

# Regional Akzént : der Regionalteil der Zeitschrift von Pro Senectute Basel-Stadt

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

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

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

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

## **Haftungsausschluss**

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

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



**INHALT REGIONALTEIL**

**DIENSTLEISTUNGEN** R2

**PS-JAZZ** R4

**PINWAND / TREFFPUNKTE** R5

**KURSANGEBOTE** R6

**FÜHRUNGEN** R6

Kultur R6  
 Betriebe R8  
 Natur R10

**AUSFLÜGE** R10

**VORTRÄGE** R11

**UND AUSSERDEM ...** R14

**EDV** R14

**MUSIK, MALEN, GESTALTEN** R17

**SPRACHEN** R17

Langzeitkurse R18  
 Kurzzeitkurse R19

**SPORT UND WELLNESS** R20

GymFit, Gymnastik und Spiel R20

Senioren-Aerobic, Jazz- und Rhythmische Gymnastik R21

Aqua-Fitness, Schwimmen, Volkstanz, Gesellschaftstanz, Laufspass mit dem Laufpass R22

Tennissportarten, Atemkurse, Sehtraining R23

Gedächtnis-, Rücken-, Beckenbodentraining, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Eurythmie, Sturzprophylaxe R24

Krafttraining, Kraft der Wechseljahre nutzen, Yoga, Polysportive Wintertage, Bergwandern R25

**WANDERN** R25

## In eigener Sache

### Leben und Wohnen im Alter

Es ist wahr: Insgesamt hat sich die materielle Situation der älteren Generation im Verlaufe der vergangenen Jahrzehnte deutlich verbessert. Die soziale und materielle Besserstellung vieler Senioren hat zu einem veränderten Bewusstsein und damit auch zu einem veränderten Konsumverhalten geführt. Die Generation der Älteren gibt heute deutlich mehr Geld aus als ihre Vorgänger. Dies gilt natürlich auch fürs Wohnen. Entsprechend sind in den vergangenen Jahren zahlreiche Wohnungen entstanden, in denen die Bedürfnisse älterer Menschen in beispielhafter Art und Weise befriedigt werden können. Wer in der Lage ist, zwischen Fr. 3000.– bis Fr. 5000.– pro Monat für das Leben in einer Seniorenresidenz samt individuellem Dienstleistungsangebot auszugeben, der kann sich die veränderten Ansprüche, die das Alter zwangsläufig mit sich bringt, erfüllen.

Nun gibt es aber auch die anderen, die rund 6000 alten Menschen in Basel, die Ergänzungsleistungen beziehen. Dazu kommen vielleicht weitere 4000 Ältere, deren Einkommen gerade knapp über der EL-Grenze liegt, so dass die Behauptung realistisch ist, rund jeder vierte Rentner verfüge über ein monatliches Einkommen von deutlich unter Fr. 3000.–. Aber auch diese Menschen haben den berechtigten Wunsch, in einer altersgerechten Wohnung in ihrer gewohnten Umgebung alt zu werden und wenn möglich dort sterben zu dürfen.

Deshalb hat sich Pro Senectute Basel-Stadt etwas Besonderes vorgenommen. Wir bauen Wohnungen für Seniorinnen und Senioren, die mit einem schmalen Portemonnaie haushalten müssen. An der Belchenstrasse, beim Schützenmattpark, konnten wir eine Liegenschaft erstehen, in der wir günstige Zweizimmerwohnungen für ältere Menschen anbieten. Wir werden die Wohnungsmiete so tief ansetzen, dass sie auch von Bezügerinnen und Bezügerern von Ergänzungsleistungen bezahlt werden können. In engerer Zusammenarbeit mit einem Altersheim organisieren wir die notwendigen Dienstleistungen: Gemeindeschwester, Wäschedienst, Wohnungsreinigungen, Nachtpikett, Mahlzeitenlieferung. Es geht uns dabei darum, dass die Mieterinnen und Mieter des neuen Alterszentrums Belchenstrasse nur so viele Dienstleistungen beziehen, wie sie tatsächlich brauchen. Service à la carte gewissermassen. Darüber hinaus richten wir in der Liegenschaft einen Gymnastikraum, eine Physiotherapie und einen Kraftraum ein.



Es sind letztlich zwei Anliegen, die für einen alten Menschen im Vordergrund stehen: Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit – er möchte, auch wenn er aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden ist, in die gesellschaftliche Entwicklung integriert sein – und das Bedürfnis nach Autonomie, das heisst, der Wunsch, so lange als irgend möglich, sein Leben selbständig zu gestalten, ohne fremde Hilfe. Dass er diese Ansprüche in erster Linie an seine Wohnsituation stellt, liegt auf der Hand. Und so wird das Thema «Wohnen im Alter» zu einem zentralen Thema in der Altersarbeit und Alterspolitik.

Übrigens: Die Info-Stelle von Pro Senectute Basel-Stadt (Tel. 061 206 44 44) gibt unentgeltlich Auskunft über Dienstleistungen, die helfen, das Leben im Alter einfacher zu gestalten.

Werner Ryser, Pro Senectute Basel-Stadt

## Tipps für Ehepartner rund um Testament, Erbvertrag und Erbschaft

Es ist ganz natürlich, dass wir uns nicht gerne mit unserer «Nach-Zeit» beschäftigen: Dies erweckt naturgemäss ungute Gefühle. Dennoch sollten wir als verantwortungsbewusste Menschen unsere Hinterlassenschaft regeln, kennen wir doch unser eigenes Umfeld am besten. Vor allem: Bestimmen wir über unseren Nachlass nicht selbst, so kommen automatisch die gesetzlich vorgegebenen Erbanteile zur Anwendung. Möglicherweise liegt das jedoch weitab von den Bedürfnissen unserer individuellen Lebenssituation. Ein augenfälliges Beispiel: Verstirbt in einer Familie mit Wohneigentum ein Ehepartner, kann der überlebende Ehepartner plötzlich zum Schuldner gegenüber Miterben werden. Da Erbberechtigte immer eine Erbgemeinschaft bilden und nur Einstimmigkeit zur Beschlussfassung führt, kann Uneinigkeit gar Zwangsversteigerung des vertrauten Zuhauses bedeuten ...

Der Tod eines Ehepartners kann also das Dasein des trauernden überlebenden Ehepartners zusätzlich und dauerhaft beeinträchtigen. Wir sollten uns deshalb die Wirkungsdimensionen des Erbrechtes vor Augen führen.

### Architektur und Mechanik des Erbrechtes

Die Erben werden von Gesetzes wegen in 3 Stämme eingeteilt.

1. Stamm: Nachkommen des Erblassers (Kinder, Enkel ...)
2. Stamm: Eltern und von ihnen abstammende Personen (Geschwister, Neffen/Nichten ...)
3. Stamm: Grosseltern und von ihnen abstammende Personen (Onkel/Tanten, Cousins/Cousinen ...)

Diese Stämme beinhalten auch eine Rangfolge: Existieren Erben im näheren Stamm, erben Personen aus entfernterem Stamm nichts. Desgleichen kommt im Grundsatz innerhalb eines Stammes zuerst die erste Generation zum Zuge. Diese 3 Stämme sind abschliessend für die gesetzliche Erbberechtigung der Verwandten. Sind dort keine Erben und ist kein Ehepartner mehr vorhanden, geht ohne individuelle Verfügung (Testament, Erbvertrag) der Nachlass an den Staat.

War die/der Verstorbene verheiratet und ist kein Ehevertrag abgeschlossen worden, besteht automatisch der ordentliche Güterstand mit Errungenschaftsbeteiligung. Das eheliche Vermögen setzt sich hier jeweils aus dem Eigengut von Mann und Frau (in die Ehe eingebrachte und während der Ehe unentgeltlich erworbene Vermögenswerte) und aus der gemeinsamen Errungenschaft (während der Ehe entgeltlich erworbene Vermögenswerte) zusammen. Das Eigengut des überlebenden Ehepartners plus die hälftige gemeinsame Errungenschaft bleiben beim überlebenden Ehepartner. Das Eigengut des verstorbenen Ehepartners plus die hälftige gemeinsame Errungenschaft bilden den Nachlass und gehen an die Erbberechtigten (zu diesen gehört auch der überlebende Ehepartner).

### Ohne Verfügung kommen die vom Gesetz vorgegebenen Erbanteile zur Anwendung

Ist kein Testament, Erb- oder Erbverzichtsvertrag vorhanden, so erfolgt die Erbteilung nach Gesetz. In diesem Fall erbt der überlebende Ehegatte zwischen 50% (mit Nachkommen im 1. Stamm) und 100% (bei nur noch Überlebenden im 3. Stamm).

### Mit Testament, Erb- oder Erbverzichtsvertrag kann der gesetzliche Spielraum für einen höheren Erbanteil zugunsten des überlebenden Ehepartners genutzt werden

Weder Testament noch Erb- oder Erbverzichtsvertrag schränken im Grundsatz das freie Verfügen über Vermögenswerte zu Lebzeiten ein. Diese Verfügungen können jederzeit geändert oder aufgehoben werden (der Erb- und der Erbverzichtsvertrag nur im gegenseitigen Einvernehmen).

Die gesetzliche Erbfolge berücksichtigt nur den Ehepartner, Blutsverwandte und das Gemeinwesen. Zum Beispiel gehen Lebenspartner oder Betreuende leer aus. Durch Testament (handschriftlich verfasst, Beurkundung nicht erforderlich) oder Erbvertrag (Beurkundung erforderlich) kann insbesondere der überlebende Ehepartner maximal begünstigt werden. Dieser erbt so zwischen 62,5% (mit Nachkommen im 1. Stamm) und 100% (bei nur noch Überlebenden im 3. Stamm).

Mit einem Erbverzichtsvertrag kann eine Erbschaft an erbberechtigte Dritte (Nachkommen, Geschwister ...) zugunsten des Ehepartners zu Lebzeiten ausgeschlossen werden.

### Weitere Möglichkeiten, den überlebenden Ehepartner zu begünstigen

Der Erblasser kann mit Testament oder Erbvertrag die Erbanteile der gemeinsamen Nachkommen mit einer Nutzniessung zugunsten des überlebenden Ehepartners belasten. Nach neuester Gesetzesrevision kann dabei dem überlebenden Ehepartner zusätzlich noch 25% des Nachlasses zu Eigentum zugewiesen werden. Die restlichen 75% sind entsprechend Eigentum der Nachkommen.

Eine weitere Möglichkeit bietet ein Ehevertrag, mit dem die gesamte Errungenschaft dem Ehepartner zu Eigentum zugesprochen werden kann.

### Die Erbschaftssteuer ist für Ehepartner oder direkte Nachkommen niedrig oder entfällt sogar

Für die Besteuerung von Erbschaften ist in der Regel das Domizil des Erblassers massgebend: Die Steuersätze sind kanton unterschiedlich. Allgemein kann gesagt werden, dass Ehepartner und direkte Nachkommen steuerbevorzugt oder sogar steuerbefreit sind. Gleiches gilt übrigens auch für Schenkungen. Anhaltspunkte über Erbschafts- und Schenkungssteuern finden Sie im Internet unter [www.kantonalbank.ch](http://www.kantonalbank.ch) im Steuerservice.

Eine Broschüre über Wissenswertes zum Testament kann bei Pro Senectute Basel-Stadt bezogen werden. Pro Senectute vermittelt auch den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für die Beantwortung von Fragen im Hinblick auf eine optimale Nachlassregelung und/oder für eine umfassende Finanzberatung. Die BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Senioren und stehen Ihnen gerne zur Seite. Die Dienstleistungen durch das Team der BKB-Seniorenberatung sind kostenlos und natürlich unverbindlich.

**Die BKB-Seniorenberatung erreichen Sie über  
Telefon 061 206 44 44**

*Ihr Team der BKB-Seniorenberatung*



# Gemeinsam Essen im Treffpunkt Kaserne



Wir fahren behinderte Betagte in den Treffpunkt Kaserne

Haben Sie nicht Lust, ab und zu mit anderen gemeinsam zu essen? An einen hübsch gedeckten Tisch zu sitzen und ein gutes und preiswertes Mittagessen zu geniessen. Sich ein-, zwei- oder dreimal in der Woche verwöhnen zu lassen und dabei auch etwas für die gesunde Ernährung zu tun – denn wir achten sehr darauf, dass die Menüs ausgewogen und frisch zubereitet sind. Für viele ältere Menschen sind diese gemeinsamen Stunden ein schöner und bunter «Farbtupfer» im Alltag, der einem manchmal grau und eintönig erscheinen mag.

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

Daneben gibt es aber auch viele Betagte, die unseren Mahlzeitendienst in Anspruch nehmen. Denn: Sie wissen es vielleicht gar nicht: aber über 90% aller älteren Menschen leben daheim, in ihren eigenen vier Wänden. Sie fühlen sich wohl, auch wenn ihnen manchmal die Einsamkeit zu schaffen macht. Den täglichenkehr können sie noch bewälti-

gen, manchmal geht er ihnen leicht von der Hand, manchmal sind sie froh, wenn sie Hilfe von aussen in Anspruch nehmen können. Gerade Hochbetagten, die ihre Wohnung kaum mehr verlassen können, fehlt die Kraft, ihre Kommissionen zu erledigen, geschweige denn sich eine ausgewogene Mahlzeit selber zu kochen.

## Zum Glück springt hier unser Mahlzeitendienst ein

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

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

**Möchten Sie unsere Mahlzeiten bestellen oder im Treffpunkt Kaserne zu Mittag essen? Rufen Sie uns unter Tel. 061 206 44 44 von 08.30 – 12.00 und von 14.00 – 16.30 Uhr an. Auch für Fragen stehen wir selbstverständlich gerne zur Verfügung.**

## Wir putzen

Unser Team mit über 28 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (ein- bis viermal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichenkehr 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 Fertigmensüs 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 Rechts-

fragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

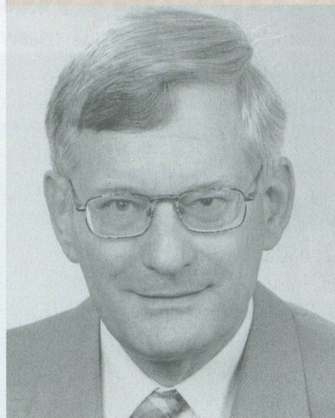
- Sozialversicherungen (AHV/IV/EL usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennungen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

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. Seit April 2002 bekleidet er 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 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 nächsten zwei Konzerte finden statt am

**Dienstag, 25. Februar 2003**

**Dienstag, 27. Mai 2003**

jeweils um 18.00 Uhr.

Gespielt werden Dixie, Swing und Blues.

Die Saison 2002/2003 hat bereits begonnen und das erste Konzert ist mit über 200 Jazz-Begeisterten

erfolgreich über die Bühne gegangen. Falls Sie den Startschuss unseres Pro Senectute Jazz-Clubs verpasst haben, aber an den restlichen Konzerten interessiert sind, so melden Sie sich bei uns. Wir verfügen noch über einige wenige Saisonkarten, die wir zum reduzierten Preis von Fr. 42.– (Preis für zwei Konzerte) abgeben.

Rufen Sie uns unter Telefon 061 206 44 44 an.

Wir schicken Ihnen die Mitgliedkarte samt Rechnung zu.

Übrigens: Die Karte ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Bekannten oder einem Freund eine Freude.

Herzlichst  
Ihre Pro Senectute Basel-Stadt

## EDV-Schnuppertag

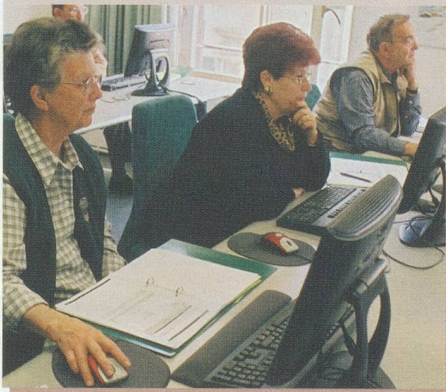
Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem EDV-Schnuppertag:

Datum: **Dienstag, 26. November**  
 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

Die Broschüre «Wissenswertes zum Testament», herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt, erklärt

- 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

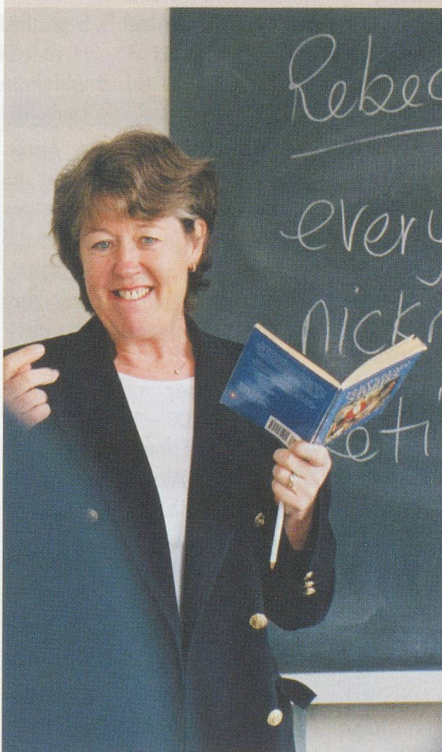
Eine Italienischlehrerin gestaltet eine Stunde, in der Sie auf unterhaltsame Art viel lernen. Weiter erzählen zwei Englischlehrerinnen vom Einfluss der englischen Sprache aufs Deutsche. Sie erfahren einiges über gängige Fehler, die Deutschsprachigen bei der Aussprache und Anwendung von englischen Wörtern unterlaufen.

Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie Gelegenheit, sich über unser Kursangebot informieren zu lassen.

Datum: **Freitag, 13. Dezember**  
 Zeit: **Italienisch, 14.00 bis 15.00 Uhr**  
**Englisch, 16.00 bis 17.00 Uhr**  
 Ort: **Pro Senectute Kurszentrum**  
**St. Alban-Vorstadt 93 / Raum 5**  
 Kosten: **gratis**

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## 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 Bolliger, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

### Treffpunkt Kaserne

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 Anne-Claude Slongo-Millioud 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. Dezember**  
**Mittwoch, 15. Januar**  
**Mittwoch, 12. Februar**  
**Mittwoch, 12. März**

Zeit: **jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr**

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

# Kursangebote

## Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 44
Persönlich	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 13.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen. Um Ihr Portemonnaie nicht übermässig zu strapazieren, haben wir den Mindestbetrag von Fr. 15.– auf Fr. 13.– gesenkt.

**Das Kurszentrum bleibt vom 24. Dezember bis zum 5. Januar geschlossen.**

**Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein gutes neues Jahr.**

# Führungen

## Kultur

### 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	<b>2. Dezember</b>
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 25. 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	<b>3. Dezember</b>
Tag/Zeit	Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	16.25 Uhr Schiffplände (Schiffstation)
Leitung	Suzanne Meier
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. November

### Joseph Beuys aktuell!

Mit dem Ende der modernen Kunst ist auch das Ende der bürgerlichen Kunstauffassung gekommen. Wie weiter? Joseph Beuys und Marcel Duchamp verbindet ihre Kritik am konventionellen Künstler, der sich in der Ecke einer allgemeinen Kulturindustrie verschanzt und auf Wohlergehen ausgerichtet ist. Was bewirkt der so genannte «erweiterte Kunstbegriff» des Joseph Beuys in uns heute?

Datum	<b>10. Dezember</b>
Tag/Zeit	Dienstag 11.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	10.55 Uhr beim Eingang vom Museum der Gegenwartskunst, St. Alban-Tal
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 27. 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	<b>12. Dezember</b>
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

### Antikenmuseum und Sammlung Ludwig

Eine der am meisten bewunderten Abteilungen im Basler Antikenmuseum ist die Werkreihe der antiken Grabmäler aus Griechenland! Der edle geistige Gehalt und die künstlerische Ausformung dieser diesseitig/jenseitig bezogenen Welt gehören mit zum schönsten Ausdruck des griechischen Kunstschaffens.

Datum	<b>17. Dezember</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang des Museums, St. Alban-Graben 5
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 4. Dezember

### Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz, eine Stiftung von Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt. Sie ist sicher die vielfältigste Kirche in

Basel. Sie werden durch die Kirche geführt und über die Entwicklung der Offenen Kirche Elisabethen informiert.

Datum	<b>7. Januar</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Haupteingang der Kirche
Leitung	Elisabethenkirche
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 16. Dezember

### Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung der Schweiz befindet sich im denkmalgeschützten Lohnhof. Die Sammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten. Anhand von Musikbeispielen kann auch der Klang der Instrumente erfahren werden.

Datum	<b>9. Januar</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr im Lohnhof 9 (Tram Nr. 3 bis Musikakademie)
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.– / Museumsplatz gültig)
Besonderes	Treppen laufen!
Anmeldung	bis 19. Dezember



### Schmiede am Münsterberg

Was ist eine Esse, ein Blasbalg und wie entsteht ein Schnörkel? Warum muss das Eisen warm geschmiedet werden? Ist Hammerschlag ein Musikinstrument oder ein Werkzeug? Besichtigung einer Kunstschlosserei mit Demonstration einiger Schmiedetechniken, in einer der letzten Werkstätten der Altstadt.

Datum	<b>10. Januar</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor der Schmiede am Münsterberg
Leitung	Peter Weiland, Schmied
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 20. Dezember

### Zünfte in Basel

Die Zünfte gewannen im 14. Jh. Schritt für Schritt die politische Gewalt in der Stadt Basel. Das Historische Museum informiert über gesellschaftliche Sitten, Gebräuche und Aufgaben der Zünfte. Unter fachkundiger Leitung erweitern Sie Ihr Wissen des Basler Zunftwesens.

Datum **13. Januar**  
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Historischen Museum (Barfüsserkirche)  
 Leitung Suzanne Meier  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 20. Dezember

**Ferdinand Hodler**

Das Kunstmuseum Basel besitzt eine repräsentative Gruppe von Bildern dieses grossen und wichtigen Schweizer Malers. Es ist interessant und aufschlussreich, die Werke Ferdinand Hodlers vor dem Hintergrund seines Lebens zu betrachten.

Datum **22. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 8. Januar

**Uni-Bibliothek**

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

Datum **23. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor Haupteingang, Schönbeinstrasse 18/20  
 Leitung Monika Wechsler  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 8. Januar

**Theaterbesuch in der Baseldytsche Bihni**

Das neue Stück der Baseldytsche Bihni verspricht ein Leckerbissen zu werden. «Oh du arme

Babbe» ist eine erfrischende Familienkomödie, die Ihnen einen kurzweiligen Theaterabend bescheren wird. Lassen Sie sich überraschen!

Datum **24. Januar**  
 Tag/Zeit Freitag, 20.00 – ca. 22.30 Uhr  
 Treffpunkt 19.50 Uhr vor der Baseldytsche Bihni im Lohnhof.  
 Leitung Baseldytschi Bihni  
 Kosten Fr. 35.– (inkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 16. Dezember

**Pharmazie-Historisches Museum**

Das «Schweizerische Apothekenmuseum» zeigt eine der weltweit grössten Sammlungen zur Geschichte der Pharmazie. Das Haus «Zum vorderen Sessel» ist ein historischer Ort, wo einst berühmte Menschen wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein- und ausgingen.

Datum **28. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Treppen laufen!  
 Anmeldung bis 13. Januar

**Freiwillig im Lohnhof**

Alles, was es im und um den Lohnhof zu wissen gibt sowie der Besuch von einzelnen zugänglichen Orten, wie der Eckturm (mit den Erdbebenschäden von 1356) und die Leonhardskirche (mit Krypta und evtl. Dachstock), werden Ihnen beim freiwilligen Besuch des Lohnhofs vorgestellt.

Datum **28. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor Eingang zur Baseldytsche Bihni  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 13. Januar

**Antoniuskirche**

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

Datum **29. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche  
 Leitung Dr. Max Wehrli  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 15. Januar

**Schauspielhaus**

Sie haben die Möglichkeit, das im Januar 2002 eröffnete Schauspielhaus zu besichtigen. Sie werden durch die Verbindungspassage zwischen dem Theater und dem Schauspielhaus geführt, um dort einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Datum **4. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Bühneneingang (Theater) bei den Pyramiden, Elisabethenstr. 16  
 Leitung Schauspielhaus  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 7. Januar

**Der Parthenon in Athen**

Der Haupttempel der Akropolis, Parthenon genannt, entstand auf dem Höhepunkt der politischen Macht Athens unter Perikles. Der Bau verkörpert die Blüte der attischen Kunst und ist das berühmteste Bauwerk der griechischen Klassik. Die Basler Skulpturenhalle bietet allen Interessierten eine grossartige Gelegenheit zu einer vollumfänglichen Übersicht der Baugeschichte und der künstlerischen Ausschmückung zum Gesamtkunstwerk.

**Geschenkgutscheine**

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

**Die Geschenkgutscheine werden für sämtliche Angebote der Pro Senectute Basel-Stadt an Zahlung genommen.**

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





Daten **4. und 11. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr beim Eingang  
 Skulpturenhalle, Mittlere Strasse  
 (vis-à-vis Bernoullianum)  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 30.–  
 Anmeldung bis 20. Januar

### Marc Chagall und Oskar Kokoschka

Marc Chagall, diesen wichtigen russischen Künstler, wollen wir dem beinahe gleichaltrigen österreichischen Künstler Oskar Kokoschka gegenüberstellen. Je nach den im Kunstmuseum ausgestellten Gemälden wäre auch ein Vergleich mit dem Deutschen Franz Marc möglich. Wir wollen Leben und Werk dieser Künstler in einen Kontext bringen.

Datum **21. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritte)  
 Anmeldung bis 5. Februar

### Das Haus zum Kirschgarten

Das Haus zum Kirschgarten ist ein prachtvolles Wohn- und Geschäftshaus, welches gegen Ende des 18. Jh. von einem Basler Seidenbandfabrikanten erbaut wurde. In den gediegenen Räumen bekommt man einen Eindruck von der Wohnkultur der reichen Basler Familien jener Zeit.

Datum **25. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Kirschgarten-Museum  
 Leitung Suzanne Meier  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 10. Februar

### Puppenhausmuseum

Das Puppenhausmuseum ist das grösste seiner Art in Europa. Im Rahmen dieser Führung erleben Sie die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten.

Datum **4. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Museum am Barfusserplatz  
 Leitung Basel Tourismus  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)  
 Anmeldung bis 17. Februar

### Grabstätte fesselnder Persönlichkeiten

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

Datum **18. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang Friedhof Hörnli, Bus 31  
 Leitung Kurt Gerber  
 Kosten Fr. 23.–  
 Anmeldung bis 3. März

### Skulpturenhalle Basel

Die Giebelfiguren der griechischen Tempel: Archaisk (Aegina), Vorklassik (Olympia), Klassik (Parthenon). Unter dem Gesichtspunkt der Stilentwicklung in der griechischen Kunstentwicklung bilden die Giebelfiguren aus Aegina, Olympia und dem Parthenon in Athen jeweilige Höhepunkte der griechischen Bildhauerkunst.

Daten **18.3./25.3. und 1. April**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr beim Eingang  
 Skulpturenhalle, Mittlere Strasse  
 (vis-à-vis Bernoullianum)  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 45.– (3 x)  
 Anmeldung bis 3. März

### Beyeler Museum

Das Museum bietet einer der wichtigsten Sammlungen zeitgenössischer Kunst Raum. Es wurde vom Architekten Renzo Piano entworfen. Sie werden durch die aktuelle Ausstellung geführt und geniessen dabei die einzigartige Atmosphäre dieses Museums.

Datum **24. März**  
 Tag/Zeit Montag 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Museums-  
 eingang  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt; Sonderausstellungen Fr. 14.–)  
 Anmeldung bis 10. März

### 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 **31. März**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram Nr. 3)  
 Leitung Teufelhof  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 17. März

### Betriebe

#### Hotel Baslerlor

Das 3 Sterne-Hotel in Muttenz ist architektonisch einzigartig und verfügt über 43 Zimmer, 4 Suiten, 3 Wohnungen für Langzeitaufenthalte 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

### Dalbehof – eine Alterspension

Der Dalbehof gehört der Christoph Merian Stiftung, welche den Betrieb dem Bürgerspital, einer öffentlich-rechtlichen Stiftung, übergeben hat. Im Rahmen dieser Führung erfahren Sie Wissenswertes zum Wohnen im Dalbehof, zu seiner Geschichte und werden durch das Haus geführt. Zum Schluss werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **14. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang,  
 Kapellenstrasse 17  
 (mit Tram Nr. 14 bis Sevogelplatz)  
 Leitung Esther Haari, Leiterin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 6. Januar

### Die Post – PTT

Sie werden darüber informiert, welche Aufgaben der Post am Bahnhof zufallen und erhalten Einblick in verschiedene Arbeitsprozesse. Im Rahmen dieser Führung werden Ihnen ebenfalls verschiedene öffentliche Automaten erklärt.

Datum **15. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr Personaleingang  
 (bei Peter Merian-Brücke)  
 Leitung PTT  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 6. Januar

### Blindenheim

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

Datum **16. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang  
 Leitung Andreas Freiermuth  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 6. Januar

### Hotel Merian und Café Spitz

Sie werden durch das Hotel und Café geführt, von der Küche bis zu den Zimmern. Anschliessend wird Ihnen «Läberli und Rösti» serviert, das typische Vogel-Gryff-Mahl.

**Datum** 17. Januar  
**Tag/Zeit** Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr  
**Treffpunkt** Im Hoteleingang Rheingasse 2/ Greifengasse  
**Leitung** Herr Bodo Skrobucha  
**Kosten** Fr. 35.– (inkl. Abendessen, exkl. Getränke)  
**Anmeldung** bis 6. Januar

**BVB Leitstelle**

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

**Datum** 20. Januar  
**Tag/Zeit** Montag, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Treffpunkt** BVB, Claragraben 55  
**Leitung** Betriebsleitstelle BVB  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 6. Januar

**Radio Basilisk**

Sie besuchen das Sendestudio, die Werbeabteilung, die Redaktion und die Musikredaktion des Basler Lokalradios. Nach diesem Rundgang und den erhaltenen Informationen wissen Sie wie eine Sendung zustande kommt.

**Datum** 27. Januar  
**Tag/Zeit** Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
**Treffpunkt** 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schifflande  
**Leitung** Radio Basilisk  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 13. Januar

**Zahntechnik-Grosslabor Mall**

Das Grosslabor Mall stellt künstliche Zahnersatzteile jeglicher Art her. Im Rahmen dieser Führung werden Ihnen die verschiedenen Techniken zur Herstellung von Ersatzteilen vorgestellt: von der abnehmbaren Zahnprothese, über die Anfertigung von Kronen und Brücken, bis hin zu Teleskoparbeiten und dem Einsatz hochmoderner Lasertechnik.

**Datum** 30. Januar  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
**Treffpunkt** 14.20 Uhr beim Eingang Clara-Post  
**Leitung** Lukas Mall, ZTM  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 15. Januar

**Sweet Basel AG**

Mässmogge, Dääfeli und Nougat de Bâle. Nach der Begrüssung werden Sie durch die Produktionsstätte geführt. Sie sehen wie der Zucker zubereitet und zum Mässmogge verarbeitet wird. Eine süsse Sache!

**Datum** 3. Februar  
**Tag/Zeit** Montag, 09.30 – 11.00 Uhr  
**Treffpunkt** 09.20 Uhr Tramstation Bären (Tram Nr. 3 Richtung Birsfelden)  
**Leitung** Vinzenz Flury, Inhaber  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 20. Januar

**Tele Basel**

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Dabei können Sie die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live» direkt miterleben.

**Datum** 6. Februar  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 17.45 – ca. 19.30 Uhr  
**Treffpunkt** Tram 6 bis Holbeinstrasse (1 Station nach Heuwaage), Austrasse 35 beim Eingang

**Leitung** Tele Basel  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 22. Januar

**Altersheim Hofmatt in Münchenstein**

Zu Beginn erhalten sie einige allgemeine Informationen über das Heim und sein Leitbild. Die anschliessende Führung vermittelt Ihnen einen umfassenden Einblick in die Räumlichkeiten. Ihre Fragen werden dann bei Kaffee und Kuchen beantwortet.

**Datum** 11. Februar  
**Tag/Zeit** Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
**Treffpunkt** 14.15 Uhr bei Station Hofmatt, Tram 10  
**Leitung** Elisabeth Meyer  
**Kosten** Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
**Anmeldung** bis 27. Januar

**Hotel Hilton**

Die weltweit bekannte Hotelreihe führt auch in Basel ein Hotel. Sie werden von der Küche bis zur Suite geführt. Anschliessend werden Ihnen noch ein Kaffee und Gipfel serviert.

**Datum** 14. Februar  
**Tag/Zeit** Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr  
**Treffpunkt** Vor dem Eingang, Aeschengraben 31  
**Leitung** Hotel Hilton  
**Kosten** Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)  
**Anmeldung** bis 3. Februar

**Küche des Kantonsspitals**

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

**Datum** 18. Februar  
**Tag/Zeit** Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr  
**Treffpunkt** Hebelstr. 20 ( in der Cafeteria)  
**Leitung** Kantonsspital  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 3. Februar

**Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine**

Die Mifa produziert Waschmittel, Margarine und Speisefette. Bei Kaffee und Gipfel werden Sie über ihre Geschichte informiert. Sie sehen eine Tonbildschau und werden anschliessend durch den Betrieb geführt. Um 12.00 Uhr wird Ihnen ein Mittagessen offeriert.

**Datum** 19. Februar  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 08.00 – 13.30 Uhr  
**Treffpunkt** 08.15 Uhr Aeschensplatz, Busstation 70  
**Leitung** Mifa  
**Kosten** Fr. 25.–  
**Besonderes** Gut zu Fuss! Treppen steigen!  
**Anmeldung** bis 5. Februar

**Kantonspolizei Spiegelhof**

Sie besichtigen die Einsatzzentrale der Basler Kantonspolizei.

**Datum** 20. Februar  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
**Treffpunkt** 14.25 Uhr Haupteingang Spiegelhof

**Leitung** Kantonspolizei BS  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Besonderes** Gut zu Fuss!  
**Anmeldung** bis 5. Februar

**Mission 21**

Im Rahmen dieser Führung erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte, die gegenwärtige Tätigkeit und Zukunftsperspektiven der Basler Mission. Anschliessend werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt.

**Datum** 24. Februar  
**Tag/Zeit** Montag, 14.00 – 16.30 Uhr  
**Treffpunkt** 13.50 Uhr Tramstation Spalentor (Tram Nr. 3)  
**Leitung** Helmut Fässler  
**Kosten** Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
**Anmeldung** bis 10. Februar

**Betagtenzentrum «Zum Wasserturm»**

Das Betagtenzentrum «Zum Wasserturm» ist sowohl eine Alterssiedlung als auch ein Pflegeheim. An diesem Informationsnachmittag werden Sie über das Wohnen im Alter, die Geschichte und die Leitgedanken dieses Heims informiert. Die Alterswohnungen und das Pflegeheim, wunderschön eingebettet im Grünen auf dem Bruderholz, werden Ihnen bei einem Rundgang vorgestellt.

**Datum** 26. Februar  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Treffpunkt** 14.55 Uhr vor dem Eingang (Bus Nr. 37 von Bottmingen bis Haltestelle Spitzacker)  
**Leitung** Bruno Engeler, Heimleiter  
**Kosten** Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
**Anmeldung** bis 12. Februar

**Swissôtel Basel**

Sie werden durch das Swissôtel Basel geführt. Dabei werden Ihnen die Küche, Seminarräume, Zimmer, Suiten, Restaurants sowie der Wellness-Bereich gezeigt. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

**Datum** 27. Februar  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
**Treffpunkt** Beim Haupteingang des Hotels am Messeplatz

Leitung Swissôtel  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 12. Februar

### Gategourmet beim Flughafen

Sie sind dabei! Bei der Aufrüstung der verschiedenen Airlines mit Getränken. Sie beobachten, wie warme und kalte Mahlzeiten zubereitet und in Portionen verpackt werden. Sie verfolgen das Beladen der Transporte zu den Flugzeugen, die Abgabe von Geschirr und Abfall.

Datum **17. März**  
 Tag/Zeit Montag, 08.00 – ca. 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 07.55 Uhr Busstation Nr. 50 beim Bahnhof SBB (08.14 Uhr Abfahrt mit Flughafenbus)

Leitung Gategourmet  
 Kosten Fr. 18.– (Busbillette bitte selber lösen)

Besonderes 15 Min. Fussmarsch von Flughafen zu Gategourmet!

Anmeldung bis 3. März

### Elco Papier AG

Ein Video vermittelt Ihnen einen ersten Einblick in das Unternehmen, welches jährlich 15 Tonnen Papier verarbeitet. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt und lernen die Kuvertproduktion und die Schreibwarenausstattung kennen.

Datum **20. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Eingang Elco (Tram Nr. 6 Richtung Allschwil bis Station Merkurstrasse)

Leitung Elco  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 5. März

### Die neue Eishalle St. Jakob

Eine Führung durch die Eisarena und ihre Räumlichkeiten. Sie erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Basler Kunsteisbahn und den Bau der Arena. Daneben werden Sie über sportliche Aktivitäten wie Eishockey und Kunsteislauf und über andere Veranstaltungen, die in der Eisarena stattfinden, informiert.

Datum **21. März**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.20 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram 14

Leitung Pio Parolini  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 5. März

### Hotel Europe

Das Viersternehotel Europe im Kleinbasel bietet einen umfangreichen Service. Im Rahmen der Führung besichtigen Sie die beiden Restaurants Les Quatre Saisons und Bajazzo, die Küche, die Zimmer sowie das Tagungs- und Bankettzentrum. Mit Kaffee und Gipfel wird die Führung abgeschlossen.

Datum **25. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang, Clarastrasse 43

Leitung Hotel Europe  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 28. Februar

### Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

Das Ländliheim in der St. Alban-Vorstadt wird von Diakonissen-Schwestern geleitet. Sie stellen den Diakonissenorden und ihr Leitbild für das Altersheim vor. Auf einem Rundgang durch die Räumlichkeiten wird über die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim informiert.

Datum **28. März**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85

Leitung Schwester Edith Kugler  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)  
 Anmeldung bis 17. März

## Natur

### Das Vivarium im Zoo Basel

Eine Biologin und ein Tierwärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums. Auch werden Sie die Möglichkeit haben, einmal hinter die Kulissen zu schauen.

Datum **24. Januar**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Zoo Haupteingang, Tram 10  
 Leitung Tanja Dietrich, Biologin  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)  
 Anmeldung bis 10. Januar

### Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Sie werden durch die drei Tropenhäuser des Botanischen Gartens geführt. Zu sehen sind Tropen-, Wüsten- und Wasserpflanzen. Die Blütenpracht der Zwiebelpflanzen im Kalthaus wird Sie überraschen.

Datum **5. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3  
 Leitung Bruno Erny  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 22. Januar

### Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen, die Ähnlichkeit kann nicht übersehen werden und fasziniert immer wieder von neuem. Zusammen mit einem Experten beobachten Sie Gestik, Ausdruck, soziales und partnerschaftliches Verhalten dieser Tiere und erfahren einiges über ihre Haltung und Pflege.

Datum **10. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10

Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)  
 Anmeldung bis 27. Januar

## Ausflüge

### 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

### Sundgauische Weihnachtskrippen

Auf diesem nachfeiertäglichen Ausflug zu Weihnachtskrippen in sundgauischen Kirchen erleben Sie Momente der Besinnung und der Stille. Die Fahrt führt Sie von Durmenach über Bouxwiller nach Oltingue. In Bettlach, im Restaurant Studerhof, ist ein Zvierihalt geplant.

Datum **16. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.25 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Albert Spycher-Gautschi  
 Kosten Fr. 59.– (exkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 6. Januar

### Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal, der mit Hilfe des amerikanischen Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat neue klangliche Massstäbe gesetzt. Sie werden die Gelegenheit haben, dieses einzigartige Bauwerk von innen und von aussen kennen zu lernen.

Datum **21. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr. Bitte Billette selber lösen.

Leitung Kongresszentrum  
 Kosten Fr. 30.–  
 Anmeldung bis 6. Januar

### Erdbeermadonna in Solothurn

Am Morgen besuchen sie die Verena-Schlucht mit anschliessendem Mittagessen. Am Nach-

mittag werden Sie durch das Kunstmuseum geführt. Es verfügt über eine der schönsten Mariendarstellungen überhaupt. Am Übergang von der Gotik zur Spätgotik stehend, vermittelt uns das Bild einen Eindruck von der Macht religiösen Glaubens an eine göttlich/geistige Welt.

Datum **13. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag 13.00 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr mit Robert Saner Bus, Gartenstrasse  
 Leitung Gilbert Uebersax  
 Kosten Fr. 65.– (exkl. Mittagessen)  
 Anmeldung bis 29. Januar

**Bally Schuhmuseum**

Das Bally Schuhmuseum in Schönenwerd organisiert eine Führung und unterrichtet Sie über die Geschichte und Herstellung des Schuhs. Im Rahmen der Führung sehen Sie Schuhe aus den verschiedensten Ländern und Epochen.

Datum **17. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 12.55 Uhr auf dem Perron nach Olten. Abfahrt 13.04 Uhr  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 25.– (Zugbillette bitte selber lösen)  
 Anmeldung bis 3. Februar

**Das Bädereuseum in Bad Bellingen**

Das einzige Museum im süddeutschen Sprachraum, das systematisch die Kulturgeschichte des Heilbadens in der Region – von den Römern über mittelalterliche Badestuben bis heute – zeigt. Nach der Führung im Bädereuseum wird auch ein Blick ins Heimatmuseum geworfen.

Datum **28. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr Gartenstrasse, mit Robert Saner Bus  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 53.– (exkl. Kaffee)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 12. Februar

**Schweizerische Landestopographie**

Beim Besuch der schweizerischen Landestopographie werden Ihnen die verschiedenen Arten der Kartenherstellungen vorgestellt: von den geschätzten Strassen- und Wanderkarten, über Skiroutenkarten, Klimaatlanten, bis hin zu den Luftfahrtkarten. Dieser Ausflug wird Ihnen einen Eindruck von der Arbeit des Landtopographen vermitteln können.

Datum **5. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch 12.00 – 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 11.50 Uhr auf Perron nach Bern. Abfahrt 12.04 Uhr. Billette bitte selber lösen.  
 Leitung Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie  
 Kosten Fr. 25.– (exkl. Zugreise)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 19. Februar

**Kunsthau Zürich und Chagall-Fenster**

Am Morgen werden Sie zum Fraumünster spazieren, um die herrlichen Glasfenster von Marc Chagall zu betrachten. Nach dem Mittagessen werden Sie im Kunsthau noch einmal Gelegenheit haben, sich mit den Bildern dieses grossartigen Künstlers auseinander zu setzen.

Datum **26. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.40 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.40 Uhr auf dem Perron nach Zürich (08.53 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen)  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 55.– (exkl. Mittagessen)  
 Anmeldung bis 5. März

**Spielcasino Luzern**

Zur Begrüssung lädt Sie die Casino-Bar zu einem Getränk ein. Anschliessend werden Sie durch das Haus geführt und lernen die Spielregeln zu Black Jack und dem amerikanischen Roulette kennen. Um 20.00 Uhr ist die offizielle Führung beendet.

Datum **27. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.40 – ca. 22.00 Uhr  
 Treffpunkt 15.40 Uhr auf Perron nach Luzern. (Abfahrt 15.52 Uhr; City-Ticket Luzern bitte selber lösen).  
 Leitung Casino  
 Kosten Fr. 30.–  
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!  
 Anmeldung bis 5. März

**Vorträge**

**Kultur**

**Mozart – Beethoven: wer war besser?**

Berühmt wird man nicht von selbst. Wir verfolgen anhand von Musikbeispielen und Berichten die Laufbahn von Mozart und Beethoven, die beide zuerst einmal als glänzende Klavierspieler bewundert wurden.

Datum **15. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Frieder Liebendörfer  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 20. Dezember

**Alte Bauernhäuser der Schweiz**

In diesem Dia-Vortrag werden Ihnen die prächtigsten Bauernhäuser sowie einige bäuerliche Volksbräuche der Schweiz gezeigt. Zudem folgen Sie den Spuren der Walser vom Tessin bis ins Prättigau.

Datum **15. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Josef Mock  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 6. Januar

**Sumo**

Dieser Dia-Vortrag untersucht die Ursachen der Popularität dieses traditionellen japanischen Ringkampfes, der zwischen lebenden menschlichen Fleischbergen stattfindet. Sie verfolgen die Spuren der historischen Entwicklung, die Wurzeln und Ursprünge dieser rätselhaften Sportart. Weitaus mehr als nur ein «Sportvortrag»; es ist ein Stück typischer japanischer Kulturgeschichte.

Datum **22. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Hans-Georg Kaethner  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 8. Januar

**Poetisches Basel**

Dias vom schönen alten Basel, mit Gedichten unterlegt – von Karl Stüchelberger, Theobald Baerwart, Blasius, Johann Peter Hebel, Fritz Liebrich und Urban (mit Kurzbiografien der Dichter) – vermitteln eine besondere Sicht auf unsere Stadt Basel.

Datum **19. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 3. März

**Was ist Eurythmie?**

Einführungsvortrag in diese noch junge Raumbewegungskunst. An praktischen Beispielen wird gezeigt, wie Sprache und Gesang durch Bewegung sichtbar werden können. Dieses «beseelte Turnen» kann in jedem Alter belebend und erfrischend wirken.

Datum **26. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Helena Ellenberger, Eurythmistin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 3. März

**Problemfall Richard Wagner**

Sowohl in der Musik als auch in seiner Lebensführung hat Wagner kritische Stimmen geradezu herausgefordert. In unserem Vortrag wird das Für und Wider durch Worte verschiedener Wagner-Zeitgenossen und durch Musikbeispiele dargestellt.

Datum **26. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort Schmiedenhof Zunftsaal,  
Eingang Rümelinsplatz  
Leitung Frieder Liebendörfer  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 5. März

### Einführung in den Islam

In der Schweiz leben ca. 250 000 Muslime, in Basel 15 000. Sollten wir nicht den Islam kennen lernen? Wie ist der Islam entstanden? Was glauben die Muslime? Wie praktizieren sie ihren Glauben? Wer sind die Islamisten? Was bedeuten die oft gehörten Ausdrücke «Scharia» und «Dschihad»? Wie kommen wir zu einem friedlichen Zusammenleben mit Muslimen?

Datum **27. März**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Dr. theol. Werner Schatz, Islam-  
Beauftragter der evangel.-  
reform. Kirche BS  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 3. März

### Gesundheit

#### 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 Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Katharina Remund,  
Geistheilern SVNH geprüft  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 27. November

#### Lebensmittel-Deklaration

Die Etiketten von Lebensmitteln sind zum Teil kaum verständlich. In diesem Vortrag werden Ihnen verschiedene Details im Zusammenhang mit Lebensmitteln und ihrer Beschriftung erklärt.

Datum **16. Januar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Dr. Karl Zürcher  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 6. Januar

#### Was ist Feng Shui?

Wörtlich bedeutet Feng Shui «Wind und Wasser». Der Begriff steht für die taoistische Kunst, in Harmonie mit der Umgebung zu leben und Wohlergehen zu erlangen. Auch im Westen beginnen sich immer mehr Menschen für Feng

Shui zu interessieren. Sie erhalten Einblick in das westliche Feng Shui und dessen Regeln für den Wohn- und Arbeitsbereich.

Datum **30. Januar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Beatrice Hug,  
Dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 16. Januar

#### Kinesiologie – Vom Stress in die Balance

Die Energie ist unser Lebensantrieb. Ohne sie ist keine Bewegung möglich. Wenn sie harmonisch im Körper fliesst, so fühlen wir uns wohl und ausgeglichen. Ist sie blockiert, so treten Unwohlsein oder sogar Schmerzen auf. Die Kinesiologie – eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen – kann blockierte Energien aufdecken und wieder zum Fließen bringen. Sie verhilft zu Stressabbau und Wohlbefinden. Der Vortrag ist praxisbezogen und bietet viele Anwendungsmöglichkeiten auch für Zuhause.

Datum **5. Februar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr  
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,  
Eingang Rümelinsplatz  
Leitung Renate Kraft, Kinesiologin  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 22. Januar

#### Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

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

Datum **13. Februar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Werner Gastel,  
Geologischer Fachberater  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 30. Januar

#### Ayurveda Medizin

Ayurveda ist eine Naturheilkunde aus dem Himalaya-Gebiet, welche seit 5000 Jahren als eigenständige Medizinwissenschaft praktiziert wird. Die Heilerfolge sind besonders bei chronischen Krankheiten, wie bei Migräne, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Hautallergien, aber auch bei Stress, Spannungen und Verwirrtheit, verblüffend. Dr. Nasim stellt uns die Vielfältigkeit dieser Medizin vor.

Datum **26. Februar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Dr. med. Nasim  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 12. Februar

#### Was ist Reiki?

Reiki ist eine uralte Heilkunst, deren erste Aufzeichnungen sich in tibetischen Bibliotheken finden lassen. REI bedeutet Geist und Seele, KI universelle Energie. Jederzeit und an jedem Ort fliesst Reiki. Das Heilen mit Reiki findet mit Handauflegen statt. Herr Hausendorf wird Sie mit dieser Heilkunst bekannt machen.

Datum **27. Februar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Herr Hausendorf  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 12. Februar

### Natur

#### Philosophische Naturbetrachtungen

In diesem Dia-Vortrag werden Sie konfrontiert mit einer kunterbunten Vielfalt von beschaulichen Bildern von nah und fern. Die Referentin verwebt diese mit besinnlichen Gedanken, Texten und Gedichten von bekannten und unbekanntem AutorInnen aus vergangener und gegenwärtiger Zeit. Lassen Sie sich von der Natur inspirieren!

Datum **8. Januar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,  
Eingang Rümelinsplatz  
Leitung Dr. Elisabeth Billeter, Biologin  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 18. Dezember

#### Was ist ein Bonsai?

Ein Bonsai ist nicht, wie im Allgemeinen fälschlicherweise angenommen wird, eine speziell klein gezüchtete Pflanze. Bonsai heisst frei übersetzt: Baum im Topf. Der Japaner versteht darunter das kreative Schaffen mit einer Pflanze. Bonsai werden also nicht gezüchtet, sondern gestaltet! In diesem Vortrag erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um den Bonsai.

Datum **6. Februar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Herr Rehmann  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 22. Januar

#### Faszinierende Schmetterlinge

Anhand von Dias verfolgen Sie die beeindruckende Entwicklung des Schmetterlings: vom Ei, über Raupe und Puppe, zum ausge-

wachsenen Falter. Daneben wird Ihnen die Vielfalt der einheimischen Schmetterlinge und der nicht minder attraktiven Raupen vorgestellt.

Datum **12. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,  
 Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Peter Frei  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 29. Januar

**Reisen**

**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 – ein 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. Rauheif 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

**Neuseeland – ein Dia-Vortrag**

Das Land «am schönsten Ende der Welt» bietet auf der Nord- wie auf der Südinsel eine sehr vielfältige und bezaubernde Landschaft. In Neuseeland treffen auch zwei Kulturen aufeinander: jene der europäischen Einwanderer und jene der polynesischen Ureinwohner, die sich Maori nennen.

Datum **23. Januar**  
 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 8. Januar

**Hawaii – ein Dia-Vortrag**

Hawaii, eine vulkanische Inselgruppe im Pazifik, bietet auf kleinstem Raum sehr gegensätzliche Landschaften: man trifft sowohl auf wüstenähnliche Gebiete als auch auf üppige Regenwälder mit tosenden Wasserfällen. Es gibt schwarze und weisse Sandstrände, von der Meeresbrandung umspülte Felsenklippen sowie bis zu 4500 m hohe Vulkanberge. Daneben lernen Sie in diesem Vortrag die vielfältige Pflanzenwelt Hawaiis kennen.

Datum **29. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,  
 Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Dr. Elisabeth Billeter, Biologin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 15. Januar

**Florida – ein Dia-Vortrag**

Florida – wer denkt da nicht an Cape Canaveral, wo die Weltraumraketen ins All geschickt werden, Epcot Center, Disney World, Miami und die Everglades. Aber Florida hat viel mehr zu bieten: ausgedehnte Wälder, Gewässer, Sümpfe und eine Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Mit der Biologin Dr. E. Billeter unternehmen Sie einen naturkundlichen und philosophischen Streifzug durch Zentralflorida.

Datum **19. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,  
 Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Dr. Elisabeth Billeter, Biologin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 5. Februar

**Tschechien – ein Dia-Vortrag**

Die malerische Teichlandschaft Böhmens mit den schmucken Städtchen und den vielen Burgen wurde auch von Dichtern besungen. Einen wichtigen Teil des Vortrags bildet die «Goldene Stadt Prag». Am Schluss machen wir noch einen Abstecher in die Slowakei.

Datum **20. Februar**  
 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 5. Februar

**Pakistan – ein Dia-Vortrag**

In diesem Vortrag lernen Sie Pakistan kennen, das unbekannte, geheimnisvolle Land am Hindus. Die Reise beginnt in der Neun-Millionenstadt Karachi. Erster bildlicher Höhepunkt ist das glanzvolle Eid-Fest, wo sich am Ende des anstrengenden Fastenmonats Ramadan Millionen von Menschen mit Dankgebeten vereinen. Von Karachi führt die Reise durch die Provinz Sind, im Altertum «Tal des Unglücks» genannt, zur Totenstadt Makli Hill und den gut erhaltenen Ruinen von Mohenjodaro, einem Zentrum der Harappa-Kultur, einer der ersten Hochkulturen der Menschheitsgeschichte. Zum Schluss besuchen Sie die exotische Doppelstadt Sukkur-Rohri.

Datum **19. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof-Zunftsaal,  
 Eingang Rümelinsplatz  
 Leitung Hans-Georg Kaethner  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 5. März

**Zypern – ein Dia-Vortrag**

Das sagenumwobene Zypern ist die Insel der Aphrodite, Göttin der Schönheit und der Liebe. Es ist eine Welt voller Gegensätze, blaues Meer, grüne Landschaften und daneben die imposante Bergwelt des Toodos. Wer die Insel kennt, wird sie lieben.

Datum **20. März**  
 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 5. März

**Verschiedenes**

**Steueroptimierte Finanzplanung für**

**Senioren**

Die BKB lädt Sie herzlich ein zum Vortrag über Finanzplanung. Dabei stehen die folgenden Themen im Vordergrund: Leibrente oder Kapitalverzehr; Psychologie des Geldes; Wichtigkeit des Anlagehorizontes.

Datum **31. Januar**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.55 Uhr vor Eingang der BKB,  
 Spiegelgasse 2 an der Schiffflände  
 Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 17. Januar

**Welche Versicherung brauche ich?**

Hausrat, Auto, Krankenkasse, Unfall usw. Heutzutage sind wir konfrontiert mit einer Vielzahl

von Versicherungen. Im Rahmen dieses Vortrags lernen Sie ihre privaten Versicherungen ein wenig besser kennen und erhalten Tipps und Tricks zum Geld sparen.

**Datum** 7. Februar  
**Tag/Zeit** Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr  
**Treffpunkt** 08.55 Uhr vor Eingang der BKB, Spiegelgasse 2 an der Schiffflände  
**Leitung** Thomas Mattle, Allfinanz BKB  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 24. Januar

### Farbe und Stil

An diesem Nachmittag erhalten Sie auf die folgenden Fragen fachkundige Antworten:

- Welche Auswirkungen und Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung?
- Welche Bedeutung haben kalte und warme Farben, Farbanalyse und Jahreszeiten?
- Sind die Grundlagen einer Stilanalyse das Zusammenspiel von Körper, Geist und Persönlichkeit?

**Datum** 24. März  
**Tag/Zeit** Montag, 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 3. März

## Und ausserdem...

### Patience legen

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und weniger bekannte Patiences in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

**Daten** 8. und 29. Januar  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Gabriele Hasler  
**Kosten** Fr. 90.–  
**Anmeldung** bis 18. Dezember

### Tarot Grundkurs

Auf unterhaltsame und unkomplizierte Art lernen Sie die wichtigsten Bedeutungen der 22 Hauptkarten (grosse Arkana) und ihrer Symbole kennen. Tarot bietet 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** 17., 24. und 31. Januar  
**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)  
**Besonderes** Wenn Tarotkarten vorhanden, bitte mitbringen.  
**Anmeldung** bis 6. Januar

### Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

### Grundkurs

**Daten** 21. Januar – 25. März (ausser 4. und 11. März)  
**Tag/Zeit** Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Leitung** Theres Weigel-Gysel  
**Kosten** Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)  
**Anmeldung** bis 6. Januar

### Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

**Daten** 20. Januar – 24. März (ausser 3. und 10. März)  
**22. Januar – 26. März** (ausser 5. und 12. März)  
**Tag/Zeit** Montag, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Theres Weigel-Gysel  
**Kosten** Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)  
**Anmeldung** bis 6. Januar

### Fahrtheorie Auffrischkurs

Die Regeln des Strassenverkehrs verändern sich laufend. Seit einigen Jahren gilt die allgemeine Pflicht, den Sicherheitsgurt zu tragen. Es gelten neue Regeln für das Einspuren oder das Fahren im Kreis. An diesem Nachmittag wird Ihr Wissen auf den neuesten Stand gebracht. Zum Abschluss erhalten Sie Informationen über die neuesten Details im Automobilbau.

**Daten** 3. Februar  
**Tag/Zeit** Montag, 14.00 – 16.30 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Philipp Warpelin, Fahrlehrer  
**Kosten** Fr. 38.–  
**Anmeldung** bis 20. Januar

### Ganzheitliches Schlankheitstraining

Der Kompass für Ihr Wohlfühlgewicht ohne Diät! Übergewicht kann die Basis vieler Krankheiten sein oder werden. Anhand verschiedener Techniken lernen Sie, unerwünschte Verhaltensmuster zu erkennen und auf einfache, elegante und nutzbringende Art zu verändern. Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Personen, die mit ihren Gewichtsproblemen besser zurecht kommen wollen.

**Daten** 5. Februar – 26. März (ausser 26. Februar und 12. März)  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Christine Keiser, dipl. Erwachsenenbildnerin  
**Kosten** Fr. 135.– (6 x)  
**Anmeldung** bis 22. Januar

### Kochkurs für Männer

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

**Daten** 14. und 21. Februar  
**Tag/Zeit** Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr  
**Ort** Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz  
**Leitung** René Imark  
**Kosten** Fr. 151.–  
**Anmeldung** bis 29. Januar

## EDV

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

**Neu: Natelkurse** (siehe Seite R15)

### 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. Dezember**  
 Bildbearbeitung (Photoshop) und scannen  
 Axel Ernst, Informatiker

**Montag, 6. Januar**  
 Einführung ins Internet mit  
 Gabriella Canonica, Internet-Fachfrau

**Montag, 3. Februar**  
 Familienforschung mit  
 Franz Otto Nostitz, Genealogisch-Heraldische Gesellschaft der Regio Basel

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, 26. November**

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  
ab 2003:

Montag, 10.00 / 11.00 Uhr

Kosten: Fr. 20.– pro Übungslektion (direkt an die Kursleitung zu bezahlen)

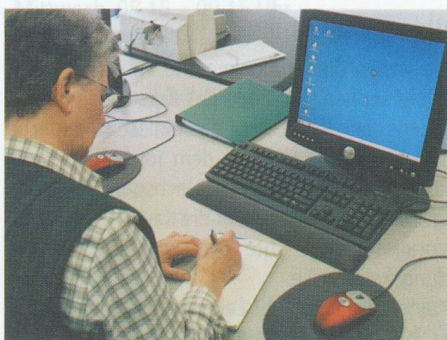
Anmeldung: nicht erforderlich

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 Uhr ins Kurszentrum!

**Spezialangebote**

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



**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.



Weitere Schwerpunkte sind das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

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

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 360.– (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 können Sie Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Wenn jemand von Chat oder News-Groups 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 (Clip-

Arts) 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)

### Photoshop-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse. Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

### 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 Kenntnisse. 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)

**Vorschau**

**In den nächsten Sommerferien (Juli, August) finden im Kurszentrum Intensivkurse statt. Genaueres erfahren Sie im Februar- und Mai-Akzént.**

# Musik, Malen, Gestalten

**Langzeitkurse**

**Malen und Mischtechnik**  
Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

**Malen, Zeichnen, Skizzieren**  
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 weitverbreitetsten 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, welcher die seelischen Kräfte stärkt.

Daten **10., 17. und 24. Februar**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)  
Anmeldung bis 27. Januar

**Gestalten**

**Weihnachtskarten**

In diesem Kurs erhalten Sie viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten. Schritt um Schritt lernen Sie, Ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen.

Daten **2. oder 9. Dezember**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)  
Anmeldung bis 18. November

**Kalligraphie für Anfänger**

In diesem Kurs lernen Sie die Unzial-Schrift, eine der ältesten Schriften der Welt. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte. Sie gestalten Einladungen, Glückwunschkarten, Wunschbücher und vieles mehr.

Daten **7. Februar – 11. April**  
(8 x, ohne 7. und 14. März)  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen)  
Anmeldung bis 22. Januar

**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.

**Schnupperlektionen**

Eine Italienischlehrerin gestaltet eine Stunde, in der Sie auf unterhaltsame Art viel lernen. Weiter erzählen zwei Englischlehrerinnen vom Einfluss der englischen Sprache aufs Deutsche. Sie erfahren einiges über gängige Fehler, die Deutschsprachigen bei der Aussprache und Anwendung von englischen Wörtern unterlaufen. Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie Gelegenheit, sich über unser Kursangebot informieren zu lassen.

Datum: **Freitag, 13. Dezember**  
Zeit: Italienisch, 14.00 – 15.00 Uhr  
Englisch, 16.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 / Raum 5  
Kosten: gratis

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**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, damit Sie einmal »Kursluft« schnuppern können.

**Besonderes**

Abendkurse für Berufstätige  
Privatstunden  
Kurse für Leute, die nicht gut hören  
Üben mit dem Computer  
Reisekoffer-Kurse

Intensivkurse  
Konversationsclubs  
Filmclubs  
Theatergruppen  
Spielclubs  
Gedächtnistraining auf Italienisch  
Deutschkurse

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

### Preise Langzeitkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)  
Fr. 200.– pro Semester  
à 19 Lektionen (50 Min.)  
Fr. 300.– pro Semester  
à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)  
Fr. 350.– pro Semester  
à 19 Lektionen (50 Min.)

### Preise Kurzzeitkurse

Grossgruppe Fr. 11.– pro Lektion  
Kleingruppe Fr. 19.– pro Lektion

### 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 Lektion

Besonderes: Sie arbeiten mit Kopfhörern und werden so nicht beim Lernen gestört.

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 4 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

#### Anfängerinnen und Anfänger:

Datum **ab 20. Januar**  
Tag/Zeit Montag, 10.00 bis 10.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Lesley Paganetti  
Kosten Fr. 200.–  
Anmeldung bis 9. Januar

#### 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, 15.00 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, 15.15 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:

Datum **ab 22. Januar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Martine Bally  
Kosten Fr. 200.–  
Anmeldung bis 9. Januar

#### Zwai wieschi Weerter

Exgyysi! Schyssdrägg und versegglet – das inn zwai wieschi Weerter. Aber si sinn baseldytsch, und mängmool bruucht me si halt. Wie anderscht soll me däm Hyffeli saage, wo s Hindli wider uff s Troittoir gmacht het?

Drzueaane gseet me graad an däne baiden Uusdrigg, wie sich Moodeweerter in Dialägg yneschlyche. Denn wie saage hit vyl Lyt – und nit numme Jungi? Si saage «Scheisse» und «veraarscht». Doo sinn mer drno Schyssdrägg und versegglet scho no lieber. Im Aernscht: wäm wäär s denn vor no gaar nit langer Zyt yygfalle, «Scheisse» z riefte, wenn en eppis verruggt gmacht het? Schyssdrägg – so hämmer gschumpfe. Und «s isch mer schysseglych, y loss mer nit uff d Kappe schysse, y schyss uff eyer Mitlaid, das Gschäft goot ainewääg d Schyssgass ab. Das Wort het en interessanten Ursprung: s kunnt vom griechische schizein (drenne, spalte) und isch also verwandt mit dr Grangget Schizophrenie (gspalte Bewusstsy) und mit em Schisma (Kirchespaltig).

Me haig en «uff guet baseldytsch veraarscht», het mer aine gsait. Y hann en gfrogt, wie das in Wirggligkait uff baseldytsch haiss? Doo isch em s Wort «versegglet» gschwind in Sinn koo. Dr Dialägg bietet no mee Weerter aa fir das, wo dä Maa gmaint het: me het en bschisse, aagschmiirt, gleggt oder versoolt.

Wenn schon wieschi Weerter, worum mien si drno au no uff hochdytsch syy?

Carl Miville-Seiler

#### 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 22. Januar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 bis 9.20 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Inès Stöckli  
Kosten Fr. 200.–  
Anmeldung bis 9. Januar

**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 20. Januar**  
 Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Eva Espinós Juan  
 Kosten Fr. 200.–  
 Anmeldung bis 9. Januar

**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

**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**

**Abendkurse für Berufstätige**  
 auf allen Stufen

**Privatstunden** auf allen Stufen

**Kurse für Leute, die nicht gut hören,**  
 auf allen Stufen

**Reisekoffer** alle Stufen  
 (10 Wochen à 1 Lektion)

**Intensivkurse** alle Stufen  
 (5 Wochen à 2 Lektionen oder  
 5 Wochen à 2 x 2 Lektionen)

**Konversationsclubs** für Mittelstufe und  
 Fortgeschrittene

**Filmclubs** für Fortgeschrittene

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

**Achtung: auch auf Deutsch**

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

**Gedächtnistraining auf Italienisch**

**Deutsch**

**Schreiben, Grammatik** für Mittelstufe und  
 Fortgeschrittene  
 (10 Wochen à 1 oder 1½ Lektionen)

**Konversation** für Mittelstufe und  
 Fortgeschrittene  
 (10 Wochen à 1 oder 1½ Lektionen)

**Reisekoffer Englisch**

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimischen (besser) reden 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.** Alle Stufen.

**Intensivkurs Englisch**

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)  
 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 Theater spielend 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, Französisch oder Deutsch.

#### Spielclubs

Wer kennt Spiele aus England, Frankreich, Spanien oder Italien? Wer möchte neue Spiele aus diesen Ländern kennen lernen? Bei uns gibt es englische, französische, spanische und italienische Spielgruppen.

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. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie spielend lernen möchten.

#### Deutsch

Mittelstufe für Fortgeschrittene

#### Grammatik und Schreiben

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

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.

#### Allenare la memoria in italiano

Siete di madre lingua italiana e vorreste una memoria in forma?

Vi potrete dilettare con altre persone su degli interessi comuni nelle nostre ore allegre di allenamento.

Dunque, una buona memoria facilita molte cose e a chiunque riporta il sapere e favorisce l'intelletto – la mente e la salute.

Dauer: 8 Wochen (8 x 2 Lektionen)  
Kosten: Fr. 176.–

#### Vorschau

**In den nächsten Sommerferien (Juli, August) finden im Kurszentrum Intensiv-Sprachkurse statt. Genaueres erfahren Sie im Februar- und Mai-Akzént.**

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

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

#### Halbjahres-Abonnement:

Fr. 96.– exkl. MWST (ab 2003)

#### Gotthelfschulhaus

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

#### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34  
Mittwoch, 14.30 Uhr

#### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

#### Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr (nur Frauen)  
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana  
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr  
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr  
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

#### Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

#### 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. 96.– exkl. MWST (ab 2003)  
Anmeldung nicht erforderlich  
Eintritt jederzeit möglich

#### Für Frauen:

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. 96.– exkl. MWST (ab 2003)  
Anmeldung nicht erforderlich  
Eintritt jederzeit möglich

#### 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). Das GymFit findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

#### Halbjahres-Abonnement

Fr. 96.– exkl. MWST (ab 2003)

**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, 14.15 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

**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)

**Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46  
Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

**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

**Weiherrweg 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 **7. Januar – 8. April** (12 x)  
(ohne 4. und 11. März, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr  
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin  
Kosten Fr. 126.–  
Anmeldung bis 10. Dezember

**Jazz-Gymnastik**

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

Daten **7. Januar – 8. April** (11 x)  
(ohne 28. Jan., 4. und 11. März)  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7  
Leitung Anita Joray  
Kosten Fr. 116.–  
Anmeldung bis 10. Dezember

**Rhythmische Gymnastik**

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

**Kurs 1**

Daten **6. Januar – 7. April** (12 x)  
(ohne 3. und 10. März, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

**Kurs 2**

Daten **6. Januar – 7. April** (12 x)  
(ohne 3. und 10. März, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Montag, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Susanne Hattler-Kretzer  
Kosten Fr. 126.–  
Anmeldung bis 10. Dezember



**Wassergymnastik mit Schwimmen**

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich), 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. 140.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST**

**Grossbasel****Dalbefoh**

Kapellenstrasse 17

Dienstag, 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

**Weierweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43

Montag, 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

**Fit im Wasser**

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit im Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik in geheizten Schwimmbecken (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich), Lektionen à 45 Minuten. Eintritt jederzeit möglich.

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

**Halbjahres-Abonnement:**

**Fr. 140.– (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 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch, 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

**Riehen****Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch, 15.30 Uhr

**Aquafit**

In Zusammenarbeit mit Ryffel Running, dem «Erfinder» von Aquafit und einzigen Ausbilder 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 **10. Januar – 11. April** (12 x)

(ohne 7. und 14. März)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Leitung Beatrice Meier

Kosten Fr. 204.– (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 10. Dezember

Daten **7. Januar – 15. April** (13 x)

(ohne 4. und 11. März)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 182.– (exkl. Hallenbadeintritt;

Fr. 7.– / 12er-Abonnement: Fr. 70.–)

Anmeldung bis 10. Dezember

**Volkstanz**

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

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement:**

**Fr. 96.– exkl. MWST (ab 2003)**

**Grossbasel****Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchengemeindehaus**

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

**Zum Wasserturm**

Betagenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel****Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

**Riehen****Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

**Gesellschaftstanz**

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

**Kurs 1**

Daten **10. Januar – 28. März** (10 x)

(ohne 7. und 14. März,

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 10. Dezember

**Kurs 2**

Daten **6. Januar – 24. März** (10 x)

(ohne 3. und 10. März,

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 10. Dezember

**Kurs 3**

Daten **9. Januar – 27. März** (10 x)

(ohne 6. und 13. März,

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 10. Dezember

**Laufpass mit dem Laufpass**

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern es wird auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination 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. 96.–** exkl. MWST (ab 2003) **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**

ausgebucht!

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 mit Dusche zur Verfügung.

**Tischtennis**

Erleben Sie das Spiel und die Freude am Tischtennis mit Gleichgesinnten.

**St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Weierweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

**Halbjahres-Abonnement:**

**Fr. 60.– exkl. MWST**

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 und Anfänger werden einzeln angeleitet.

Tag/Zeit **Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr**

Ort St. Jakobshalle

Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 190.– pro Semester exkl. MWST (ab 2003)

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.

Daten **8. Januar – 16. April** (13 x) (ohne 5. und 12. März)

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. 338.– bei 4 Teilnehmenden

Fr. 442.– bei 3 Teilnehmenden

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 10. Dezember 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 **14. Januar – 8. April** (11 x) (ohne 4. und 11. März)

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 176.–

Anmeldung bis 10. Dezember

**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 **15. Januar – 9. April** (11 x) (ohne 5. und 12. März)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 176.–

Anmeldung bis 10. Dezember

**Leichte Atemschulung und Entspannung** mit Übungen auf dem Stuhl und stehend

**Kurs 1** Anfängerinnen und Anfänger  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

**Kurs 2** Fortsetzungskurs  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Daten **16. Januar – 10. April** (11 x) (ohne 6. und 13. März)

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 176.–

Anmeldung bis 10. Dezember

**Atem – Bewegungen über Mittag**

Für Frauen und Männer, die neue Energie und Kräfte tanken wollen.

Mit einfachen Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) sensibilisieren und 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 der Partnerin bzw. dem Partner – 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 **7. Januar – 8. April** (11 x) (ohne 28. Januar, 4. und 11. März, 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. 176.–

Anmeldung bis 10. Dezember

**Ganzheitliches Sehtraining (Grundkurs)**

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

Daten **28. Januar – 25. Februar** (5 x)

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Anna Hirt-Eberle, Sehlehrerin

Kosten 65.–

Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige

Anmeldung bis 14. Januar

Besonderes Schnupperstunde am Dienstag, 7. Januar, 10.30 – 11.30 Uhr



**Bewegung und Gedächtnis**

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

Daten **6. Januar – 7. April** (12 x)  
(ohne 3. und 10. März)  
Tag/Zeit Montag, 09.45 – 10.45 Uhr  
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Susanne Hattler-Kretzer  
Kosten 126.–  
Anmeldung bis 10. Dezember

**Tai-Ji**

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

**Kurs 1**

Daten **8. Januar – 26. März** (10 x)  
(ohne 5. und 12. März, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

**Kurs 2**

Daten **8. Januar – 26. März** (10 x)  
(ohne 5. und 12. März, 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 10. Dezember

**Qi-Gong**

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

Daten **8. Januar – 26. März** (10 x)  
(ohne 5. und 12. März, 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 10. Dezember

**Feldenkrais**

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

**Kurs 1**

Daten **8. Januar – 9. April** (11 x)  
(ohne 19. Februar, 5. und 12. März, 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. 143.–  
Anmeldung bis 10. Dezember

**Kurs 2**

Daten **14. Januar – 8. April** (10 x)  
(ohne 25. Februar, 4. und 11. März, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin  
Kosten Fr. 130.–  
Anmeldung bis 10. Dezember

**Eurythmie**

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

Daten **24. Januar – 28. März** (7 x)  
(ohne 7. Febr., 7. und 14. März)  
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr  
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Helena Ellenberger-Kruker, Eurythmie-Lehrerin  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung bis 10. Januar

**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 be- und entlasten.

**Kurs 1**

Daten **10. Januar – 11. April** (10 x)  
(ohne 24. Januar, 7./14./21. März, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

**Kurs 2**

Daten **10. Januar – 11. April** (10 x)  
(ohne 24. Januar, 7./14./21. März, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

**Kurs 3**

Daten **10. Januar – 11. April** (10 x)  
(ohne 24. Januar, 7./14./21. März, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr  
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,  
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung bis 10. Dezember

**Beckenbodentraining**

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

Daten **7. Januar – 8. April** (12 x)  
(ohne 4. und 11. März, Eintritt auch sofort möglich)  
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,  
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 126.–  
Anmeldung bis 10. Dezember

**Sturzprophylaxe**

Sicher durchs Alter gehen!  
Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Ihre Unabhängigkeit und Bewegungsfreiheit. Im Kurs werden Ihnen auch Tipps vermittelt, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Daten **9. Januar – 10. April** (12 x)  
(ohne 6. und 13. März)  
Tag/Zeit **Kurs 1:** Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr  
**Kurs 2:** Donnerstag, 09.45 – 10.45 Uhr  
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Kurs 1: Claudine Schwyn  
Kurs 2: Monique Mattarelli



Kosten Fr. 150.–  
Anmeldung bis 10. Dezember  
Besonderes Schnupperstunde am Donnerstag, 19. Dezember, 08.45 – 09.45 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 061206 44 44  
Besonderes Qualitop anerkannt (Teilrückvergütung durch Krankenkasse möglich)

**Die Kraft der Wechseljahre nutzen**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren. Mit Hilfe spezieller Drüsen- und Nervenübungen nach Klara Wolf unterstützen Sie die körperlichen und seelischen Veränderungsprozesse des Klimakteriums und der Menopause positiv. Leichtigkeit, Kraft und Gelassenheit nehmen zu.

Daten **15. Januar – 26. Februar** (7 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 115.–  
Anmeldung bis 10. Dezember

**Yoga**

Yoga, ein indischer Übungsweg, hat zum Ziel, die Psyche zu stabilisieren, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und zu einem harmonisch funktionierenden Körper zu verhelfen. Yoga ist eine ganzheitliche Methode. Sie beeinflusst sowohl den körperlichen als auch den seelisch-geistigen Bereich.

Die Muskulatur wird durch die Übungen sanft aufgebaut, die Atmung ist im Fluss und die Beweglichkeit des Körpers wird verbessert.

Daten **31. Januar – 11. April** (9 x) (ohne 7. und 14. März)  
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin  
Kosten Fr. 135.–  
Anmeldung bis 17. Januar

**Polysportive Wintertage in Klosters**

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

Daten **2. – 8. Februar**  
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.

**Bergwandern**

Anspruchsvolle 4,5- bis 6-stündige Wanderungen in den Voralpen und Alpen. Im Winter im Jura und im Schwarzwald. Wo möglich werden Seilbahnen benutzt.

Durchführung nur bei schönem Wetter. Auskunft erteilt der Tourenleiter am Vorabend ab 20.30 Uhr.

Leitung Erwin Baumgartner, Telefon 061 313 28 35

**Jurawanderung**

Datum **Montag, 25. November**  
Wanderzeit 5,5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 600 Hm  
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 10.–)  
Anmeldung **bis 22. November**

**Von Moutier auf den Raimeux**

Datum **Mittwoch, 18. Dezember**  
Wanderzeit 5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 600 Hm  
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 15.–)  
Anmeldung **bis 11. Dezember**

**Auf gepfadeten Wegen vom Feldberg via Stübenwasen nach Todtnauberg**

Datum **Dienstag, 14. Januar**  
Wanderzeit 5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 400 Hm  
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf ca. Fr. 10.–, Verkehrsverbund 4 Zonen)  
Anmeldung **bis 7. Januar**

**Im Hochwinter auf gepfadeten Wegen durchs Lötschental**

Datum **Mittwoch, 5. Februar**  
Wanderzeit 5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 400 Hm

Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf Fr. 43.50 mit Multitageskarte, plus Seilbahn ca. Fr. 15.–)  
Anmeldung **bis 29. Januar**

**Auf gepfadeten Wegen durch die Flumserberge**

Datum **Dienstag, 25. Februar**  
Wanderzeit 5 Stunden, Auf- und Abstieg je ca. 500 Hm  
Kosten Fr. 25.– ohne Fahrtkosten (diese belaufen sich auf Fr. 43.50 mit Multitageskarte, plus Seilbahn ca. Fr. 15.–)  
Anmeldung **bis 18. Februar**  
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie das jeweilige Detailprogramm.

**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. 75.– (ab 2003)  
Semesterbeitrag Fr. 96.– (ab 2003) 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

**25. November**

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

**16. Dezember**

13.00 Uhr Aesch Endstation Tram Nr. 11 (spätestens 12.27 Uhr ab Bahnhof SBB). Wanderung: Aesch – Schlathof – Therwil (Einkehr), anschliessend weihnachtlicher Ausklang.

**Anmeldung bis Freitag, 13. Dezember bei Rita Waech oder Heidi Gunti**

**27. Januar**

12.30 Uhr Neuweilerplatz (Tram 8, Bus 36). Wanderung dem Dorenbach entlang durch den winterlichen Allschwilerwald nach Biel-Benken.

**24. Februar**

11.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.36 Uhr nach **Laufen** und mit dem Bus bis Röschenz. Wanderung: Röschenz – Kleinlützel.

**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

**17. Dezember**

12.50 Uhr Ettingen Bahnhof (Heuwaage ab 12.31 Uhr mit Tram Nr. 10). 13.05 Uhr mit dem Postauto Nr. 68 nach Hofstetten. Wanderung: Hofstetten – Ettingen. Picknick bei der Waldhütte Ettingen. Anschliessend ist der Weg 20 Minuten lang stetig abfallend.

**14. Januar**

12.00 Uhr Bottmingen Bahnhof (Heuwaage ab 11.51 Uhr mit Tram Nr. 10). 12.12 Uhr mit dem Postauto Nr. 60 nach Oberwil (Rüti). Wanderung: Oberwil (Rüti) nach Schönenbuch. Einkehr im Bad Schönenbuch.

**18. Februar**

13.00 Uhr Tramhaltestelle «Landhof» (Nähe Mischeli Center, Abfahrt Aeschenplatz ca. 12.25 Uhr mit Tram Nr. 11). Wanderung: Vom Hinteren Bruderholz zum Kleinen und dann zum Vorderen Bruderholz.

**Dienstag 2**

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

**Leitung**

Annamarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

**3. Dezember**

10.00 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 10.15 Uhr nach Möhlin, mit Postauto nach Zeiningen).

**Adventsbummel.** Zeiningen – Eigenried – Buus – Schönenberg – Maisprach. Einkehr beim Weinbauer zu **Raclette oder Fondue**. **Gemütliches Beisammensein.** Rückblick aufs alte und Ausblick aufs neue Wanderjahr.

**Anmeldung: bis 30. November.**

**7. Januar**

10.40 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 10.52 Uhr nach Sissach, mit Postauto nach Känerkinden). Wanderung: Känerkinden – Erli – Diegten – Bruggtal – Bennwil (Mittagessen ca. 13.30 Uhr) Sonnenblick – Breitisberg – Hölstein.

**18. Februar**

09.50 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 10.03 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach Rothenfluh). Wanderung: Rothenfluh – Müliholten – Talweiher – Wenslingen (Mittagessen) – Mittleren Tannen – Ormalingen.

**Mittwoch 1**

2 – 3 Stunden

**Leitung**

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

**20. November**

12.40 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 12.52 Uhr nach Liestal, Bus Nr. 83 zur Windentalhöhe). Wanderung: Stechpalmenhägli – Schleifenberg-Aussichtsturm – Richtung Augst in einem grossen, sanften Bogen hinab nach Liestal.

**11. Dezember****Waldweihnacht**

12.15 Uhr Schalterhalle SBB. Gemeinsame Wanderung und Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und Freitaggruppe 1. Warme Getränke und gedeckte Grillmöglichkeit sind vorhanden. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung anziehen.

**8. Januar**

13.00 Uhr Haltestelle Bottmingen (Tram Nr. 10, Endstation Bus Nr. 34). Wanderung von Bottmingen nach Ettingen.

**5. Februar****EBM Elektra Birseck Münchenstein**

12.30 Uhr Endstation Tram Nr. 10 Dornach. Wanderung von Dornach zum Elektrizitätsmuseum Münchenstein (Besichtigung), Weiterwanderung zum Seegarten in der Grün 80.

**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

**4. Dezember**

10.35 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 10.50 Uhr mit Tram Nr. 11 nach Aesch). Wanderung: Aesch – Ettingen (Einkehr) – Witterswil.

**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

**21. November**

09.05 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 09.20 Uhr nach Staffelegg). Wanderung: Staffelegg – Chilliholz – Linner Linde – Alt – Stalden – Effingen. Vom Linnerberg hat man eine schöne Aussicht ins Aaretal und ins Mittelland. Auf der Wasserscheide steht die 800-jährige Linner Linde. Durch ein verträumtes Tälchen gelangt man zur Station Effingen.

**12. Dezember****Adventwanderung**

09.25 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 09.36 Uhr). Auch dieses Jahr bleibt das Ziel unserer Dezembertour ein Geheimnis. Nach einer Wanderung von ca. 3 Stunden erwartet uns eine warme, gemütliche Stube, wo wir den Nachmittag ausklingen lassen.

**Anmeldung bis Dienstag, 10. Dezember bei Christa Kuster.**

**Schneeschuhwanderungen****9., 16., 23. und 30. Januar**

07.10 Uhr Schalterhalle SBB (07.24 Uhr Abfahrt Richtung Jura). Durch die weite, offene, von Tannenwäldern durchzogene Landschaft des Juras ziehen wir unsere Schneeschuhspuren. Kosten inkl. Schneeschuhe mit Halbtax-Abo ca. Fr. 50.–.

**Anmeldung bis Montagabend der jeweiligen Woche bei Christa Kuster.**

**13. Februar (Ersatzdatum 20. Februar)****Winterwanderung**

07.40 Uhr Schalterhalle SBB (Abfahrt 07.52 Uhr nach Engelberg, Ristis). Wanderung: Ristis – Rigidalstaffel – Brunni-Hütte – Flühmatt (hat die besten Äplermakronen der Innerschweiz!). Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 55.–.

**Anmeldung bis Dienstag, 11. Februar bei Christa Kuster.**

**Freitag**

ca. 2 Stunden

**Leitung**

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

**11. Dezember****Waldweihnacht**

12.15 Uhr Schalterhalle SBB

[Siehe Ausschreibung bei Mittwochgruppe 1].

**24. Januar**

12.30 Uhr Haltestelle Neubad (Tram Nr. 8) Leichte Wanderung vom Dorenbach ins Birsigtal, vorbei an Weihern und Biotopen.

**21. Februar**

13.00 Uhr Haltestelle «Reinach Süd» (Tram Nr. 11). Wanderung rund um den Schlathhof: Erlenhof – «über den Hinteren Galgen» – durch die Klus nach Reinach.