Vorurteile ausräumen und aufzeigen, dass die Freimaurerei eine moderne, humanitär geprägte Lebensart ist.

Datum **17. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Martin Linde
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. Oktober

### Rainer Maria Rilke

Die Malerei als das Verwandelte des Sichtbaren. Ein Leitgedanke, der einen Weg eröffnet zu den Malern und ihren Werken, die Rilke aus der Vielfalt der Kunst seiner Zeit betrachtet.
Daten **22. Oktober – 12. November**
Tag/Zeit jeweils Dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 63.– (4 x)
Anmeldung bis 7. Oktober

### Der Basler Lällenkönig / Dia-Vortrag

Ein Vortrag über den Basler Lällenkönig, seine Nachbarn, Freunde und Verwandten. Vorwitzig, spöttisch und ironisch streckt der «Lälli» die Zunge raus. Beim Suchen nach Ursprung und Bedeutung wird die Geschichte des Gesellen immer facettenreicher.
Datum **23. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca.16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Albert Spycher, Autor
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. Oktober

## Gesundheit

### Astrologische Psychologie

Jeder Mensch ist eine einzigartige Persönlichkeit und besitzt individuelle Grundenergien, doch diese werden oft durch Umwelt, Erziehung und andere Prägungen behindert. Die Astrologische Psychologie hat zum Ziel, diese Persönlichkeit mit ihrem ursprünglich angelegten positiven Potenzial offenzulegen. Sie stützt sich bei der Beratung auf die Auswertung von drei unterschiedlichen Horoskopen.
Datum **16. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marie-Therese S. Schibig, dipl. API-Beraterin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. September

### Das Genogramm: eine Familienkarte

Das Genogramm, eine Familienkarte, zeigt Konfliktsituationen, verschiedene Generationen, Familienmuster, Schicksalsbindungen, ... . Es gibt uns wichtige Hinweise, um Vorgänge besser zu verstehen, die sich innerhalb einer Familie abspielen. Auf diese Weise eröffnet sich uns die Möglichkeit, Strategien zu entwickeln und Lösungen zu erarbeiten, um unser Leben besser in den Griff zu bekommen.
Datum **24. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Catherine Gruntz-Bruno, deug. phil./dipl. psych. Paar- und Familientherapeutin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. Oktober

### Traditionelle Heilerinnen in Ghana

Wie arbeiten traditionelle Heilerinnen bei den Fante an der Südküste von Ghana? Alma Rahn konnte während zwei Jahren bei einer Heilerin Forschungsarbeiten durchführen. Anhand ihres Aufzeichnungsmaterials will sie Ihnen das Heilvorgehen, seine Einbindung in die Aspekte der traditionellen Religion vorstellen.
Datum **7. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Alma Rahn-Steiner, lic. phil., Ethnologin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. Oktober

### Klassische Homöopathie

Klassische Homöopathie, die Lehre Hahnemanns, ist mehr als ein natürliches Heilverfahren. In diesem Vortrag wird Ihnen vermittelt, auf welchen Grundsätzen sie aufbaut, welche Philosophie und Betrachtungsweise über Gesundheit und Krankheit dahintersteht und wie sie den Menschen als ganzheitliches Wesen wahrnimmt, versteht und behandelt.
Datum **14. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Helen Dubach, Homöopathin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. Oktober

### Gesundheitsvorsorge mit Arzneien

Wie weit können «Stärkungsmittel», Vitamine und Impfungen zur Erhaltung der Gesundheit im Alter beitragen? Diese und andere Fragen rund um die Gesundheitsvorsorge werden in diesem Vortrag thematisiert.
Datum **20. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Dr. Hans Kummer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 6. November

### Was ist Diabetes?

In diesem Vortrag wird Ihnen Wissenswertes über die Begriffe Zuckerkrankheit, Typ II Diabetes, Unter- und Überzuckerung vermittelt. Die Referentin wird Sie darüber informieren, auf welche Weise Diabetes mit der Ernährung zusammenhängt und wie er behandelt werden kann. Im Anschluss an den Vortrag bietet sich Ihnen die Möglichkeit, Fragen zu stellen.
Datum **21. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Jana Macko, dipl. lic. phil. I, Diabetesberaterin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 6. November

### Die Chinesische Medizin

Für die Traditionelle Chinesische Medizin, das älteste medizinische Lehrsystem der Welt, ist Gesundheit gleichbedeutend mit einer intakten inneren Harmonie. Ursache jedes Leidens ist eine gehemmte Lebensenergie (Qi), die mit fünf Disziplinen wieder ins Fliessen gebracht wird: Akupunktur, Kräutertherapie, Massage, Diätetik, Qi-Gong/Tai-Ji. Der einführende Vortrag will Sie mit dieser Medizin vertraut machen und Ihnen einige Behandlungsmethoden praktisch vorführen.
Datum **22. November**
Tag/Zeit Freitag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
Leitung Herr Rudolf Schaffner
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 6. November

### Alzheimer-Krankheit

Der Vortrag beinhaltet ein einführendes Referat, in welchem Sie Wissenswertes über diese Krankheit erfahren und einen Videofilm. Anschliessend geht der Referent auf Fragen ein, die im Verlaufe des Vortrages auftauchten oder vorher schon bestanden hatten.
Datum **28. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – ca.16.00 Uhr
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Peter Graditzky, Alzheimervereinigung beider Basel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 13. November

### Formen der Geistheilung

Es gibt viele Möglichkeiten der Geistheilung: Kontaktheilung (Handauflegen), Fernheilung (Visualisierung und Fürbitte), Selbstheilung, Tranceheilung und Heilung mit Hilfsmitteln (z.B. Karten, Pendel, Kristalle, ...).
Datum **12. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. November

## Reisen

### Rumänien

Dieser Dia-Vortrag zeigt Ihnen die wunderschönen Landschaften, die interessanten Bräuche und die gastfreundliche Bevölkerung Rumäniens. Einen Schwerpunkt des Vortrages bilden die berühmten Moldauklöster mit ihren Fresken.

Datum **10. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. September

### Seychellen – Land und Leute / Dia-Vortrag

Die Seychellen – neben Grönland die einzigen Granitinseln der Welt – umfassen vier Inselgruppen im Indischen Ozean. Nur eine Gruppe ist bewohnt. Sie sehen Bilder der Inselbewohner und ihrem Leben, aber auch solche, die den Einfluss des Massentourismus dokumentieren. Daneben werden Ihnen auch Bilder der wunderschönen einheimischen Vegetation gezeigt.

Datum **30. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Elisabeth Billeter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 16. Oktober

### Südseezauber auf Fidschi und Cookinseln

Der Garten Eden mit kleinen Fehlern! Dieser Dia-Vortrag entführt Sie auf zwei der attraktivsten von Palmen umsäumten Inseln in der Südsee: der farbenfrohe Markt von Lautoka, die traumhaft schöne Muri-Lagune auf Rarotonga oder ein Besuch bei einer Wunderheilerin. Sie werden einen reichen Bilderbogen geniessen können.

Datum **6. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Hans-Georg Kaethner, Reiseschriftsteller
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. Oktober

### Alaska / Dia-Vortrag

Alaska – ein Land mit Fjorden, Gletschern, mächtigen Strömen, aber auch weiten Tundren. Ein Land, wo Elche, Bären, Adler, seltener auch Luchse und Wölfe zu Hause sind. Eine unberührte Wildnis? – Leider nicht mehr! Die Goldgräber und die Zivilisation haben hässliche Spuren hinterlassen. Sie sehen Bilder von bekannten Gebieten und von solchen, die abseits des Touristenstromes liegen.

Datum **27. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Elisabeth Billeter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 13. November

### Japanische Impressionen 2. Teil

Koya-San, der heilige Bergrücken mit 123 Tempelklöstern, ist das spirituelle Zentrum des japanischen esoterischen Buddhismus. Tokio, die hektisch-betriebsame Hauptstadt, gehört zu den Megametropolen der Erde und der Fuji San wird oft als der Berg der Berge bezeichnet. Japan, ein Land der Gegensätze, in welchem die traditionellen Werte noch nicht ganz verdrängt worden sind.

Datum **4. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Hans-Georg Kaethner, Reiseschriftsteller
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. November

### Libanon / Dia-Vortrag

Der Libanon erinnert uns an fünfzehn Kriegsjahre (1975 – 1990). Aber er hat auch Schönes und Interessantes zu bieten, so z.B. seine berühmten Zedern und die archäologische Ausgrabungsstätte Baalbek. Eine Reise in ein bekanntes und doch unbekanntes Land.

Datum **5. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. November

### Wintermärchen – ein Dia-Vortrag

Der Zauber des kalten Winters in der warmen Stube. Rauhreif kann unsere Welt in eine Märchenlandschaft verwandeln. Sie sehen Bilder von Eis in seinen vielen Erscheinungsformen. Die wunderbaren Bilder sind begleitet von Gedanken und Gedichten zum Thema: Werden und Vergehen.

Datum **11. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Elisabeth Billeter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. November

## Verschiedenes

### Farbe und Stil

Der Vortrag befasst sich mit folgenden und ähnlichen Fragen:
- Welche Auswirkungen und Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
- Welche Bedeutung haben kalte und warme Farben, Farbanalyse und Jahreszeiten?
- Ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und Persönlichkeit die Grundlage einer Stilanalyse?

Datum **13. September**
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 Fr. 47.–
Anmeldung bis 30. August

### Ablauf der Bestattung

Sie werden über die bei einem Todesfall vorzunehmenden Schritte und Entscheidungen informiert und erfahren, was bereits zu Lebzeiten angeordnet werden kann. Im Anschluss an den Vortrag geht der Referent auf Ihre Fragen ein.

Datum **16. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Alexander Egli, Vorsteher des Zivilstandsamtes BS
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung 2. Oktober

### Ökozentrum Langenbruck

Das Ökozentrum in Langenbruck ist eine national bedeutende Institution für nachhaltige Entwicklung. Seine Hauptaktivitäten liegen auf dem Gebiet der umweltfreundlichen und erneuerbaren Energietechnologien (Biomasse, Solarenergie, Revitalisierung von Kleinwasserkraftwerken, Wärmepumpen und Mikro-Wärmekraft-Kopplung). In einem weiteren Schwerpunkt unterstützt und begleitet es Städte und Gemeinden bei der Erarbeitung gemeinsamer Ziele und Pläne auf dem Weg zu einer nachhaltigen Entwicklung.

Datum **30. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung René Duveen, Geschäftsleiter Ökozentrum
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung 16. Oktober

### Das Basler Läckerli / Dia-Vortrag

Das Basler Läckerli – von einem ausgewiesenen Gebäckforscher hören Sie die Geschichte und Geschichten über das beliebte Läckerli.

Datum **13. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Albert Spycher, Autor
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. Oktober

### Numerologie

Numerologie ist die Wissenschaft der Zahlen, eine uralte Weisheit, die sogar älter als die Astrologie sein soll. Man geht von der Annahme aus, dass Geburtsdatum sowie Name eines Menschen (reduziert auf eine Zahl zwischen 1 und 9) dessen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Bega-

bungen widerspiegeln. In diesem Vortrag wird erklärt, wie man die Geburts– und Namenszahl errechnet und wie die Zahlen gedeutet werden.

Datum **18. November**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 4. November

# Und ausserdem ...

## Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Die von uns angebotenen Gedächtnistrainings helfen Ihnen, noch lange geistig beweglich zu bleiben. Auf eine abwechslungsreiche Art trainieren wir gemeinsam unser Gedächtnis, basierend auf den Erkenntnissen der Hirnforschung. Die Anregungen, Tipps und Memoriertechniken, die Sie in diesem Kurs lernen, können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

**Grundkurs**
Daten **14. Oktober – 2. Dezember**
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 160.– (8 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 30. September

**Fortsetzungskurse**
Voraussetzung: Besuch des Grundkurses
Daten **15. Oktober – 3. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 160.– (8 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 30. September

## Kochkurs für Männer

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

Daten **18. und 25. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz
Leitung René Imark
Kosten Fr. 151.–
Anmeldung bis 27. September

## Jassen für Anfänger

Jassen ist gar nicht so schwierig! Sie lernen auf unterhaltsame Art den beliebten «Schieber» und seine Spielregeln kennen.

Daten **17. Oktober – 14. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – 11.15 Uhr
Ort Pro Senectute Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
Leitung Irene Schneider-Uebersax
Kosten Fr. 145.– (5 x)
Anmeldung bis 2. Oktober

## Tarotkurs Grundkurs

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

Daten **18./25. Okt. und 1. Nov.**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Irene Schneider-Uebersax
Kosten Fr. 87.– (3 x 2 Stunden)
Besonderes Wenn Tarotkarten vorhanden, bitte mitbringen.
Anmeldung bis 2. Oktober

## Tarot-Legepraxis

Indem Sie verschiedene traditionelle und moderne Legemuster erproben, wird jeder Schritt von der präzisen Fragestellung bis zur abschliessenden Deutung gefestigt. Sie lernen auch, wie man in der Auslegung den Zusammenhang zwischen den einzelnen Karten erkennt und analysiert. Voraussetzung: Kartenkenntnisse.

Daten **23. und 30. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Irene Schneider-Uebersax
Kosten Fr. 87.– (2 x 3 Stunden)
Anmeldung bis 9. Oktober

## 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 Potenzial voll entfalten.

Daten **7. und 14. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Theres Weigel-Gysel
Kosten Fr. 45.– (2 x 2 Lektionen)
Anmeldung bis 23. Oktober

# EDV

Alle Veranstaltungen finden im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

## Computeria

Einmal pro Monat treffen wir uns am Abend von 18.00 bis 20.00 Uhr im Kurszentrum. Wir hören einen kurzen Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt. Danach haben alle die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Sie bezahlen lediglich einen Unkostenbeitrag von Fr. 20.– pro Abend (inkl. Getränk) (direkt am Abend zu bezahlen).
Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 44).

**Die nächsten Computerias:**

**Montag, 2. September**
Vortrag: E-mailen und chatten

**Montag, 7. Oktober**
Vortrag: Viren und Virenschutz

**Montag, 4. November**
Vortrag: e-banking

**Montag, 2. Dezember**
Bildbearbeitung (Photoshop) und scannen

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Referentinnen und Referenten gesucht!**
Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 44, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

## Schnuppertag

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

Datum **Dienstag, 27. August**
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. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen: 09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr
In den Pausen zwischen den Vorträgen können Sie sich persönlich beraten lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch einen Computer testen? Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.
**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## Üben

Wenn Sie zu Hause keinen Computer haben, können Sie bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen.

Tag/Zeit: Freitag, 10.00 / 11.00 Uhr
Kosten: Fr. 20.– pro Übungslektion (direkt an die Kursleitung zu bezahlen)
Anmeldung: nicht erforderlich
Besonderes: Das Angebot gilt in erster Linie für Leute, die bei uns einen EDV-Kurs besuchen.

Kommen Sie um 10.00 oder um 11.00 ins Kurszentrum!

## Spezialangebote

Wir führen auch Kurse am Abend oder speziell für Frauen durch. Informieren Sie sich beim Kurssekretariat, Telefon 061 206 44 44.

## Surfen

Bei Pro Senectute können Sie jetzt auch surfen! Jeweils am Feitag steht Ihnen ein Computer mit Internet-Anschluss zur Verfügung.
Tag / Zeit: Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr
Kosten: Fr. 5.– pro halbe Stunde
Besonderes: Sie können auch drucken und kopieren.
Anmeldung: Rufen Sie vorher an, wenn Sie nicht warten möchten.

## Einzellektionen

Es ist möglich, alleine oder zu zweit einen Kurs zu besuchen.
Kosten: Fr. 120.–, resp. Fr. 60.– pro Lektion
Kursdauer: Die Dauer bestimmen Sie.
Thema: Nach Wunsch

## Natel

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen.

## 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», «Powerpoint» und «Internet und E-Mail 1 und 2».
Vertiefungskurse: «Zeichnen mit Word», «Windowskurs 1», «Bildbearbeitung 1 und 2» und «Homepage 1 und 2», «Homepage-Werkstatt», «Videobearbeitung 1 und 2».

Kursdaten laufend auf Anfrage
Kursort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

## Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und ausdruckt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und Ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (exkl. 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.– (exkl. Unterlagen)

### Textverarbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 1». Zudem erstellen Sie Tabellen und Vorlagen in Word. Sie arbeiten mit der Rechtschreibprüfung und der Funktion «suchen und ersetzen». Nach diesem Kurs können Sie mit Office 2000 zeichnen und wissen, wie man Symbolleisten und Menüs einrichtet.
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» und gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

### 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: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» und sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

### 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.– (exkl. 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 weiterer Schwerpunkt ist 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.– (exkl. Unterlagen)

### Powerpoint

Nach diesem Kurs können Sie Präsentationen, Einladungen und Glückwunschkarten erstellen. Mit Hilfe des Assistenten gestalten Sie die Präsentationen nach Ihren Wünschen. Zudem sind Sie fähig, Objekte, ClipArts und Grafiken einzufügen.
Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

### Internet und E-Mail 1

In einer kleinen Gruppe von 4–6 TeilnehmerInnen lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach 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.– (exkl. Unterlagen)

### Internet und E-Mail 2

Der Stoff vom Kurs «Internet und E-Mail 1» wird wiederholt. Sie lernen, Ihre Mails und das Adressbuch zu verwalten. Nach dem Kurs kön-

nen 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.– (exkl. 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.– (exkl. Unterlagen)

### Windowskurs 1

Sie erwerben Grundkenntnisse in Hard- und Software. Nach dem Kurs können Sie mit der Systemsteuerung und dem Explorer arbeiten. Sie erfahren vieles über die Datenpflege – wie zum Beispiel Virenschutz – und die 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.– (exkl. Unterlagen)

### Bildbearbeitung 1

Mit dem Programm «Adobe Photoshop 6.0» lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach diesem Kurs können Sie Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen. Sie können Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, die Bildgrösse einstellen und mit Texten arbeiten. Die Bilder können Sie in verschiedenen Formaten speichern, um sie als E-Mail-Anhang zu verschicken oder in einem Programm, wie zum Beispiel Word, einzufügen. Die bearbeiteten Bilder drucken wir auf spezielles Fotopapier.
Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.
Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (exkl. Material)

### Bildbearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Bildbearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen. Sie können Filter, wie zum Beispiel Beleuchtungseffekte, sinnvoll einsetzen oder eine kleine Animation erstellen, die man auch per E-Mail verschicken kann.
Wir 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: Bildbearbeitungskurs 1 oder sehr gute Anwendungskenntnisse.
Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (exkl. Material)

### Homepage 1

Anhand von bestehenden Websites erstellen wir Richtlinien für ein erfolgreiches Webdesign. Wir analysieren die Sites betreffend Sitearchitektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit usw. Sie lernen die Grundelemente von MACROMEDIA DREAMWEAVER kennen. Wenn es um das «Verlinken einer Site» geht, wissen Sie in Zukunft wovon die Rede ist.
Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Wenn Sie eine Homepage erstellen möchten, empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.
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.– (exkl. Unterlagen)

### Homepage 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Homepage 1». Nach diesem Kurs können Sie Frames und Image-Maps erstellen. Sie werden in die Technik von interaktiven Elementen eingeführt und lernen Animationseffekte kennen. Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine einfache Homepage mit Schriften, Hintergrundfarben und Bildern.
Voraussetzungen: Sehr gute Anwendungskenntnisse und Kenntnisse in Bildbearbeitung.
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.– (exkl. Unterlagen)

### Homepage-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.
Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

### Videobearbeitung 1

Sie lernen die Grundelemente von Adobe Premiere kennen. Am Ende des Kurses können Sie Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen und mit dem Ton arbeiten. Sie können einen Vor- oder Nachspann erstellen und das Video wieder auf die Kassette kopieren.
Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

### Videobearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Videobearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- oder Bildeffekte erstellen und Standbilder einfügen.
Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» und sehr gute Anwendungskenntnisse.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. 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, 10.00 – 11.30 Uhr
Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

**Bauernmalerei**
Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

**Altflötenkurse**
Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr
Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

**Blockflötenspiel**
Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

**Chor**
Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

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

## Malen

### Mandala malen

Mandala bedeutet Kreis und kommt aus dem Altindischen. Der Kreis ist eines der weitestverbreiteten Symbole in der Geschichte. Enthält dieser Kreis eine sinnbildliche Bedeutung, so spricht man von einem Mandala. Das Malen von einem Mandala ist ein besinnlicher und zugleich schöpferischer Prozess, es stärkt die seelischen Kräfte.

| | |
|---|---|
| Daten | **17. – 31. Oktober** (3 x) |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr |
| Ort | Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Edith Gisin |
| Kosten | Fr. 139.– (exkl. Material) |
| Anmeldung | bis 2. Oktober |

## Gestalten

### Kalligraphie – Humanistische Kursive

Die Humanistische Kursive, auch Cancelleresca genannt, ist eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im 15. Jahrhundert in Italien, im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift. Auch diese Schrift lernen Sie spielend unter individueller Anleitung.

| | |
|---|---|
| Daten | **25. Okt. – 13. Dezember** |
| Tag/Zeit | Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr |
| Ort | Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Edith Gisin |
| Kosten | Fr. 180.– (exkl. Material) |
| Anmeldung | bis 9. Oktober |

### Gartenkurs

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

| | |
|---|---|
| Datum | **April – Oktober** |
| Tag/Zeit | Montag von 09.00 – 11.00 Uhr |
| Ort | Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze) |
| Leitung | Jürgen Blume |
| Kosten | Fr. 195.– pro Saison |
| Anmeldung | Eintritt jederzeit möglich! |

# Sprachen

Alle Kurse und Veranstaltungen finden im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

### Tag der offenen Tür

| | |
|---|---|
| Datum | **Samstag, 19. Oktober** |
| Zeit | **12.00 bis 17.00 Uhr** |
| Ort | **Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)** |

Das Kurszentrum ist für alle offen! Auch Verwandte und Bekannte von Senioren und Seniorinnen sind herzlich willkommen!
Sie können etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee, Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.
Jede Stunde geben Sprachkursleiterinnen einen Einblick ins Englische, Französische, Spanische oder Italienische. Diese Vorträge richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.
Um 13.30 Uhr wird ein Theaterstück aufgeführt. «Il mistero del vaso» von Carlo Manzoni, gespielt von Teilnehmenden eines Italienischkurses. Diese Veranstaltung richtet sich an Leute mit guten Italienischkenntnissen.
Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie die Gelegenheit, sich mit unseren Lehrerinnen zu unterhalten.
**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**
Genauere Informationen erteilt Ihnen ab Mitte September Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 44, Montag- bis Donnerstagmorgen)

### Unser Angebot

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.

**Besonderes**
Wir bieten auch Abendkurse an.

**Preise**
Fr. 200.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 300.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

### Üben mit dem Computer

Sie können in unserem EDV-Raum mit Hilfe von Lernsoftware Ihr Wissen vertiefen. Eine Lehrperson unterstützt Sie beim Üben mit dem Computer. Es stehen Ihnen Lern-Programme für Englisch (u.a. Bridges), Italienisch (u.a. Buongiorno), Spanisch (u.a. Caminos) und Französisch zur Verfügung.

| | |
|---|---|
| Ort: | Kurszentrum, EDV-Raum |
| Preis: | Fr. 20.– pro Stunde |
| Besonderes: | Sie arbeiten mit Kopfhörern und werden so nicht beim Lernen gestört. |
| Anmeldung: | Jederzeit möglich |

Sobald sich 6 Personen angemeldet haben, organisieren wir einen Kurs, der auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Es können sich auch Gruppen anmelden.

Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker, Telefon 061 206 44 44 (Montag bis Donnerstag, jeweils am Morgen).

### Aktuelle Langzeit-Sprachkurse

### Englisch für Leute, die nicht gut hören

**Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen:**

| | |
|---|---|
| Tag/Zeit | **Montag, 11.00 – 11.50 Uhr** |
| Ort | Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Lesley Paganetti-Wöll |
| Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich |
| Besonderes | **Kleingruppe (4 – 6 Personen)** |

### Englisch

**Anfängerinnen und Anfänger:**

| | |
|---|---|
| Datum | **ab 12. September** |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 15.00 bis 15.50 Uhr |
| Ort | Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Hildegard Schepers |
| Kosten | Fr. 165.– |
| Anmeldung | 2. September |

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**
Montag, 08.30 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 14.00 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, 09.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 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:**
Montag, 09.35 Uhr
Dienstag, 09.20 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

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

## Französisch

**Anfängerinnen und Anfänger:**
Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**
Dienstag, 14.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe:**
Montag, 09.00 Uhr

**Oberstufe**
Dienstag, 15.00 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr

## Italienisch

**Anfängerinnen und Anfänger:**
Datum **ab 16. September**
Tag/Zeit Montag, 14.00 bis 14.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anna Giovannelli
Kosten Fr. 165.–
Anmeldung bis 2. September

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 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 16. September**
Tag/Zeit Montag, 10.45 bis 11.35 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ana Fritschi
Kosten Fr. 165.–
Anmeldung bis 2. September

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**
Montag, 08.30 Uhr
Montag, 9.45 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Mittwoch, 9.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

**Mittelstufe:**
Freitag, 09.30 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**
Donnerstag, 10.45 Uhr

### Wenn s dimberet

En alt baseldytsch Wort fir Dämmerig isch Dimbernis. S dimberet, s wird dimberig in dr Stube, s isch dimber (halbdunggel): das sinn Uusdrigg, wo hit fascht niemerts me kennt. Si hänn z due mit em langsamen Ibergang vom Daag zer Nacht, wo men em friener z Basel au «Zwische Liecht» gsait het. «Anneli, Susanneli, stand uff und mach e Liecht», soo fangt en alt Kindervääsli aa. E Liecht het men aagmacht mit Faggle, mit Keerze, mit Eel-Aempeli, Gass- oder Petrolpfunzle. Dasch nit so aifach gsi und nit so gschwind gange wie hit s Druggen am eleggtrische Schalter. Wägedäm het me non e bitz gwaartet, wenn s dimberet, bis me Liecht aagmacht het.

Hit schalte mer s Liecht aa – und däwääg d Dimbernis uus. S langsam Yydunggle, wo doch naimeduuren au mit em Fyyroobe, mit dr Rue fir dr Mensch noon em lange Daag z due gha het, wird nimme woorgnoo. Mer hänn Liecht soo vyl ass mer wänn und iberall, und vyl Lyt mien sogar dr ganz Daag im kinschtlige Liecht schaffe. D Dimbernis ka unhaimlig syy (wie im Gedicht vom Erlekeenig). Si ka aber au e gmietligi Stimmig verbraite. Mit iirer Unbestimmthait, wo langsam zuenimmt, mit em Verschwinde vo de Konture bringt si en Atmosphääre zwääg, wo s au s Dichterwort «blaue Stunde» drfir git. Sait nit dr Matthias Claudius: «Wie ist die Welt so stille und in der Dämmerung Hülle so traulich und so hold...»?

Hit mache mer Liecht – mit em Schalter – blitzartig! Aber s isch gspässig: wie wenn vyl Lyt Langizyt no dr Dimbernis hätte, leen si sich e «Dimmer» in Schalter yybaue, zem wider – kinschtlig – zwische Liecht syy.

*Carl Miville-Seiler*

## Sprachkurse für Kleingruppen

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

## Kurzzeitkurse

Unser Angebot:

## Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch

**Reisekoffer für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
(10 Wochen à 1 Lektion)

**Intensivkurse, Mittelstufe**
(5 Wochen à 2 Lektionen oder
5 Wochen à 2 x 2 Lektionen)

**Konversationsclubs, Mittelstufe und Fortgeschrittene**

**Filmclubs für Fortgeschrittene**

**Theatergruppen für Mittelstufe und Fortgeschrittene**
(Semester à 19 Lektionen)

**Spielgruppen für Mittelstufe und Fortgeschrittene**
(Semester à 19 Lektionen)

## Deutsch

**Schreiben, Grammatik für Fortgeschrittene**
(10 Wochen à 1½ Lektionen)

**Konversation für Fortgeschrittene**
(10 Wochen à 1½ Lektionen)

## Reisekoffer Englisch

**Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen**
Sie haben einmal einen Kurs besucht oder in der Schule ein, zwei Jahre Englisch gelernt, aber Ihre Vorkenntnisse reichen nicht, um in den Ferien mit den Leuten im Land reden zu können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatikalische Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.
Dauer 10 Wochen (1 Lektion pro Woche)
Kosten Fr. 190.–
Besonderes **Kleingruppe (4 – 6 Personen)**

**Anmeldung: Jederzeit möglich!**
Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

**Ebenso: Reisekoffer auf Italienisch, Französisch und Spanisch**

### Intensivkurs Englisch Mittelstufe

Ein Intensivtraining für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten.
Pro Woche haben Sie zwei Unterrichtsstunden. In der ersten Lektion steht die Grammatik im Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lektion sind Konversation und Hörverständnis. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren. Viel Erfolg!
In den Kursblöcken werden jeweils andere Themen behandelt. Der Kurs kann also verlängert werden, indem man noch einen Block von 10 resp. 20 Lektionen anhängt.

| | |
|---|---|
| Dauer | 5 Wochen (2 resp. 4 Lektionen pro Woche) |
| Kosten | Fr. 190.– (10 Lektionen)<br>Fr. 380.– (20 Lektionen) |
| Besonderes | **Kleingruppe (4 – 6 Personen)** |

**Anmeldung: Jederzeit möglich!**
Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs. Es kann auch ein Abendkurs sein.

**Ebenso: Intensivkurse auf Italienisch, Französisch und Spanisch**

### English Conversation Club

Sie lesen Zeitungsartikel oder Geschichten und diskutieren darüber. Sie sprechen über einen Film, den Sie im Kino gesehen haben oder über eine Radiosendung, die Ihre Lehrerin aufgenommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zusammen mit der Lehrerin, worüber gesprochen wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Gesundheit, Natur und vieles mehr.

| | |
|---|---|
| Dauer | 10 Wochen |
| Kosten | Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen |
| Klasse | **Kleingruppe (4 – 6 Personen)** |
| Besonderes | Nach Wunsch: British English oder American English |

**Anmeldung: Jederzeit möglich!**
Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

**Ebenso: Konversationsclubs auf Italienisch, Spanisch und Französisch**

### English Film Club

Who would be interested in seeing and discussing a variety of English or American movies? Good knowledge of English required.

| | |
|---|---|
| Day/Time | Friday, 14.00 – 15.15 |
| Price | Fr. 25.– (excl. cinema ticket) for 1 film afternoon/evening with following discussion group (1½ lessons). |
| Enrolment | at any time |
| Extras | The film afternoons/evenings will be accompanied by Elaine Clement. |

### Filmclubs auf Italienisch, Französisch, Spanisch

Wir schauen zusammen einen Film im Kino oder auf Video. Danach wird im Kurszentrum diskutiert. Der zeitliche Rahmen hängt von der Gruppe und vom Kinoprogramm ab.

| | |
|---|---|
| Was | 4 Filme mit anschliessender Diskussion (1½ Lektionen) |
| Kosten | Fr. 66.– (Video), Fr. 110.– (gemeinsamer Kinobesuch) |

**Anmeldung: Jederzeit möglich**
Sobald sich 7 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

### Theatergruppen

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es auf. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie theaterspielend lernen möchten.

| | |
|---|---|
| Was | 19 Stunden pro Semester in Blöcken à 2 Stunden |
| Kosten | Fr. 200.– pro Semester |

**Anmeldung: Jederzeit möglich**
Sobald sich 7 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen eine neue Theatergruppe: auf Englisch, Spanisch, Italienisch oder Französisch.

### Spielgruppen

Wer kennt Spiele aus England, Frankreich, Spanien oder Italien? Wer möchte neue Spiele aus diesen Ländern kennenlernen? Bei uns gibt es englische, französische, spanische und italienische Spielgruppen. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie spielend lernen möchten.

| | |
|---|---|
| Was | 19 Stunden pro Semester in Blöcken à 2 – 3 Stunden |
| Kosten | Fr. 200.– pro Semester |

**Anmeldung: Jederzeit möglich**
Sobald sich 8 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen eine neue Spielgruppe.

### 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 unter anderem die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, Ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

| | |
|---|---|
| Dauer | 10 Wochen (10 x 1½ Lektionen) |
| Kosten | Fr. 285.– |
| Besonderes | **Kleingruppe (4 – 6 Personen)** |

**Anmeldung: Jederzeit möglich**
Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

**Konversation für Fortgeschrittene**
Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Deutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise. Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

| | |
|---|---|
| Dauer | 10 Wochen (10 x 1½ Lektionen) |
| Kosten | Fr. 285.– |
| Besonderes | **Kleingruppe (4 – 6 Personen)** |

**Anmeldung: Jederzeit möglich**
Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

# 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.

### GymFit plus

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 GymFit plus-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

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

**Gotthelfschulhaus**
Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)
**Missionshaus-Turnhalle**
Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr
**Zwinglihaus**
Gundeldingerstr. 370
Freitag, 13.45 Uhr (nur Männer)
**Turnhalle Pro Senectute**
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr
Montag Nachm. (nur Frauen), 16.00, 17.00 Uhr
Lunedi, 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
Giovedi, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

## Neue GymFit plus-Turngruppe 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
Besonderes: Schnupperstunde am 26. September, von 15.00 – 16.00 Uhr

## Gymnastik und Spiel

Mit 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
Besonderes: Schnupperstunde am 24. September, von 15.00 – 16.00 Uhr

## GymFit

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, 15.00 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 heures (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
Donnerstag, 09.00 Uhr, Mittwoch 14.30 Uhr (nur Frauen)
**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
**St. Johannes Alterssiedlung**
Wilhelm-Klein-Strasse 19
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
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 Uhr

## Senioren-Aerobic

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

Daten: **15. Okt. – 17. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit: Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung: Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten: Fr. 105.–
Anmeldung: bis 1. Oktober

## Jazz-Gymnastik

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

Daten: **15. Okt. – 17. Dezember** (10 x)
Tag/Zeit: Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Kosten: Fr. 105.–
Anmeldung: bis 1. Oktober

## 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.

**Kurs 1**
Daten: **14. Okt. – 16. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit: Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

**Kurs 2**
Daten: **14. Okt. – 16. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit: Montag, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Susanne Hattler – Kretzer
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 30. September
Besonderes Schnupperstunden am 23. September, von 08.30 – 09.30 Uhr und von 11.00 – 12.00 Uhr

## 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 Uhr, 14.45 Uhr

## Fit im Wasser

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

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

### Kleinbasel

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

**Hallenbad La Roche**
Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr
Mittwoch, 08.00, 08.45 Uhr

### Riehen

**Wasserstelzenschulhaus**
Wasserstelzenweg 15
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 **18. Okt. – 20. Dezember** (10 x)
Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 170.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung bis 4. Oktober

Daten **15. Okt. – 17. Dezember** (10 x)
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 140.– (exkl. Hallenbadeintritt; Fr. 7.– / 12er-Abonnement: Fr. 70.–)
Anmeldung bis 1. Oktober

## 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
Schnuppertage: 15.11. / 22.11. / 29.11.
**Stephanus Kirchgemeindehaus**
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
Schnuppertage: 18.10. / 25.10.
**St. Johannes Gemeindehaus**
Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Schnuppertage: 04.11. / 11.11.
**Zum Wasserturm**
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 16.09. / 23.09.
**Zwinglihaus**
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 08.11. / 15.11.

### Kleinbasel

**Rankhof Alterssiedlung**
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Schnuppertage: 15.11. / 22.11.
**Kleinhüningen Gemeindehaus**
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 17.10. / 24.10.

### Riehen

**Haus zum Wendelin**
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr
Schnuppertage: 22.11. / 29.11.

## Gesellschaftstanz

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

**AnfängerInnen**
Daten **18. Okt. – 20. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 30. September

**Mittelstufe**
Kurs 1
Daten **14. Okt. – 16. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 30. September

**Kurs 2**
Daten **17. Okt. – 19. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 30. September

## Kreativer Tanz: Thema Advent

Dieser Tanzkurs läuft unter dem Motto «tanzend spielen – spielend tanzen!»
Ziel ist es, tanzend den Advent gemeinsam intensiver zu erleben.
Daten **19. Nov. – 17. Dezember** (5 x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.10 – 11.20 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Anita Joray
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 5. November

## 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 wird 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 teilnehmen (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

Erleben Sie das Spiel und die Freude am Tischtennis mit Gleichgesinnten.
Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 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 möglich

## Tennis

### 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.

Datum **16. Okt. – 18. Dezember** (10 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche
Kosten Fr. 260.– bei 4 TeilnehmerInnen
Fr. 340.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 2. Oktober bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

Wir bieten weitere Tenniskurse in Zusammenarbeit mit dem Sportcenter Paradies in Allschwil an. Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

## Atemkurse

### Wenn das Atmen Mühe macht.

– leichte, einfache Atemanleitungen für den Alltag
– Atempflege und angepasstes Atemtraining

Daten **15. Okt. – 17. Dezember** (10 x)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 160.–
Anmeldung bis 1. Oktober

### Atemtraining für körperlich Geübte

Voraussetzung für die bestmögliche Nutzung unserer vollen Atemkapazität ist eine gelöste, entspannte und gekräftigte Atemmuskulatur. Damit wird die energiereiche Versorgung unseres Körpers mit genügend Sauerstoff und optimaler Kohlendioxidausscheidung gewährleistet. Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen

Daten **16. Okt. – 18. Dezember** (10 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 160.–
Anmeldung bis 1. Oktober

### Leichte Atemschulung und Entspannung

mit Übungen auf dem Stuhl und stehend

Daten **17. Okt. – 19. Dezember (10 x)**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr (AnfängerInnen willkommen)
Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr (Fortsetzungskurs)
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 160.–
Anmeldung bis 1. Oktober

### Atem – bewegen über Mittag

Für Frauen und Männer, die neue Energie und Kräfte tanken wollen.
Mit einfachen Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) sensibilisieren (oder verfeinern) wir unsere Körperwahrnehmung. Bewegungsübungen – unterstützt durch Musik und verschiedene Materialien – führen zu einer dynamischeren Atmung und regen den Energiefluss in den Meridianen an, Entspannungsübungen – alleine oder mit PartnerIn – helfen uns, Spannungen abzubauen.
Im Zusammenspiel von Atmung und Bewegung erleben wir sowohl Ruhe als auch Bewegtheit. Das Mobilisieren von Kräften und Energien vitalisiert und führt zu innerer Lebendigkeit und Wohlbefinden.

Daten **15. Okt. – 17. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin
Kosten Fr. 160.–
Anmeldung bis 1. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 24. September, von 11.30 – 12.30 Uhr

## NEUER KURS: Atem – Klang

In diesem Kurs erfahren Sie die wohltuende und beruhigende Wirkung von Atemübungen, Klangschalen, Wassertrommel und Rainstick.

Daten Kurs 1: **30. Okt. und 6. Nov.** (2 x)
Kurs 2: **4. Dez. und 11. Dez.** (2 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kirstin Hettich, Klangpädagogin
Kosten Fr. 50.–
Anmeldung Kurs 1: bis 16. Oktober
Kurs 2: bis 20. November
Besonderes Es kann auch nur ein Kurs besucht werden. Keine Vorkenntnisse nötig.

## 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 **15. Okt. – 12. November** (5 x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Thekla Häberli, Sehlehrerin
Kosten 65.–
Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige
Anmeldung bis 1. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am Dienstag, 24. September 10.30 – 11.30 Uhr

## Bewegung und Gedächtnis

Geistige Fitness lässt sich – genau wie körperliche Fitness – trainieren. Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken sind die Übungen entsprechend intensiver wirksam.

Daten **25. Nov. – 16. Dezember** (4 x)
Tag/Zeit Montag, 09.45 – 10.45 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Susanne Hattler-Kretzer
Kosten 45.–
Anmeldung bis 11. November
Besonderes Schnupperstunde am Montag, 23. September, 10.15 – 11.15 Uhr

## 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.

**Kurs 1**
Daten **16. Okt. – 20. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

**Kurs 2**
Daten **16. Okt. – 20. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 150.–
Anmeldung bis 2. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 25. September, von 09.45 – 10.45 Uhr

## 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. Okt. – 20. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 150.–
Anmeldung bis 2. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 25. September, von 08.30 – 09.30 Uhr

## Feldenkrais

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

**Kurs 1**
Daten **16. Okt. – 11. Dezember** (9 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 117.–
Anmeldung bis 2. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 25. September, von 11.00 – 12.00 Uhr

**Kurs 2**
Daten **29. Okt. – 17. Dezember** (8 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
Kosten Fr. 104.–
Anmeldung bis 15. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 24. September, von 09.00 – 10.00 Uhr

## Eurythmie

In der Bewegung die Sprache erleben: das erfrischt Kopf, Herz und Füsse und stärkt uns für den Alltag.

Daten **25. Okt. – 13. Dezember** (7 x) (ohne 15. November)
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. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 27. September, von 10.30 – 11.30 Uhr

## 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.

**Kurs 1**
Daten **18. Okt. – 20. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr
Besonderes Schnupperstunde am 27. September, von 08.20 – 09.20 Uhr

**Kurs 2**
Daten **18. Okt. – 20. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Besonderes Schnupperstunde am 27. September, von 09.30 – 10.30 Uhr

**Kurs 3**
Daten **18. Okt. – 20. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
Besonderes Schnupperstunde am 27. September, von 10.40 – 11.40 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7,
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 4. Oktober

## Beckenbodengrundkurs

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

Daten **21. Okt. – 18. November** (5 x)
Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.45 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 7. Oktober
Besonderes nur für Frauen! Schnupperstunde am 24. September, von 17.00 – 18.00 Uhr

## Beckenbodentraining

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Daten **15. Okt. – 17. Dezember** (10 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7,
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 1. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 24. September, von 17.00 – 18.00 Uhr

## Sturzprophylaxe

Sicher durchs Alter gehen!
Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Ihre Unabhängig-

keit und Bewegungsfreiheit. Verschiedene Fachpersonen erläutern medizinische Hintergründe und Ursachen von Stürzen.
Ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute und dem Verein Gsünder Basel.

Daten **17. Okt. – 12. Dezember** (9 x)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30– 10.30 Uhr, erste und letzte Kursstunde 09.30 – 11.00 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Catherine de Capitani, Physiotherapeutin und Fachteam
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 3. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 26. September, 9.30 – 10.30 Uhr im Horst Waisenhaus
Verlangen Sie das Detailprogramm!

## Selbstverteidigung

Einführungsworkshop
Die tägliche Gewalt macht gerade vor SeniorInnen leider keinen Halt. Verletzungen und Angst können Folgen für die Opfer sein. Die Betroffenen ziehen sich zurück und verzichten auf liebgewonnene Freizeitaktivitäten und auf zwischenmenschliche Kontakte. Dass man sich auch im Alter wirksam verteidigen kann und dadurch an Selbstvertrauen gewinnt, beweist dieser Workshop.

Daten **8. und 9. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr
Ort Freitag: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Samstag: Turnhalle Pro Senectute Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 110.–
Anmeldung bis 25. Oktober
Besonderes nur für Frauen!
Schnupperstunde am Donnerstag, 26. September von 10.45 – 11.45 Uhr im Horst Waisenhaus

## 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)

## Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Gymnastik, Volkstanz, Aqua-Fitness, Langlauf und Winter- und Schneeschuhwandern.
Unterkunft im «Ferien-, Familien- und Seminarhotel Sport». Im Preis inbegriffen sind ein Willkommensapéro und während des gesamten Aufenthaltes ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein 4-Gang-Auswahlmenu am Abend. Ferner die Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortsbusses.

Daten **2. – 8. Februar 2003**
Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensport-Leiterin
Max Pusterla-Bosshard, Seniorensport-Experte
Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 990.– exkl. MWST (Basis Doppelzimmer)
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

## Erlebnis Kartenlesen

Sie möchten gerne auf eigene Faust wandern und Städte erkunden. Im Umgang mit Stadtplänen und Wanderkarten fühlen Sie sich aber nicht ganz sicher. An diesem Kurs erfahren Sie auf spielerische Art und Weise, wie man sich mittels Karten und Plänen in der Landschaft oder in der Stadt bewegt. Theorie und Praxis wechseln sich ab, und Sie werden das Gelernte unter Anleitung im Gelände und in der Stadt überprüfen.

Daten **2. – 23. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 und im Gelände
Leitung Max Pusterla und Sabine Ecoffey
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 15. September

## Bergwandern

Anspruchsvolle 4-, 5- bis 6-stündige Wanderungen in den Voralpen und Alpen. Im Winter im Jura und Schwarzwald. Wo möglich werden Seilbahnen benutzt. Durchführung nur bei schönem Wetter. Auskunft erteilt der Tourenleiter am Vorabend ab 20.30 Uhr.

### Von Oberrickenbach nach Engelberg (Walenweg)

Datum **Dienstag, 10. September**
Wanderzeit 5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 400 Hm
Tourenleiter Erwin Baumgartner
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 55.–)
Anmeldung **bis 3. September**
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

### Von der Melchsee-Frutt nach Brünig-Hasliberg (Planplatten)

Datum **Dienstag, 1. Oktober**
Wanderzeit 5,5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 500 Hm
Tourenleiter Erwin Baumgartner
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 58.–)
Anmeldung **bis 24. September**
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

### 4-Seen-Wanderung auf den Alpe di Piora (Cap. Cadagno)

Datum **Dienstag, 22. Oktober**
Wanderzeit 5,5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 450 Hm
Tourenleiter Erwin Baumgartner
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 64.–)
Anmeldung **bis 15. Oktober**
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

### Jurawanderung

Datum **Dienstag, 26. November**
Wanderzeit 5,5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 600 Hm
Tourenleiter Erwin Baumgartner
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 10.–)
Anmeldung **bis 19. November**
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

## Velofahren

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

### Organisation

Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49 (für Touren)
Delicia Vogel, Tel. 061 702 23 03 (für «Gemütliches Velofahren»)

### TourenleiterInnen

Hugo Düblin, Tel. 061 311 14 04
Walter Grünblatt, Tel. 061 821 34 53
Rosmarie Wyttenbach, Tel. 061 311 23 20
Georges Minck, Tel. 061 481 45 14
Jean-Pierre Périsset, Tel. 061 681 51 05
Werner Vogel, Tel. 061 702 23 03
Max Pusterla, Tel. 061 312 00 60
Phillippo Rossini, Tel. 061 331 30 05
Willy Ummel, Tel. 032 341 99 28
Albert Wyttenbach, Tel. 061 311 23 20
Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49
Ernst Wirz, Tel. 061 312 28 70

**Immer mitnehmen**
Veloausweis, Sonnen- und Regenschutz, für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Euros.

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

**Teilnehmerbeiträge**
Saisonabonnement April – Oktober:
Fr. 55.– exkl. MWST
Zehnerabonnement: Fr. 60.–
Einzelbetrag pro Fahrt: Fr. 6.–

## Velo-Touren

Anforderungsstufen:

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

**Donnerstag, 29. August**
**13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2**
Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz)
Weil – Haltingen – Binzen – Egringen – Baslerblick (Zvieri) Efringen – Märkt – Friedlingen – Lange Erlen (Resslirytti)
Tourenleiterin: Ursula Weber

**Dienstag, 3. September (Ausweichdatum: Donnerstag, 5. September)**
**06.20 Uhr (Badischer Bahnhof) Stufe 1-2**
**Untersee-Rundfahrt über Konstanz**
Mit der Deutschen Bahn nach Stein am Rhein, von dort um den Untersee.
Verlangen Sie das detaillierte Programm!
Telefon 061 206 44 44.
Tourenleiter: Hugo Düblin und Walter Grünblatt

**Montag, 9. September**
**09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-2-3**
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Muttenz – Liestal – Bubendorf (Znüni Restaurant Kreuz) Reigoldswil – Bretzwil (Mittag) Seewen – Bödeli – Grellingen – Aesch – St. Jakob
Tourenleiter: Phillipo Rossini

**Donnerstag. 19. September**
**09.00 Uhr, ca. 65 km Stufe 1-2-3**
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Reinach – Grellingen – Laufen (Znüni) Kleinlützel – Internationale Strasse – Kiffis (Mittag Restaurant Cheval Blanc) Blochmont – Raedersdorf – Oltingue – Rodersdorf – Therwil – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Max Pusterla

**Montag, 30. September**
**13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2**
Startort: Lange Erlen (Resslirytti)
Weil – Haltingen – Binzen – Hammerstein (Zvieri Rest. Bahnhöfle) Holzen – Egringen – Efringen – Märkt – Friedlingen – Lange Erlen.
Tourenleiterin: Ursula Weber

**Donnerstag, 10. Oktober**
**09.00 Uhr, ca. 60 km Stufe 1-2-3**
Startort: Lange Erlen (Resslirytti)
Lörrach – Hauingen – Steinen (Znüni) Weitenau – Wieslet – Enkenstein – Hausen (Mittag) Schopfheim – Steinen – Brombach – Lörrach – Lange Erlen (Schliessi)
Tourenleiter: Georges Minck

**Montag, 21. Oktober**
**13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1-2**
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Münchenstein – Reinach – Ettingen – Witterswil – Flüh – Benken (Zvieri) Oberwil – Binningen (Schulhaus)
Tourenleiter: Albert Wyttenbach

## Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerInnen, die gerne 20 bis 30 km weit fahren, sich aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahrgeschwindigkeit ca. 13 – 15 km/h.).
Bei schlechter Witterung geben die entsprechenden Tourenleiter oder die Organisatorin über die Durchführung der Tour telefonisch Auskunft.
**Versicherung:** Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Tourenleiter: siehe Velofahren

**Mittwoch, 28. August**
**13.30 Uhr, ca. 28 km**
Binningen (Gemeindeverwaltung) – Oberwil – Flüh – **Leymen** – Benken – Therwil – Binningen.
Tourenleiter: Ernst Wirz

**Mittwoch, 11. September**
**13.30 Uhr, ca. 30 km**
St. Jakob (Gartenbad) der Birs entlang – Dornach – **Grellingen** – Aesch – Münchenstein – St. Jakob.
Tourenleiter: Werner Vogel

**Mittwoch, 25. September**
**13.30 Uhr, ca. 26 km**
Lange Erlen (Resslirytti) – Riehen – Haagen – **Hauingen** – Brombach – Lörrach – Landauer (Bäumlihof).
Tourenleiter: Ursula Weber

In den fettgedruckten Orten wird ein Restaurant aufgesucht (z.B. **Aesch**).
Reservedaten: Mittwoch, 2. Oktober und Mittwoch, 9. Oktober

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

# Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen einer und fünf Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

**Teilnehmerbeiträge**
Zehnerabonnement Fr. 60.–
Semesterbeitrag Fr. 90.– exkl. MWST

**Anmeldung**
nicht erforderlich (wenn nicht anders vermerkt).

**Mitzunehmen**
Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnemente (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt

## Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

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

**30. September**
10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Grellingen und mit Bus bis **Bretzwil.** Wanderung: Bretzwil – Dietel – Bergwirtschaft Steinegg (Einkehr) – Welschhans.

**28. Oktober**
10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.52 Uhr nach Liestal und mit Bus bis Hersberg. Wanderung: Hersberg – Stächpalmenhegli – Alti Stell – Weideli – Liestal.

**25. November**
11.30 Uhr Tramhaltestelle Eglisee (Tram 6 und 2). Abmarsch 11.35 Uhr. Auf dem Regiokunstweg kreuz und quer nach Riehen (ID-Karte mitnehmen).

## 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

**3. September**
08.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.52 Uhr nach Liestal. 09.04 Uhr mit dem «Waldenburgerli» nach Waldenburg, 09.31 Uhr mit Postauto nach Langenbruck. Wanderung: Rundwanderung um den Beretenchopf mit einmaliger Aussicht auf drei Juraketten (Weissenstein, Röti, Hasenmatt sowie Passwang und Hohe Winde). Mässige Steigung während der ersten Stunde. Die zweite Hälfte der Wanderung ist meistens leicht abfallend.

**15. Oktober**
12.45 Uhr Endstation Tram Nr. 8 Kleinhüningen. Abfahrt 12.55 Uhr mit deutschem Bus Nr. 12 ab Station Wiesenbrücke Haltingen / Oetlingen. Wanderung: In den Weinreben von Oetlingen nach Riehen. Grandioser Ausblick auf die Rheinebene. Ziemlich steiler Abstieg über «Schlipf» nach Riehen. Euros, Pass oder ID mitnehmen (ca. 3 Euro für Bus).

**12. November**
11.48 Uhr Besammlung in Flüh (Heuwaage ab 11.21 Uhr BLT 10er-Tram). 12.01 Uhr mit dem Postauto Nr. 69 nach Challhöchi. Wanderung: Challhöchi nach Kleinlützel. Die zweite Hälfte der Wanderung ist stetig abfallend.

## Dienstag 2

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

**Leitung**
Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

**3. September**
09.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.36 Uhr nach Grellingen, mit PTT nach Waldegg. Wanderung: **Waldegg – Steffen – Schindelboden – Chaltbrunnental – Roderis – Eichlenberg – Nunningen.**

**1. Oktober**
13.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 13.15 Uhr nach Kaiseraugst. Wanderung: Von Kaiseraugst dem Rhein entlang nach Schweizerhalle, Hardwald, Birsfelden. Zvieri im Restaurand zur Hard. Anschliessend ca. 17.00 Uhr unser **Ferienvideo: Mallorca Malvenblüte Februar 2002.**

**8. – 10. Oktober**
**Wandern im Elsass und in den Vogesen.**

**12. November**
10.40 Uhr Tramhaltestelle Heuwaage Basel, Abfahrt 10.10 Uhr nach Witterswil. Wanderung: **Witterswil – Witterswilerberg – Hofstetten – Mariastein,** Mittagessen, **Tannenwald – Leymen.**

## Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

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

**21. August**
**Sommerwanderung von Mettau nach Bütz**
10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg, Bus 142 nach Mettau. Auf Waldwegen, leicht ansteigend, gelangen wir zu einer schönen Waldhütte, wo wir grillen und essen können.

**11. September**
12.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.53 Uhr nach Frick. Bus 137 nach Effingen. Teilweise im Wald, aber auch vorbei an Rebbergen wandern wir durch die schöne Landschaft im oberen Fricktal und kehren an einem speziellen Ort in Elfingen ein.

**9. Oktober**
12.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.53 Uhr nach Frick, Bus 137 bis Hornussen. Über eine offene Landschaft gelangen wir zum Schinberg, wo wir eine tolle Aussicht geniessen können. Dann geht es weiter zum blumengeschmückten Sulzerberg und auf einer Teerstrasse nach Sulz hinunter.

## 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

**25. September**
10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto um 11.07 Uhr nach Salhöhe. Wanderung **Salhöhe** – Olsberg. Steigungen ca. 180 m.

**23. Oktober**
10.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Frick, mit dem Postauto um 11.20 Uhr nach Densbüren. Wanderung **Densbüren – Zeihen – Effingen.** Steigung ca. 150 m.

**November** keine Wanderung.

## 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

**19. September**
07.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.02 Uhr nach Liesberg-Station. Wanderung: **Liesberg – Réselle de Movelier – Habschällen – Roggenburg.** Eine behagliche Wanderung durch wohltuend stille, ruhige Täler und über einsame Höhen. Durch Dörfer und Landschaften, die nicht sehr weit entfernt und uns doch schon fremd sind.

**17. Oktober**
09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.04 Uhr nach Hauenstein. Wanderung: **Hauenstein – Burgweid – Balmis – Geissflue – Kienberg.** Ein interessantes Erlebnis, abseits gängiger Wanderrouten. Nach steilem Aufstieg zur unscheinbaren Geissflue wird man von der prächtigen Aussicht überrascht sein.

**21. November**
09.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.20 Uhr nach Staffelegg. Wanderung: **Staffelegg – Chilliholz – Linner Linde – Alt – Stalden – Effingen.** Über den Höhenzug der Staffelegg erreichen wir den Linnerberg, mit schöner Aussicht ins Aaretal und hinüber ins Mittelland. Auf der Wasserscheide steht die 800-jährige Linner Linde, einen Riesenumfang hat sie und steht unter Naturschutz. Durch das Dorf Linn erreichen wir durch ein verträumtes Tälchen die Station Effingen.

## Freitag 1

ca. 2 Stunden

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

**20. September**
09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.05 Uhr nach Gelterkinden, Bus 102 nach **Anwil.** Wanderung durch viel Wald über Limperg – Horn nach Wittnau. Wir kommen an Waldhütten vorbei, wo wir grillieren und essen können.

**4. Oktober**
10.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.02 Uhr nach Dornach oder Dornach Bus 67 um 11.15 Uhr nach **Gempen.** Wanderung über Felder und den herbstlich gefärbten Buchenwald zum Hobelrank und über Wenstel zur Herrenmatt. Nach der Einkehr stehen uns je nach Wetter, Lust und Laune verschiedene Wege zur Verfügung.

**8. November**
10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Laufen, Bus 112 bis **Roggenburg.** Zuerst wandern wir hinauf bis zu den Ritzigrund-Höfen, wo wir eine schöne Aussicht über das Lüsseltal geniessen. Danach geht es noch eine Stunde bergab, bis wir in Kleinlützel ankommen.



✆ 061 206 44 44