

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

**Band:** - (1997)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Regional Akzent : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.11.2024

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

**INHALT REGIONALTEIL**

**DIENSTLEISTUNGEN** R2

**TREFFPUNKTE** R3

**KURSANGEBOTE REGIONALTEIL**

**KUNST UND KULTUR** R3

**WISSEN HEUTE** R5

**LEBEN HEUTE** R5

**MUSIK, MALEN, GESTALTEN** R6

**SPRACHEN** R6

**SPORT UND BEWEGUNG** R7

Gym 60 und Turnen R7

Schwimmen und Wassergymnastik, Segeln R9

Minitennis, Tischtennis, Tennis R10

Rhythmische Gymnastik, Kreatives Bewegen, Volkstanz R10

Laufpass für den Laufpass, Golfen R11

Velofahren R12

**WANDERN** R13

## In eigener Sache

Effizienz und Leistungsoptimierung sind Begriffe, die wir aus der Wirtschaft kennen. Wir erleben es täglich: es ist der Kunde, der letztlich bestimmt, ob Konsumgüter produziert und Dienstleistungen erbracht werden. Es entwickelt sich ein Markt, und die Existenz der meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer hängt davon ab, ob die Firma, für die sie tätig sind, diesen Konkurrenzkampf erfolgreich besteht.



*Wir setzen uns ein: ein schönes Alter für alle!*

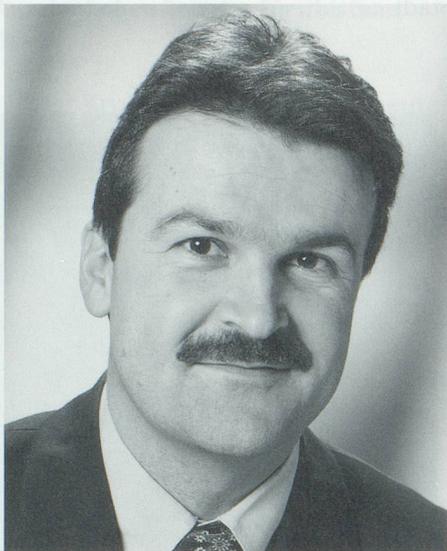
Dem Sozialwesen war während langer Zeit dieses kundenorientierte Denken und Handeln fremd. In den letzten Jahren, im Zusammenhang mit einem stagnierenden Wirtschaftswachstum und knappen Staatsfinanzen, wird aber vermehrt auch von sozialen Institutionen Leistung und Leistungsnachweis gefordert. Vom Subventionsgeber beispielsweise, der zu Recht wissen will, wofür er Steuergelder bezahlt. Der gute alte Subventionsvertrag wird abgelöst von einer Leistungsvereinbarung. Wo früher ein Sozialwerk wie Pro Senectute auf eine feste Subvention zählen konnte, die in einem Verhältnis zur Lohnsumme ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stand, sollen neu die effektiven Dienstleistungen entschädigt werden. «Output-Orientierung» ist das Stichwort. Was heisst das? Die Beiträge des Bundes für die Stiftung Pro Senectute werden ab Januar 1998 nach der Anzahl ihrer Beratungen, Hilfestellungen, Putzstunden, verteilten Menüs, Kurslektionen, Sportgruppen usw. bemessen.

Mancherorts wird die Befürchtung laut, dies führe zu einem Abbau mitmenschlicher Kompetenz. Zweifellos: Die Gefahr besteht, dass sich auch ein Sozialwerk soweit auf das Spiel der Wirtschaft einlassen muss, dass seine Sensibilität darunter leiden kann. Andererseits soll sich ein Sozialwerk wie Pro Senectute an seinen Leistungen messen lassen, vorausgesetzt, dass unter Leistung nicht nur Stunden, Kurse und Menüs verstanden werden, sondern auch die menschliche Qualität, mit der diese Leistung erbracht wird.

In diesem Sinne kann uns das neue Denken durchaus helfen. Keine Frage: Wir sind es Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, aber auch uns selbst gegenüber schuldig, uns immer wieder neu Gedanken darüber zu machen, ob das, was wir tun, einen Beitrag zu einem erfüllten Alter leistet und von älteren Menschen auch gebraucht wird. Das kann nur der Fall sein, wenn die geforderte Leistung getragen ist von einer sozialen Gesinnung. An diesem Anspruch wollen wir von Pro Senectute festhalten.

*Werner Ryser*

## BKB-FORUM, Die Bank für Senioren



Herr A. Waespi  
Ressortleiter Privatkunden bei der BKB

Die Kundennähe ist für die Basler Kantonalbank (BKB) ein zentraler Grundstein des Erfolges. Wir richten

unsere Dienstleistungen konsequent nach den Wünschen unserer Kunden aus. Dies bedeutet, dass wir alle unsere Kunden so betreuen, wie Sie es von uns erwarten.

So sind wir der Überzeugung, dass Senioren eine spezielle, ganz auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung wünschen. Darum haben wir für ältere Menschen eine ganz besondere Dienstleistung geschaffen: In Zusammenarbeit mit Herrn W. Ryser, Geschäftsleiter der Pro Senectute Basel-Stadt, entstand das Projekt «Vermögensberatung für ältere Menschen».

Die Bedürfnisse älterer Menschen werden am besten durch ebenfalls ältere Fachleute der BKB befriedigt. Vier vor kurzem pensionierte Mitarbeiter der BKB sagten spontan zu, diese Vermögensberatung zu über-

nehmen. Sie stehen Ihnen für kostenlose Beratungsgespräche zur Verfügung und besuchen Sie dazu bei Bedarf gern zu Hause. Wir freuen uns, dass wir die insgesamt 160 Jahre Bankerfahrung dieser vier ehemaligen Mitarbeiter unseren Kunden wieder zur Verfügung stellen können. Ich möchte ihnen an dieser Stelle auch nochmals herzlich danken.

Wenn Sie einen Beratungstermin abmachen möchten, melden Sie sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 272 30 71.

In den nächsten Ausgaben werden sich die vier Mitarbeiter der BKB an dieser Stelle einzeln vorstellen und auch zu einem aktuellen Finanz-Thema Stellung nehmen.

A. Waespi

## Dienstleistungen

Das Angebot der «Hilfen zu Hause» von Pro Senectute Basel-Stadt ist darauf ausgerichtet, den Senioren ein selbständiges Leben zu Hause in der vertrauten Umgebung zu erleichtern und zu ermöglichen.

### Mahlzeitendienst

Hauslieferung von Normal-, Schon-, Diabetes- und fleischloser Kost. Preise zwischen Fr. 10.50 und Fr. 12.50.

Warme Mahlzeiten für Alterssiedlungen oder Kleingruppen ab 5 Personen.

365 Tage im Jahr. Preise zwischen Fr. 11.50 und Fr. 12.50 pro Mahlzeit.

### Reinigungsdienst

Grossreinigungen, Fenster-, Keller- und Estrichreinigungen, Wohnungsreinigung bei Auszug, Dauerauftragsreinigungen.

Kosten: Pro Stunde und pro Mitarbeiter (inkl. Putzmaterial)	Fr. 34.-
Daueraufträge (mind. 1x pro Monat)	Fr. 29.-
+Wegpauschale pro Auftrag	Fr. 20.-

### Zügeldienst

Umzüge von Wohnungen (inkl. Hilfe beim Verpacken und Wiederaufstellen des Mobiliars). Transport von Möbeln und anderem Material.



Kosten: pro Stunde/pro Mitarbeiter Fr. 40.-.  
Für Nicht-AHV-Rentner: Fr. 50.-.

Miete Fassadenlift: Fr. 150.- ½ Tag.

Fr. 250.- ganzer Tag.

Miete für Transportfahrzeug je nach Aufwand. Inbegriffen in diesen Preisen sind Benzin und Kilometerkosten im Raume Basel und den umliegenden Gemeinden.

### Anmeldung und Auskunft

für alle Ambulanten Dienste von Pro Senectute

Basel-Stadt: Montag – Freitag 8.00 – 11.45 Uhr  
Telefon 272 30 71 (Frau E. Bollier verlangen).

### Waschdienst

Abholdienst und Rücktransport der Wäsche. Kosten: Für Waschen und Bügeln werden Einzelstückpreise verlangt. Für das Abholen und Bringen der Wäsche wird unabhängig von der Wäschemenge ein Unkostenbeitrag von Fr. 15.- erhoben.

**Sozialberatung**

- Unentgeltliche Beratung von Senioren und ihren Angehörigen bei menschlichen und finanziellen Problemen.
- Beratung in allen Fragen des Alterns.
- Hilfe bei der Bewältigung von Lebenskrisen und Beziehungsschwierigkeiten.
- Vermittlung der notwendigen Hilfen und Hilfsmittel.

**Info-Stelle Luftgässlein 3**

**Neuanmeldungen**

**Kurz-Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt:**

Frau B. Bubendorf, Herr W. Lüthi

**Sprechstunden:**

Dienstag, 14.00–16.00 Uhr

**Telefonische Auskünfte:**

Telefon 272 30 71

Montag	10.00 – 12.00	14.00 – 16.00
Dienstag	10.00 – 12.00	
Mittwoch		14.00 – 16.00
Donnerstag	10.00 – 12.00	14.00 – 16.00
Freitag	10.00 – 12.00	14.00 – 16.00

**Dezentrale Beratungsstellen**

**Sprechstunden**

nach Vereinbarung, Telefon 272 30 71  
Gebietsaufteilung der Sozialberatung:

**Grossbasel**

Luftgässlein 3  
Breite, Lehenmatt, St. Alban, Altstadt,  
Vorstädte, St. Johann

Beratung: Barbara Bubendorf, Walther Lüthi  
Claudia Schweigler

**Allschwilerstrasse 6**

Gundeldingen, Bruderholz, Am Ring,  
Bachletten, Gotthelf, Iselin

Beratung: Annelies Schudel, Jeannette Ruch

**Kleinbasel**

**Claragraben 43**

Kleinbasel, Riehen, Bettingen

Beratung: Judith Rayot, Hannelore Fornaro

**Wohnberatung und -vermittlung**

Unentgeltliche Beratung von Senioren und ihren Angehörigen in Wohnfragen sowie Vermittlung von Alterswohnungen.

**Sprechstunden**

Dienstag und Freitag, 08.00–10.30 Uhr

**Beratung und Information**

Herr D. Riesen, Telefon 272 30 71

Bitte keine Telefonanrufe während den Sprechstunden.

# Treffpunkte

**Kaserne**

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

**Treffpunkt und Café**

Öffnungszeiten

Montag bis Mittwoch und Freitag, 14–17 Uhr

**Mittagstisch**

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12 Uhr. Anmeldung bis 17 Uhr am Vortag. Telefon 691 66 10

**Jass-Treff, Montag, 14 – 17 Uhr**

**Spielen, Plaudern, Kaffee**

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag von 14–17 Uhr lädt Sie der Seniorentreff Kaserne zum Spielen, Plaudern und Kaffee ein.

Auskunft unter Telefon 691 66 10

Montag bis Mittwoch und Freitag, 14 – 17 Uhr

**Treffpunkt Storchengruppe**

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr  
Programm auf Anfrage, Telefon 272 30 71  
Frau Bubendorf oder Frau Rayot verlangen

**Davidseck**

Quartiertreffpunkt und Café,  
Davidsbodenstrasse 25

**Seniorentreffpunkt Davidseck**

Jeden Mittwoch von 14.30 – 16.30 Uhr

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

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei: Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 272 30 71  
Frau Schudel und Herr Rink

**Mittagstisch**

Feine Mittagessen: für AHV/IV-RentnerInnen zu Fr. 9.50.

Täglich von Montag – Freitag ab 12 Uhr  
Vor Anmeldungen und Auskünfte unter Telefon 321 48 28

**Senioren Samschtig Z'Morge**

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr  
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 5.50



Mittagstisch im Seniorentreffpunkt Kaserne

# Kursangebote

**Auskunft und Anmeldung**

Luftgässlein 3 oder St. Alban-Vorstadt 93  
Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

**Telefonische Auskunft und Anmeldung**

Telefon 272 30 71 Montag – Freitag  
08.30 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt.

Während der Sommermonate haben wir für Sie, liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, ein spezielles Sommerprogramm zusammengestellt. Dieses umfasst Führungen, eine Ferienreise nach England, den Besuch eines Musicals, Morgenturnen auf der Schützenmatte und vieles mehr. Die Sommerkurse sind innerhalb des gesamten Kursprogrammes aufgeführt und speziell gekennzeichnet.

# Kunst und Kultur

**Die Zeit Dürers und Holbeins**

Altmeisterzeichnungen aus den Kupferstichkabinetten Berlin und Basel. 150 Zeichnungen von den Hauptmeistern jener Epoche werden in dieser besonderen Ausstellung zu sehen sein. Sie gibt Ihnen ein umfassendes Bild von den Zeichnungen der deutschen Renaissance.

<b>Datum</b>	<b>Dienstag, 10. Juni</b>
<b>Zeit</b>	10.00 – 11.00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Eingang Kunstmuseum
<b>Leitung</b>	Gilbert Uebersax
<b>Kosten</b>	Fr. 10.–, exkl. Eintritt
<b>Anmeldung</b>	bis 30. Mai

# Sommerprogramm

**Böses Spiel auf dem Ballenberg**

«Schluck und Jau»: eine Komödie von Gerhart Hauptmann. Sie zeigt die Gegensätze zwischen Ober- und Unterschicht der damaligen Zeit auf. Schluck und Jau, zwei Vagabunden, werden betrunken im Hof eines Schlosses aufgegriffen. Statt sie aber in den Turm zu stecken, verkleidet man Schluck und Jau und behandelt sie solange als Fürst und Fürstin, bis die beiden selber daran glauben.

<b>Datum</b>	<b>Freitag, 25. Juli</b>
<b>Zeit</b>	15.00 – ca. 24.00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Heumattstrasse (hinter dem Bahnhof)
<b>Leitung</b>	Herr Probst
<b>Kosten</b>	Fr. 98.– exkl. Abendessen
<b>Anmeldung</b>	bis 27. Juni

**Gratisführung im Tinguely-Museum****mit anschliessendem Imbiss –**

Dank der Unterstützung von

ATAG Ernst &amp; Young AG

Einführung in das Werk Jean Tinguelys. Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen. Auch sind Werke seiner Frau Niki de Saint-Phalle ausgestellt.

Datum **Donnerstag, 5. Juni**

Zeit 14.30 – ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr Solitude  
(Bushaltestelle Nr. 31)Leitung Führung wird durch das Museum  
organisiert

Anmeldung bis 26. Mai

**Besuch der Art 28/97**

Die internationale Kunstmesse in Basel geniesst einen ausgezeichneten Ruf. Galerien aus aller Welt zeigen Originale der Klassischen Moderne, der Moderne und der Avantgarde. Die Führung berücksichtigt Aussteller wie z.B. Beyeler, Bischofberger, Ewing, Juda, Krugier, Mäder, Orangerie, René, Schlegl, Thorens usw.

Datum **Freitag, 13. Juni**

Zeit 15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt Mustermesse vor der  
Rundhofhalle (grosse Uhr)

Leitung Hans Peter Gerhard

Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt.

Eintrittsbillett bitte selber lösen

Anmeldung bis 2. Juni

**Sommerprogramm****Musical – Miss Saigon in Stuttgart**

Ein ganz besonderes Erlebnis. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen. Wie funktioniert ein Musical? Wie entsteht der Nebel? Woher kommt der Klang? Wie verwandelt sich die Bühne. All diese Fragen werden in einer Führung beantwortet und vorgeführt.

Das Mittagessen wird im bekannten Freizeit- und Begegnungszentrum eingenommen, das durch seine Vielfältigkeit und Marktplatmosphäre bekannt ist. Um 15.00 Uhr beginnt die Aufführung. Miss Saigon ist eine dramatische Liebesgeschichte zur Zeit des Vietnamkrieges. Das Musical entführt Sie für einige Stunden in die Welt des fernen Ostens.

Datum **Samstag, 23. August**

Zeit 08.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Badischen Bahnhof  
Rückkehr in Basel ca. 21.00 Uhr

Leitung Frau Flury

Kosten Fr. 150.–, ab Alter 62/65

Anmeldung bis 23. Juni

**Die Kantonstrennung****mit Alt-Ständerat Carl Miville**

1833 hat die Eidgenössische Tagsatzung den Kanton Basel in die Halbkantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft aufgeteilt, ein Beschluss, der uns noch heute viele Probleme aufgibt. Wie ist es dazu gekommen, wie ging dies vor sich, was geschah danach?

Tag/Zeit **Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr**

Leitung Carl Miville

Kosten Fr. 60.–

Anmeldung bis 21. Mai

Daten/Themen

**3. Juni** Der Kanton Basel  
vor der TrennungTreffpunkt 10.00 Uhr  
Bahnhof Liestal zum Besuch des  
Kantonsmuseums Liestal**10. Juni** Der KonfliktTreffpunkt 10.15 Uhr  
Bürgerratssaal des Stadthauses**17. Juni** Die SchauplätzeTreffpunkt 09.45 Uhr Heumattstrasse  
(hinter dem Bahnhof) – zur Car-  
fahrt**24. Juni** Die Halbkantone  
nach der TrennungTreffpunkt 09.40 Uhr am Aeschenplatz, Bus-  
linie 70 der BLT, zur Fahrt in die  
Saline Schweizerhalle**Ausflug nach Schaffhausen****Joseph Beuys: Raum – Kapital 1970 – 77**

Die Privatsammlung Crex ist die bedeutendste Sammlung zeitgenössischer Kunst in der Schweiz. In den Hallen für neue Kunst ist, neben den amerikanischen Künstlern der «Minimal Art» der sechziger Jahre, Joseph Beuys' wichtigste Arbeit «Kapital – Raum 1970–77» aufgestellt. Dieses Werk wird uns mit dem Hauptgedanken von Joseph Beuys bekanntmachen.

Datum **Mittwoch, 25. Juni**

Zeit 08.15 – 18.00 Uhr

Treffpunkt 08.30 Uhr Heumattstrasse  
(hinter dem Bahnhof)

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 80.– exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 11. Juni

**Sommerfahrt ins Wallis**

Unsere sommerliche Fahrt führt uns im Juli auf wunderschönen Wegen zu den Zeugnissen einer grossen kulturellen Vergangenheit ins Wallis. Der Rhone entlang verfolgen wir die frühchristlichen Wege. Dabei wird uns das Wallis mit seinen reichen Kunstschatzen überraschen. Wir begegnen auch den Spuren von Rainer Maria Rilke. Detailliertes Programm bitte bei Pro Senectute anfordern.

Datum **Dienstag,****1. Juli – Donnerstag, 3. Juli**Treffpunkt 08.00 Uhr, Heumattstrasse  
(hinter dem Bahnhof)

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 470.– exkl. Mittagessen und  
Pausenkaffee

Anmeldung bis 2. Juni

**Das Ankerhaus in Ins**

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts liess der Grossvater von Albert Anker das Haus bauen. Das Gebäude steht heute unter Heimatschutz und wird von der Familie Brefin, Nachkommen von L. Anker, verwaltet.

Wir bieten drei Führungen an:

1. Atelier von Albert Anker (Rosette Brefin)
2. Gemeindehaus: Anker Originale (H.P. Gerhard)
3. Altes Dorf und Kirche (H.P. Gerhard)

Datum **Mittwoch, 30. Juli**

Zeit 13.10 – 19.40 Uhr

Treffpunkt 13.10 Uhr auf dem Perron SBB

Leitung Hans Peter Gerhard

Kosten Fr. 30.– exkl. Reisekosten  
(Billett bitte selber lösen)

Anmeldung bis 14. Juli

**Ausflug mit dem Bus****nach St. Blasien und Bernau**

Fahrt nach Schopfheim, Wehr, durch das romantische Wehratal nach St. Blasien im Hotzenwald. Führung im Dom und durch Teile des Kreismuseums und Besichtigung des ehemaligen barocken Klosterflügels. Weiterfahrt und Mittagessen in Bernau. Besichtigung der Altarbilder von Hans Thoma und Führung durch die Ausstellung.

Datum **Donnerstag, 28. August**

Zeit 08.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt Badischer Bahnhof

Leitung Hans Peter Gerhard

Kosten Fr. 85.– exkl. Mittagessen  
und Pausenkaffee

Anmeldung bis 15. August

**Thrakien:****das unbekannte Griechenland**

Frau Evangelia Kreis-Fourountzopoulou befasst sich für uns mit der interessanten geschichtlichen und kulturellen Vergangenheit und Gegenwart Thrakiens. Sie bringt uns ihre Heimat mit Wort und Bild näher. Anschliessend offerieren wir Ihnen einen griechischen Apéro.

Datum **Donnerstag, 19. Juni**

Zeit 15.30 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Evangelia Kreis

Kosten Fr. 20.–

Anmeldung bis 9. Juni

# Wissen heute

## Sommerprogramm

### Führungen im Basler Zolli

#### Im Vivarium

Ein Biologe und ein Tierwärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums.

Datum **Dienstag, 15. Juli**  
 Zeit 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort Zoologischer Garten  
 Treffpunkt Haupteingang, erreichbar mit Tram 10 und 17  
 Leitung Dr. Josef Seiler und ein Tierwärter des Zollis  
 Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 1. Juli

#### Rundgang

Sie werfen einen Blick hinter die Zolli-Kulissen: der Unterhalt der Gehege, die Fütterung der Tiere, ihre Aufzucht und Haltung werden Ihnen während des Rundganges ausführlich erklärt.

Datum **Dienstag, 22. Juli**  
 Zeit 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort Zoologischer Garten Basel  
 Treffpunkt Haupteingang, erreichbar mit Tram 10 und 17  
 Leitung Dr. Josef Seiler, Biologe, und Fritz Rindisbacher, Betriebsleiter des Zollis  
 Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 8. Juli

#### Zu Besuch bei den Affen

Sie besuchen den Affenfelsen, anschliessend das Affenhaus. Der bekannte Verhaltensforscher Jörg Hess berichtet über die verschiedenen Affen-Rassen, ihre Lebensweise und soziale Gliederung.

Datum **Dienstag, 12. August**  
 Zeit 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort Zoologischer Garten Basel  
 Treffpunkt Haupteingang, erreichbar mit Tram 10 und 17  
 Leitung Dr. h.c. Hess, Zoologe und Verhaltensforscher, und Dr. Josef Seiler, Biologe  
 Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 29. Juli

### EDV für Ältere

In unseren Kleingruppen mit vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf den neuesten Geräten in sechs Doppellektionen das Arbeiten mit dem PC.

Die Kurse werden in drei Stufen angeboten:

**Kurs 1 Einführungskurs**  
 Einführung in die Welt des Computers (Hardware und das Betriebssystem Windows 95). Mit Hilfe des Programmes Works für Windows werden Sie anhand von Beispielen in die Textverarbeitung eingeführt.  
 Voraussetzung: keine, ausser Interesse und Lust, sich mit EDV auseinanderzusetzen.

**Kurs 2 Aufbaukurs**  
 Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse. Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung werden erweitert. Gleichzeitig werden Sie mit dem Erstellen von Datenbanken und der Tabellenkalkulation vertraut gemacht.  
 Voraussetzung: Grundkenntnisse oder Einführungskurs.

**Kurs 3 Workshop**  
 Sie lernen, Texte mit Datenbanken zu mischen, Grafiken herzustellen und in Berichte zu integrieren, statistische Auswertungen zu machen und anderes mehr. Sie erfahren, was Internet ist und wie Sie zu Hause auf Ihrem PC das Telefonbuch, den Fahrplan oder ein Lexikon nutzen können.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 300.–  
 Kurse laufend, Termine auf Anfrage

Ort: Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93

# Leben heute

## Sommerprogramm

### Führung durch das Tropenhaus

Im Herzen von Basel – im Tropenhaus des Botanischen Gartens – wachsen Urwald- und Nutzpflanzen wie Kakao und Zimt. Im Rundkuppelbau des Viktoria-Hauses können Sie «die Königin der Seerosen» sowie weitere faszinierende tropische Wasser- und Sumpfpflanzen bewundern. Bei schönem Wetter werden wir die Führung mit einer kühlen Erfrischung unter dem Mammutbaum ausklingen lassen.

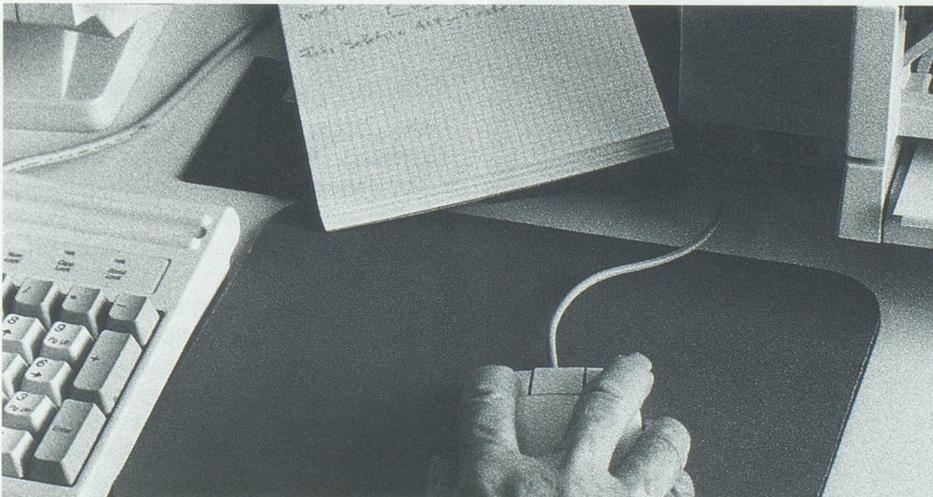
Datum **Mittwoch, 30. Juli**  
 Zeit 09.30 – 11.00 Uhr  
 Ort Botanischer Garten Basel  
 Treffpunkt Eingang Spalenter, Tram 3 und Bus 33  
 Leitung Herr Erny, Leiter des Botanischen Gartens  
 Kosten Fr. 12.–  
 Anmeldung bis 16. Juli

### Wanderung und Besichtigung

#### des Ricola-Kräutergartens

Fahrt mit Zug und Postauto nach Nenzlingen. Führung durch den Ricola-Kräutergarten. Die offerierte Erfrischung und ein Bhaltis dienen als Wegstärkung für die anschliessende Wanderung (ca. 1¼ Stunden) über den Blatten nach Aesch. Bei Josy Nussbaumer in der «Vorderen Klus» besteht die Möglichkeit zur mittäglichen Stärkung.

Datum **Mittwoch, 27. August**  
 Zeit/Ort vormittags / Nenzlingen  
 Treffpunkt 08.10 Uhr Schalterhalle SBB, bitte Billett individuell lösen. Rückkehr individuell (ohne Einkehr ca. 12.45 Uhr)  
 Leitung Claudia Schweigler  
 Kosten Fr. 10.– (exkl. SBB-Billett)  
 Anmeldung bis 12. August



# Musik, Malen, Gestalten

## Blockflötenspiel

Haben Sie gute Anfangskenntnisse im Sopran- und Altflötenspiel? Möchten Sie gerne fröhliche Tänze und leichte klassische Blockflötenmusik spielen? Wir heissen Sie herzlich willkommen.

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr  
Ort Alterssiedlung, Bruderholzweg 93  
Leitung Theres Wurster  
Kosten Fr. 95.– pro Trimester

## Altflötenkurs für Fortgeschrittene

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Christa Stoller  
Kosten Fr. 160.– (20x)

## Gitarrenspiel

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Ort Im Rankhof 10, Saal  
Leitung Werner Müller  
Kosten Fr. 100.– pro Trimester

## Orchester

Es wird vor allem klassisch-romantische Musik gespielt und dazu suchen wir noch mehr Streichinstrumente wie: Geige, Bratsche, Cello etc.

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 10.30 Uhr  
Ort Im Rankhof 10, Saal  
Leitung Werner Müller  
Kosten Fr. 95.– pro Trimester



## Chor

Wer Freude am Singen hat und auch gerne in einer gemütlichen Runde sitzt, ist in unserer gemischten Singgruppe herzlich willkommen. Wir singen vor allem Volkslieder, zwei- oder dreistimmig.

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Im Rankhof 10, Saal  
Leitung Theres Wurster, Heidi Fürst  
Kosten Fr. 40.– pro Trimester

## Malen und Mischtechnik

Dieser Kurs zeigt die verschiedensten Mal- und Zeichentechniken sowie die Anwendung von Farbe und Form, welche wir aus unserer Vorstellung schöpfen und sie vor Ort an Gegenständen überprüfen.

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Linda Heydegger  
Kosten Fr. 130.– pro Trimester  
exkl. Material

## Zeichnen und Aquarellmalen

Anfänger und Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr  
oder 15.45 – 17.15 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Suzanne Senn  
Kosten Fr. 130.– pro Trimester  
exkl. Material

## Aquarellieren

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Annelise Fischer  
Kosten Fr. 170.– pro Trimester  
exkl. Material

## Nass- und Trocken-Aquarellmalen

Mittels Farben und Formen lassen wir unsere Phantasie durch die inneren und äusseren Kräfte der Natur anregen. So verdichtet sich das Bild vom Abstrakten, Traumhaften bis ins Reale, Gegenständliche.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.45 – 10.00 Uhr  
oder 10.30 – 11.45 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Urs Leiser  
Kosten Fr. 130.– pro Trimester  
exkl. Material

# Sommerprogramm

## Plastisches Gestalten in Stein Intensiv-Aufbaukurs

Sie erlernen die wichtigsten Methoden und Techniken der Steinbearbeitung sowie das fachgerechte Anwenden der Steinbearbeitungswerkzeuge. Aus einem gebrochenen Stein wird eine Grundform gehauen, z.B. Würfel oder Quader. Um das formale Arbeiten in Stein zu erproben, experimentieren wir zusätzlich mit Ton und Gips (Formstudien). Daneben widmen wir uns auch den verschiedenen Arten von Oberflächenbearbeitung wie z.B. zähnen, stocken, schleifen und polieren.

Daten **Montag, 4. – Freitag, 8. August**  
Zeit 09.00 – 11.30  
und ca. 14.30 – 17.00 Uhr  
Ort Holzmattstrasse 8  
(Endstation Tram 8)  
Leitung Urs Kunz-Gisin, Steinbildhauer  
Kosten Fr. 435.– exkl. Stein  
(ca. Fr. 30.– bis Fr. 50.–)

## Kleider ändern, Kinderkleider nähen

In diesem Kurs können Sie Kleider ändern und flicken, aber auch Kinder- und Puppenkleid nähen.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30–11.30 Uhr,  
14täglich  
Ort Rankhof 8  
Leitung Helen Wehrli  
Kosten Fr. 35.– pro Monat

# Sprachen

## Langzeitkurse

Wollen Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich auf Ihren Reisen mit dieser Sprache vielerorts verständigen könnten? Haben Sie Grosskinder im Welschland und möchten deshalb Ihr Französisch auffrischen? Fahren Sie gerne in den Süden oder haben Sie einfach Lust, einmal Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten für Leute ab 55 Jahren über fünfzig Sprachkurse an, in den vier **Hauptsprachen**: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch.

## Stufen

AnfängerInnen  
Fortgeschrittene AnfängerInnen  
Leichtere Mittelstufe  
Mittelstufe  
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

**Englisch**

**AnfängerInnen:**

Montag, 09.00 Uhr, Mittwoch, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr, Donnerstag, 16.30 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen:**

Montag, 08.40 Uhr, Montag, 10.55 Uhr  
Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 08.15 Uhr  
Mittwoch, 16.00 Uhr, Freitag, 08.30 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Montag, 09.15 Uhr, Montag, 09.50 Uhr  
Montag, 10.15 Uhr, Dienstag, 10.30 Uhr  
Dienstag, 15.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 09.15 Uhr

**Mittelstufe:**

Montag, 09.30 Uhr, Montag, 10.00 Uhr  
Montag, 15.15 Uhr, Dienstag, 08.30 Uhr  
Dienstag, 09.30 Uhr, Dienstag, 14.15 Uhr  
Dienstag, 15.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr, Donnerstag, 09.30 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Montag, 14.00 Uhr, Montag, 15.00 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr, Donnerstag, 08.30 Uhr

**Französisch**

**AnfängerInnen:**

Montag, 10.00 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen:**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Montag, 09.00 Uhr, Dienstag, 15.00 Uhr

**Mittelstufe:**

Montag, 08.20 Uhr, Donnerstag, 08.30 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Montag, 10.30 Uhr, Dienstag, 10.45 Uhr

**Italienisch**

**AnfängerInnen:**

Mittwoch, 08.30 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen:**

Mittwoch, 09.30 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 11.00 Uhr

**Mittelstufe:**

Dienstag, 09.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Montag, 09.20 Uhr, Mittwoch, 10.45 Uhr

**Spanisch**

**AnfängerInnen:**

Freitag, 09.00 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen:**

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Donnerstag, 10.10 Uhr

**Anmeldung**

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

**Wir organisieren auch regelmässig neue Kurse für Anfängerinnen und Anfänger.**

Wir beraten Sie gerne.

**Kursdauer**

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

**Kurskosten**

Fr. 105.– pro Trimester

**Sommerprogramm**

**ENGLISH GARDENS**

**Reise nach Südengland und Wales vom 27.8. – bis 5.9.**

Auf dieser Reise lernen Sie ein paar der schönsten Gärten und Parkanlagen sowie weitere Sehenswürdigkeiten (z.B. Stonehenge, Salisbury Cathedral) in der äusserst reizvollen Gegend von Südengland und Wales kennen. Begleitet werden Sie von unserer Englisch-Kursleiterin, Frau Elaine Clement-Schiller. Die Reise ist auch eine Gelegenheit, Ihr Englisch aufzufrischen, da die Erklärungen der Reiseleiterin und die geführten Touren in englischer Sprache gehalten werden. Englischkenntnisse sind demnach von Vorteil, jedoch nicht Bedingung.

**Pauschalpreis Fr. 2600.–** pro Person im Doppelzimmer (Preisänderung vorbehalten).

**Im Preis inbegriffen:**

Flug Basel-London und retour mit British Airways, Verpflegung an Bord, 20 kg Freigepäck, Car mit Chauffeur für alle Transfers, alle Übernachtungen in 2-Stern-Standard-Hotels mit englischem Frühstück, sämtliche Abendessen auf der ganzen Reise, Eintritte zu den Gärten mit teilweise geführten Gartentouren, Pro Senectute Reiseleitung, Vorbereitungstreffen in Basel mit der Reiseleiterin, Polyglott-Reiseführer Südengland, ausführliche Kuoni-Reisedokumente.

**Im Preis nicht inbegriffen:**

Getränke, Mittagslunches, persönliche Auslagen, Extras, obligatorische Annullationskostenversicherung: Fr. 25.–

Einzelzimmerzuschlag: Fr. 338.–

Für weitere Auskunft: Tel. 272 30 71

Anmeldung bis 3. Juli

**Sport und Bewegung**

**Unfallversicherung**

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Sportgruppen sind während den Sportlektionen sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert.

**Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.**

**Gym 60-Turnen**

Für Männer und Frauen ab 55 Jahren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt). Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement**

Fr. 85.–

**Grossbasel**

**Christoph-Merian-Schulhaus**

Emanuel-Büchel-Strasse 45  
Montag, 16.30 Uhr (Frauen)

**Kurszentrum Pro Senectute**

St. Alban-Vorstadt 93  
Dienstag, 08.30, 09.30 Uhr

**Gotthelfschulhaus**

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

**Missionshaus-Turnhalle**

Nonnenweg 34  
Mittwoch, 14.30 Uhr

**Neubadschulhaus**

Marschalkenstrasse 120  
Turnhalle Ost: Montag, 17.00 Uhr  
Turnhalle West: Donnerstag, 16.30 Uhr

**Providentiasaal Heiligeist**

Laufenstr. 46  
Freitag, 14.30 Uhr (Männer)



## Sommerprogramm

### Turnen

Fit in den Sommer. Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen.

Daten	30. Juni – 7. August (12x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag jeweils 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Turnplatz Schützenmatte
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Eingang Brennerstrasse 1, vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram Nr. 8
Kosten	Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Turnabonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

### Kleinbasel/Riehen/Bettingen

#### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Montag, 09.00 Uhr u. 10.00 Uhr  
Donnerstag, 09.00 Uhr u. 10.00 Uhr

#### Wasserstelzen 2

Dienstag, 15.10 Uhr

#### Bettingen Schulhaus Turnhalle

Mittwoch, 14.30 Uhr

### NEUE GYM 60-Turngruppe

#### Spass haben und fit bleiben!

Bei Gymnastik und Sport stärken Sie Ihr Leistungsvermögen und fördern Ihr Wohlbefinden. Haben Sie Lust mitzuturnen? Kommen Sie doch einmal unverbindlich vorbei!

Tag/Zeit	Dienstag, 15.10 – 16.10 Uhr
Ort	Wasserstelzen-Schulhaus, Riehen, Turnhalle 2
Leitung	Agnes Voltz
Kosten	Fr. 85.– pro Semester
Eintritt	jederzeit möglich

### Turnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

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

Eintritt jederzeit möglich.

### Halbjahres-Abonnement

Fr. 85.–

### Grossbasel

#### Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40  
Dienstag, 14.00 Uhr

#### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35  
Montag, 14.00 Uhr, 15.15 Uhr  
Dienstag, 14.30 Uhr

#### Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag, 14.30 Uhr

#### Kurszentrum Pro Senectute

St. Alban-Vorstadt 93  
Dienstag, 10.30 Uhr

Dienstag, 14.15 Uhr

#### Eglise française

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Lundi, 9.15 h (hommes), Vendredi, 14.30 h

Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

#### Nuovo Centro Pro Senectute

St. Alban-Vorstadt 93

corso tenuto in lingua italiana

lunedì, ore 10.30

giovedì, ore 09.00

#### Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Mittwoch, 08.30 Uhr

#### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

#### Ökolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag, 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

#### Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag, 09.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

#### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch, 14.30 Uhr

#### Radsporthalle

Luzernerringbrücke

Dienstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

#### Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151

Dienstag, 09.00 Uhr

#### Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

#### Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

#### Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

#### Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag, 09.45 Uhr

#### Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag, 14.30 Uhr

#### Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

### Kleinbasel

#### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

#### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Montag, 15.30 Uhr

#### Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100

Donnerstag, 14.30 Uhr

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr

Dienstag, 14.45 Uhr,

#### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag, 14.45 Uhr

Dienstag 09.30 Uhr (Männer)

#### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

#### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr

#### Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 16.00 Uhr

### Riehen

#### Andreashaus

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

#### Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

#### St. Franziskus Pfarreiheim

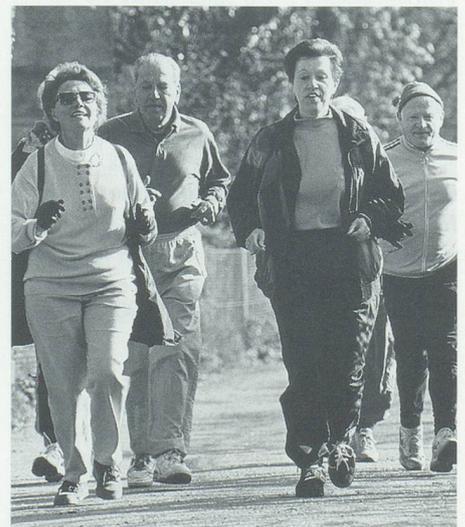
Äussere Baselstrasse 170

Mittwoch, 09.00 Uhr

#### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 15.00 Uhr



**Neue Turngruppe**

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren, auch für NeueinsteigerInnen geeignet. Kommen Sie vorbei und probieren Sie.

Tag/Zeit Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Claudine Schwyn  
 Kosten Fr. 85.– pro Semester  
 Eintritt jederzeit möglich

**Schwimmen und Wassergymnastik**

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt. Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement:**

Fr. 125.–, inkl. Eintritt

**Grossbasel**

**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr  
 10.15 Uhr  
 Dienstag 09.00 Uhr  
 09.45 Uhr  
 Donnerstag 14.00 Uhr

**Weiheweg 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

**Kleinbasel**

**Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

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

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124

Mittwoch 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

**Waisenhaus**

Theodorskirchplatz 7

Dienstag 09.15 Uhr

Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

**Für Raschentschlossene:**

**Verbesserung des Schwimmstils**

Dieser Schnupperkurs bietet Gelegenheit zur Verbesserung des Schwimmstils.

Daten **3. Juni – 24. Juni (4x)**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.15 – 10.00 Uhr  
 Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 7  
 Leitung Beatrice Meyer  
 Kosten Fr. 40.–  
 Anmeldung bis 27. Mai

**Für Raschentschlossene:**

**Wassergymnastik**

Spass haben und beweglich bleiben. Packen Sie Ihr Badekleid ein und machen Sie mit.

Datum **3. Juni – 24. Juni (4x)**  
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.15 Uhr  
 Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 7  
 Leitung Beatrice Meyer  
 Preis Fr. 40.–  
 Anmeldung bis 27. Mai

**Neue Wassergymnastikgruppe**

Spass haben und beweglich bleiben. Das Bewegen im warmen Wasser ist bei Rheuma- und Rückenbeschwerden eine Möglichkeit, sich lustbetont und unbeschwert körperlich zu betätigen. Packen Sie Ihr Badekleid ein und kommen Sie vorbei!

Tag/Zeit Dienstag, 14.45 – 15.30 Uhr  
 Ort Alterszentrum Weiheweg  
 Leitung Gaby Ruesch  
 Kosten Fr. 125.– pro Semester (inkl. Eintritt)  
 Fr. 9.– pro Schnupperstunde (inkl. Eintritt)  
 Eintritt jederzeit möglich

**Kurzentrums Rheinfelden**

Spezielle Wassergymnastik im 33 °C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Datum **Dienstag, 8. Juli – 16. September**  
 Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring  
 08.45 Uhr Gartenstr. (Bankverein-Gebäude)  
 Kosten pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.– Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)  
 Anmeldung nicht erforderlich

**Rückenschwimmkurs**

**für AnfängerInnen**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen.

Daten **12. August – 23. September (7x)**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.15 – 10.00 Uhr  
 Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 7  
 Leitung Esther Meyer  
 Kosten Fr. 78.–  
 Anmeldung bis 29. Juli

**Rücken-/Brustschwimmkurs**

Für Fortgeschrittene. In diesem Kurs können Sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Daten **12. August – 23. September (7x)**  
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.15 Uhr  
 Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 7  
 Leitung Esther Meyer  
 Kosten Fr. 78.–  
 Anmeldung bis 29. Juli

**Sommerprogramm**

**Segelplausch auf dem Neuenburgersee/Sonderaktion**

Möchten Sie einmal das Spiel mit Wasser, Wind und Wellen miterleben? Unser Segelkurs bietet Ihnen dieses einmalige Erlebnis. Von einem erfahrenen Segelinstruktor werden Sie in die Grundbegriffe des Segelns eingeführt. Fortgeschrittene können ihre Segelkenntnisse wieder auffrischen. Sie segeln mit einer Segelyacht. Ein Segeltag zum Schnuppern und Kennenlernen dieses faszinierenden Sportes und Freizeitvergnügens.

Datum Tag I: **Freitag, 25. Juli**  
 Tag II: **Samstag, 16. August**  
 Zeiten Beginn jeweils 10.30 bis ca. 17.30 Uhr. (Die Mittagsverpflegung kann an Bord eingenommen werden. Picknick bitte mitbringen.)  
 Ort Neuenburgersee, Estavayer-le-Lac. Die Anreise erfolgt individuell. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie weitere Detailangaben.  
 Leitung Ron Snel, Segelinstruktor  
 Kosten Fr. 150.– pro Tag und Person  
 Bekleidung Details werden Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt.  
 Anmeldung für Tag I bis: 11. Juli  
 für Tag II bis: 4. August

**Minitennis**

Minitennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit	Mittwoch, 9.00 und 10.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 160.– pro Semester
Ausrüstung	Turnkleidung, Hallensportschuhe, Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich, Eintritt jederzeit

**Tischtennis****Lukas-Saal der Schmiedezunft**

Rümelinsplatz 4  
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

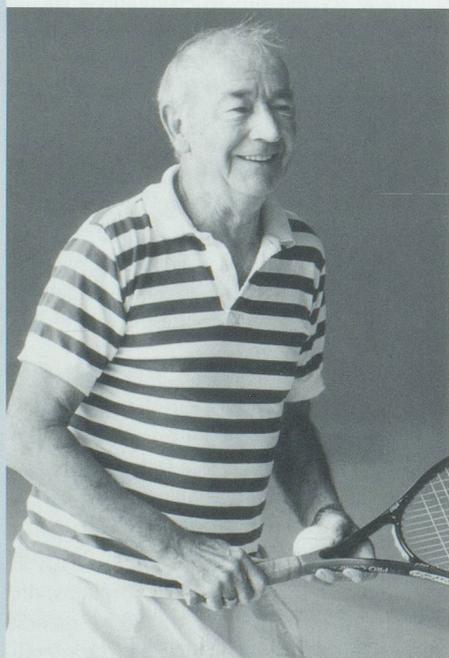
**St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Anmeldung unter Tel. 481 16 41

**Tennis**

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel.

Zeit	Montag bis Freitag vormittags
Spielort	<b>Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf</b>
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 250.– (Oktober bis April) Sommer ca. Fr. 155.– (April bis September)
Anmeldung	unter Tel. 691 06 87

**Tennis für AnfängerInnen**

Mit Spiel und Spass erlernen Sie die Grundschläge und die Tennisregeln.

Daten	<b>13. August – 24. September (7x)</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 130.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 175.– bis 3 TeilnehmerInnen Fr. 260.– bis 2 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung	bis 30. Juli

**Tennis für Fortgeschrittene**

Sie üben die Grund- und Spezialschläge sowie das Doppel- und Einzelspiel. Anschliessend besteht die Möglichkeit, in unserer Tennisgruppe weiterzuspielen.

Daten	<b>13. August – 24. September (7x)</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 130.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 175.– bei 3 TeilnehmerInnen Fr. 260.– bei 2 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung	bis 30. Juli

**Kegeln**

Wöchentlich, 14.30 – 17.30 Uhr  
Auskunft über Ort und Wochentag bei:  
Paul Häring, Telefon 601 66 26

**Rhythmische Gymnastik**

In diesem Kurs bewegen wir uns zu beschwingten Rhythmen, kräftigen die Muskulatur und verbessern so unsere Mobilität im Alltag. Spielerische Gymnastik für aufgestellte Seniorinnen und Senioren.

Daten	<b>11. August – 22. September (7x)</b>
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eva Däppen
Kosten	Fr. 63.–
Anmeldung	bis 28. Juli

**Kreatives Bewegen**

Wir üben auf vergnügliche Art und Weise unsere Beweglichkeit. Mit Gymnastik, Musik und freiem Tanz lösen wir Verkrampfungen und steigern unser Wohlbefinden.

Daten	<b>20. August – 24. September (6x)</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christina Burkhalter
Kosten	Fr. 60.–
Anmeldung	bis 6. August

**Beckenbodenkurs**

Blasenschwäche – Was kann ich dagegen tun? Unfreiwilliger Harnabgang ist nicht Schicksal. Mit gezielten Übungen kräftigen wir die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Daten	<b>5. September – 26. September (4x)</b>
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Beatrice Meier-Keller
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldung	bis 22. August

**Sommerprogramm****Volkstanzen**

Offenes Volkstanzen. Alt und jung können mitmachen.

Datum	<b>3. Juli – 7. August (6x)</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Grün 80 beim Restaurant Seegarten
Kosten	Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Volkstanzabonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

**Volkstanz**

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–**

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

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

**Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel**

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

**Riehen**

**Freizeitanlage Landauer**

Blutrainweg 12

Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.30 Uhr

**Sommerprogramm**

**Exercise Walking**

Daten **2. Juli – 8. August (12x)**

Tag/Zeit Mittwoch und Freitag  
jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

Ort 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 benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Laufpass

**Laufträff Allschwilerwald**

Daten **1. Juli – 5. August (6x)**

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Allschwilerwald

Treffpunkt 08.45 Uhr

beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation Tram 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand)

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Laufpass

Anmeldung nicht erforderlich



**Laufpass mit dem Laufpass**

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 85.– pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr

**Laufträff Lange Erlen**

Freitag 09.30 – 10.30 Uhr

**Laufträff Lange Erlen**

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

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

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

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

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

Treffpunkt 08.45 Uhr

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

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

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

**Vita-Parcours Allschwilerwald**

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

**Golfkurs**

Golf ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, in herrlicher Umgebung Ruhe und Entspannung zu finden. Beim Spielen fördern Sie zudem Ihre Konzentrationsfähigkeit, Fortgeschrittene können ihren sportlichen Ehrgeiz unter Beweis stellen. Nach dem Kennenlernen der wunderschönen Anlage des Golfclubs in Kandern lernen Sie alles über die Besonderheiten des Golfsportes, wie z.B. Schlagtechnik, Etikette, Spielregeln, Chipping, Putting, Verfeinerung von Abschlag und Schwung.

Kurs für AnfängerInnen und Leichtfortgeschrittene mit Vorkenntnissen:

Daten **26. Juni, 3. Juli, 10. Juli und 17. Juli (4 x 2 Lektionen)**

Tag/Zeit Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr

Ort Golfclub Markgräflerland in D-Kandern. Kandern liegt ca. 15 km nördlich von Basel und ist per Auto oder Bus (ab Bad. Bahnhof) gut zu erreichen. Bei Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen.

Leitung Golf-Pro des Golfclubs  
Preis Fr. 270.– bei 4 TeilnehmerInnen  
Fr. 215.– bei 6 TeilnehmerInnen  
Übungsbälle und Golfschläger sind im Preis enthalten.

Bekleidung Sportschuhe und leichte Sportbekleidung

Anmeldung bis 6. Juni

Für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Kenntnissen organisieren wir gerne entsprechende Kurse. Bitte fragen Sie unser Sekretariat.

## Sommerprogramm

### Schnupperkurs Golf

#### ein Sommerangebot zum Kennenlernen

Mit diesem Schnupperkurs bieten wir Ihnen die einmalige Gelegenheit, diesen faszinierenden Sport unverbindlich kennenzulernen. In 2x3 Stunden erhalten Sie zunächst einen Überblick über die Golfanlage, danach können Sie auf der Driving Range Abschlag und Schwung üben und zum Schluss auf der Puttinganlage das Chipping und Putting. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, im clubeigenen Restaurant Mittag- resp. Abend zu essen.

Daten	<b>Mittwoch, 23. Juli,</b> 09.00 – 12.00 Uhr und <b>Mittwoch, 6. August,</b> 09.00 – 12.00 Uhr
Ort	Golfclub Markgräflerland in D-Kandern. Kandern ist bequem mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (Busverbindung ab Bad. Bahnhof). Sie erhalten bei Ihrer Anmeldung weitere Detailinformationen.
Leitung	Golf-Pro des Golfclubs
Preis	Fr. 199.– Im Preis enthalten: Übungsbälle und Golfschläger Im Preis nicht enthalten: Kosten für allfällige Mittag- resp. Abendessen
Bekleidung	Sportschuhe und leichte Sportbekleidung
Anmeldung	bis 7. Juli

### Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich  
Auskunft Godi Egloff, Tel. 461 12 73

### Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober Fr. 50.–  
Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 5.–

**Mo 2. Juni** Lange Erlen (Resslirytti)  
13.30 Uhr Friedlingen – Schleuse – Löchli – Sierentz – **Bartenheim** (Zvieri) – Blotzheim – Häisingen – Hegenheim – Allschwil, ca. 36 km  
Leitung Jean-Pierre Périsset

**Do 12. Juni** Hüniger Zoll (Sandoz)  
08.30 Uhr Hünigen – Niffer (Znüni) – ganztags Ottmarsheim – Batzenheim – **Neuenburg** (Mittagessen) –

dem Rhein entlang (Naturstr.) – Friedlingen – Lange Erlen, ca. 65 km

Leitung Jean-Pierre Périsset

**Mo 23. Juni** Schorenweg 117,  
13.30 Uhr (Sportplatz Schorenmatte)  
Weil – Binzen – **Hammerstein** (Zvieri) – Holzen – Egringen – Eimeldingen – Haltingen – Lange Erlen (Resslirytti), ca. 40 km  
Leitung Georg Uecker

**Do 3. Juli** Neubadplatz/Migros  
08.30 Uhr Allschwil – Schönenbuch – Hagen-  
ganztags thal – Folgensbourg – Knöringen (Znüni) – Tagsdorf – Wahlbach – **Koetzingen** (Mittagessen) – Sierentz – Kembs – Hünigen (Sandoz), ca. 65 km  
Leitung Godi Egloff

**Mo 14. Juli** St. Jakob/Gartenbad  
09.00 Uhr Pratteln – Liestal – Lausen (Znüni)  
ganztags Sissach – Thürnen – **Rünenberg** (Mittagessen) – Tecknau – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob, ca. 65 km  
Leitung Godi Egloff

**Do 24. Juli** St. Jakob/Gartenbad  
09.00 Uhr Muttenz – Pratteln – Rheinfelden  
ganztags (Znüni) – Möhlin – **Wallbach** (Picknick) – Rheinfelden – Augst – Birsfelden (Tram 3), ca. 55 km. Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot und Getränke erhalten Sie preiswert.  
Leitung Kurt Knecht

**Mo 4. Aug.** Schorenweg 117,  
13.30 Uhr Sportplatz Schorenmatte  
Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Fisingen – Eimeldingen – Haltingen – Lange Erlen (Resslirytti), ca. 35 km  
Leitung Georg Uecker

**Do 14. Aug.** Dorenbachcenter Binningen  
08.30 Uhr Oberwil – Biel-Benken – Wol-  
ganztags schwiller (Znüni) – Fislis – Waldighofen – Muespach – **Cäsarhof** (Mittagessen) – Folgensbourg – Michelbach – Blotzheim – Hegenheim – Allschwil (Zoll), ca. 60 km  
Leitung Kurt Knecht

**Mo 25. Aug.** Hegenheimerstrasse/Alter Zoll  
13.30 Uhr Hagen-  
ganztags thal – **Bettlach** (Zvieri) – St. Blaise – Liebenschwiler – Leymen – Therwil – Binningen (Post), ca. 35 km  
Leitung Georg Uecker

**Do 4. Sept.** Birsfelden (Endstation Tram 3)  
08.30 Uhr Augst – Rheinfelden – Wallbach  
ganztags – Mumpf (Znüni) – Stein-Säckingen – **Günnebach** (Mittagessen) – Orflingen – Schwörstatt – Rheinfelden – Augst – Birsfelden (Tram 3), ca. 65 km  
Leitung Hugo Düblin

**Di 9. Sept. evtl. 11.** Velotour Bielersee  
ganztags Hin- und Rückfahrt mit Bahn nach Biel. Bielersee-Rundfahrt, ca. 55 km  
Leitung/Auskunft Hugo Düblin, Tel. 311 14 04

**Mo 15. Sept.** Schorenweg 117,  
09.00 Uhr Sportplatz Schorenmatte  
ganztags Der Wiese entlang nach Steinen (Znüni) – Schlächtenhaus – Scheideck 541 m ü.M. – **Kandern** (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen, ca. 60 km  
Leitung Godi Egloff

**Do 25. Sept.** Schorenweg 117,  
13.30 Uhr (Sportplatz Schorenmatte)  
Weil – Haltingen – Binzen – Fisingen – **Egringen** (Zvieri) – Efigen – Märkt – Kleinhünigen, ca. 30 km  
Leitung Jean-Pierre Périsset



# Wandern

## Bergwanderungen

Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die problemlos 6 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (zweitägige am Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.

Berg- oder Treckingschuhe sind erforderlich. Keine Turnschuhe. Stöcke sind empfehlenswert. Verlangen Sie unser Detailprogramm.

**Mi 18. Juni** Über die sieben Eggen  
Anmeldung bis 4. Juni

**Mi 31. Juli** Niederrickenbach – Haldigrat – Klewenalp  
Anmeldung bis 17. Juli

**Mi 6. August** Unterschächen – Stich – Erstfeld  
Anmeldung bis 23. Juli

## Bergwanderwoche

Wanderwoche im Kautertal, Tirol. Während dieser Woche werden, je nach Witterung, verschiedene Wanderungen durchgeführt. Die Marschzeit für alle geplanten Wanderungen beträgt zwischen 5 und 7 Stunden.

Datum **23. – 30. August**  
Ort Kaunertal, Tirol  
Leitung und Auskunft Delphine und Fritz Scotzniovsky  
Tel. 313 26 09  
Kosten ca. Fr. 660.– inkl. Reise mit Bahn  
Anzahlung Fr. 100.– sind der Anmeldung beizulegen  
Anmeldung bis 30. Mai schriftlich an Tourenleiter

## Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1 und 5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

## Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag Fr. 5.–  
Semesterbeitrag Fr. 85.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

Bitte seien Sie pünktlich am Treffpunkt, da ab Juni neue Fahrpläne in Kraft treten und sich eventuelle Zeitänderungen ergeben können.



## Montaggruppe

2½ – 3 Stunden

### Leitung

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67  
Heidi Gunti Telefon 421 03 74  
Rita Waech Telefon 281 33 94

**30. Juni** Aeschenplatz, 70er-Bus  
10.35 Uhr Abfahrt 10.48 Uhr nach **Hersberg**.

Wanderung über Stächpalmenhegli – Schleifenberg – Liestal.

**28. Juli** Schalterhalle SBB  
07.55 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach **Biel** (mit Bähnli bis Magglingen).

Wanderung über Twannberg – Twannbachschlucht – Twann. Per Schiff zurück nach Biel. (Marschzeit ca. 3½ – 4 Std.) Picknick und Wanderstöcke mitnehmen. Ankunft in Basel: 18.38 Uhr. Kosten ca. Fr. 25.– (½-Preis-Abo.) Billett bitte selber lösen und zwar nur Laufen-Biel retour (mit U-Abo und ½ Preis). Basel-Biel retour (ohne U-Abo).

**25. Aug.** Schalterhalle SBB  
11.10 Uhr Abfahrt 11.25 Uhr über Liestal bis **Station Ramlinsburg**. Wir werden über Ramlinsburg – Leuenberg (Einkehr) – Hölstein.

## Dienstaggruppe 1

2 Stunden

### Leitung

Esther Stauffer Telefon 271 76 16  
Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

**17. Juni** Tramhaltestelle Aeschenplatz  
08.50 Uhr Abfahrt 09.05 Uhr nach Arles-

heim-Dornach. Bus 5119 nach **Pfeffingen Dorf**, ab: 09.50 Uhr. Wanderung: Pfeffingen – Nenzlingen mit Picknick und Sonnenhut.

**22. Juli** Schalterhalle SBB  
10.40 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr nach Arlesheim-Dornach. Wanderung: an der Birs entlang via G80.

**19. Aug.** Schalterhalle SBB  
10.40 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr nach Arlesheim-Dornach, Bus nach **Hochwald**, ab: 11.09 Uhr. Wanderung: Hochwald – Seewen durch den Wald an der Herrenmatt vorbei.

## Dienstaggruppe 2

3 – 4 Stunden  
Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

### Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16  
Hansjörg Salathé Telefon 601 46 85

**10. Juni** Schalterhalle SBB  
08.10 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr nach Olten, weiter nach Lenzburg und **Gelfingen**. Wanderung: Schloss Heidegg, Burgruine Nüegg. Ibenmoos, Marchstein und zur ehemaligen Johanniterabtei Hohenrain.

**24. Juni** Schalterhalle SBB  
09.40 Uhr Abfahrt 09.56 Uhr nach Zwingen und mit Bus nach **Büsserach**. Wanderung: Büsserach über Fehren, Mülimatt, Rüchi, Chaltbrunnental nach Grellingen. Rucksackverpflegung.

**15. Juli** 07.45 Uhr Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 08.02 Uhr nach Bern, weiter nach Goppenstein. Mit PTT nach Wiler und Luftseilbahn auf **Lauchernalp**. Lötschentaler Höhenweg: Lauchernalp, Schwarzsee, Fafleralp. Bitte Tageskarte à Fr. 29.– rechtzeitig besorgen.

**12. Aug.** 07.35 Uhr Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 07.53 Uhr nach Luzern, weiter nach Sarnen. Mit PTT nach Stöckalp und Luftseilbahn auf die **Melchsee-Frutt**.  
Wanderung: Melchsee-Frutt, Tannensee, Tannenalp, Engstlenalp. Mit PTT nach Meiringen. Bitte Tageskarte à Fr. 29.– rechtzeitig besorgen.

#### Mittwochgruppe 1

2 – 3 Stunden

#### Leitung

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

**11. Juni** 10.40 Uhr Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen, Postauto nach **Grindel**. Wande-

rung nach Oberbergli und hinab nach Erschwil.

**16. Juli** 10.10 Uhr Schaltherhalle SBB  
Abfahrt nach Laufen 10.22 Uhr. Bus nach **Oberkirch** (Nunningen). Wanderung Eichelberg–Roderis–Breitenbach.

**13. Aug.** 10.00 Uhr Schaltherhalle SBB  
10.11 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden. Postauto 102 nach der **Salhöhe**. Wanderung nach der Schafmatt und bis Oltingen. Bei schönem Wetter Picknick mit Grillfeuer.

#### Mittwochgruppe 2

2 – 3 Stunden

#### Leitung

Liliane Ottenburg                      Telefon 691 70 69  
Juliette Kieffer                      Telefon 601 68 09

**25. Juni** 10.35 Uhr Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 10.51 Uhr nach Frick, mit dem Postauto 11.20 Uhr nach **Elfingen**. Wanderung über die Gäntherhütte nach **Sulz** evtl. Laufenburg. Steigungen ca. 150 m. Picknick.

**30. Juli** Kronenplatz Binningen

10.30 Uhr Abfahrt 10.43 Uhr mit Bus 61 nach Schönenbuch. 10.56 Uhr ab Allschwil Dorf. Wanderung über St. Brice nach **Rodersdorf**. Verpflegung in der Waldschenke von St. Brice oder aus dem Rucksack. ID und FF mitnehmen.

**27. Aug.** 11.20 Uhr Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 11.35 Uhr nach Mumpf, mit dem Postauto 12.01 Uhr nach **Wallbach**.  
Wanderung dem Rhein entlang nach Riburg–Möhlin.

30 Jahre



**M. Nussbaumer AG**

Elektrotechnische Unternehmungen

4003 Basel  
Schützengraben 36  
Telefon 261 15 62  
Telefax 261 19 76

Neubauten – Umbauten  
Spezialität Renovationen  
Gut ausgebauter Kundenservice

NB. «Die richtige Verbindung lohnt sich immer»

**Freitag, 29. August 1997**  
17.00 – 02.00 Uhr

**Samstag, 30. August 1997**  
11.00 – 02.00 Uhr

**BARFI  
FESCHT**

**zugunsten Pro Senectute Basel-Stadt**

**Freitaggruppe 1**

ca. 2 Stunden

**Leitung**

Brigitte Helbing  
Berta Windisch

Telefon 601 26 25  
Telefon 312 55 45

**27. Juni** 09.40 Uhr Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, Bus 72 nach **Büren**. Wanderung nach St. Pantaleon – Oristal – Liestal.

**11. Juli** 10.20 Uhr Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden und mit Postauto 104 nach **Rünenberg**. Wanderung zur Waldhütte und nach Gelterkinden. Bei schönem Wetter Picknick mit Grillfeuer.

**8. Aug.** 10.20 Uhr Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 10.30 Uhr nach Liestal und mit Bus 74 nach **Hersberg**. Wanderung nach Dornhof und bis Rheinfeldern. Wanderzeit ca. 2 Stunden.

**Gemütliches Spazieren**

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte. Einmal im Monat zusammen gemütlich spazieren: Ihr Beitrag wird durch Club 65 bezahlt.

**Freitaggruppe 2**

ca. 1 1/2 Std.

**Leitung**

Alice Weber  
Peter Hoferer

Telefon 461 56 94

**6. Juni** 13.00 Uhr Tramhaltestelle Niederholz (Tram 6)  
Abmarsch 13.10 Uhr. Wir wandern im Zick-Zack dem Riehen-  
teich entlang zum **Tierpark Lange Erlen**.

**4. Juli** 09.30 Uhr Morgenwanderung mit Picknick  
Tramhaltestelle Bettingerstrasse (Tram 6). Abfahrt 09.45 Uhr mit Bus bis **Wenkenhof**.  
Wanderung via Ausserberg zum Hornfelsen. Bei schönem Wetter Picknick im Freien, bei Regen in der Waldhütte. ID-Karte mitnehmen.

**15. Aug.** 13.00 Uhr Tramhaltestelle Bettingerstrasse (Tram 6)  
Weiter 13.15 Uhr mit Bus nach **Chrischona**. Wanderung über «Im Kaiser» nach Bettingen (Einkauf) und dann weiter nach Wenkenhof.

**Dienst für Hauspflege und Betreuung**

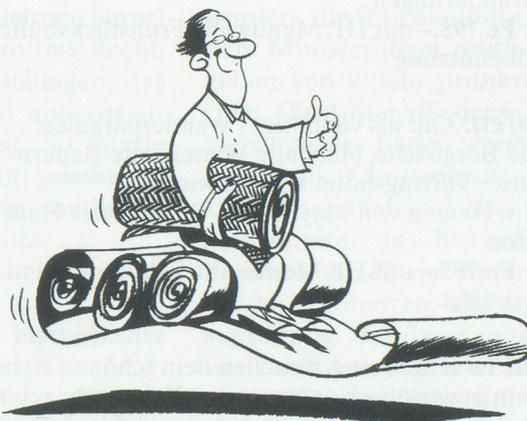
in Basel und Region.

**Wir sind ein anerkannter Spitex-Dienst** und vermitteln Betreuerinnen und Pflegerinnen für Menschen, die zu Hause gepflegt werden müssen, die den Haushalt nicht mehr selber erledigen können oder einfach jemanden brauchen, der einkauft, kocht, vorliest. Die Betreuung ist zu jeder Zeit möglich, auch am Wochenende und an Feiertagen.  
**Kassenzulässig.**

**Telefon 061/691 95 35**

**WEIS & HOTTIGER**

*bringt jeden Wunsch zu Boden*



**Parkett, Teppiche und Bodenbeläge** Haltingerstrasse 5, 4005 Basel Tel. 061/691 44 22

FAV

**ACHERMANN-REISEN**

*Das freundliche Carunternehmen*  
Güterstrasse 271 4053 BASEL

**☎ 061/332 12 32**

**Verlangen Sie unser Ferienangebot, Programme für Tagesfahrten und Offerten für Vereins-, Familien- und Geschäftsausflüge**



# ERICH SANER

Pro Person Fr. 40.- Ermässigung  
bei den Abfahrten vom 1.6., 27.7., 28.9., 5.10.97

## Berg- und Wanderferien im Tirol

Jeden Sonntag vom 1. Juni bis 5. Oktober 1997  
Abfahrt ab Basel ins Tirol...

**Seefeld:** Liegt auf einer Sonnenterrasse. Nebst kilometerlangen, flachen Spazierwegen bietet Seefeld eine Fülle von Sport- und Unterhaltungsmöglichkeiten.

3 bewährte Hotels, seit vielen Jahren in unserem Programm.

**8 Tage für Fr. 785.-** im Hotel Elite mit HP, Menüwahl mit Salatbuffet und Frühstücksbuffet.

**Fulpmes:** Liegt im nördlichen Teil Tirols, im malerischen Stubaital. Direkt mit Innsbruck verbunden mit der Strassenbahn.

2 Hotels zur Auswahl. Eines mit Hallenbad. Wöchentliche Wanderungen mit dem Chef des Hotel Brugger.

**8 Tage für Fr. 655.-** im Hotel Brugger mit HP, Menüwahl, Salatbuffet und Frühstücksbuffet.

**Reith:** Gilt als schönstes Blumendorf Europas mit über 8000 Geranienkästen, einem kristallklaren See und idyllischem Dorfkern. Wander- und Ausflugsmöglichkeiten.

Unser Vertragshotel Pirchnerhof hat \*\*\*\* und liegt mitten in einer wunderschönen Alpenwiese, 10 Gehminuten vom Dorfkern entfernt. Sehr ruhig. Tanz- und Folkloreabende, geführte Wanderungen.

**8 Tage für Fr. 795.-** mit HP, Menüwahl, Frühstücksbuffet, Hallenbadbenützung.

**Mayrhofen:** Gilt als vielfältiges Wanderparadies; rauschende Bergbäche, blühende Wiesen, alte Bauernhäuser. Unser Vertragshotel Kramerwirt hat \*\*\*\* und liegt im Herzen von Mayrhofen. Ein schönes Haus mit Tradition.

**8 Tage für Fr. 795.-** mit HP, Menüwahl, Salatbuffet und Frühstücksbuffet.

**Pertisau:** Ist eingebettet zwischen dem schönen Achensee und dem majestätisch aufragenden Karwendelgebirge. Die gepflegten Uferpromenaden laden zum Flanieren ein. 4 bewährte Hotels, seit vielen Jahren in unserem Programm.

**8 Tage für Fr. 640.-** im Hotel Tyrol mit HP, Menüwahl, Salatbuffet und erweitertem Frühstück.

Verlangen Sie unseren ausführlichen  
«Frühling, Sommer, Herbst 97»-Katalog.

Ihr Ferientelefon 061/272 21 23



## Mehr «Lebensqualität» dank geeigneten Hilfsmitteln.

**Hilfsmittel** ermöglichen jüngeren und älteren Menschen auf einfache Art die Kontrolle wichtiger Körperfunktionen: Blutdruck, Pulsfrequenz, Blutzucker.

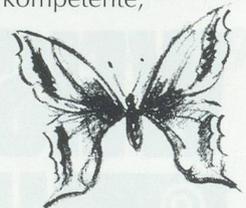
Bei Unfall, Krankheit oder zur Vorbeugung helfen Gelenk- und Stützbandagen, Kompressionsstrümpfe, Spezialschuhe, Schuhe mit Fussbett, Gesundheitskopfkissen usw.



## SPITEX-Hilfsmittel

ermöglichen kranken und betagten Menschen das Leben zu Hause und erleichtern deren Pflege: Rollstühle, Spezialfahrzeuge, Treppenlifte, Gehhilfen, Elektrobetten, Spezialmattmatzen, Aufzugsbügel, Inhalationsgeräte, Inkontinenzartikel Bade- und Toilettenhilfen, Verbandsmaterial, Lagerungskissen usw.

Bei uns finden Sie ein vollständiges Sortiment von geprüften und bewährten Qualitätsprodukten und eine kompetente, individuelle Beratung.



**Reha Med** SpiteX-, Reha- und Sanitätsfachgeschäft  
Hilfs- und Pflegemittel für Behinderte, Gesunde, Kranke und Betagte

### Sanitätsfachgeschäfte:

4056 Basel, St. Johann, Spitalstrasse 40, Tel. 061 322 02 02

2800 Delémont, rue de l'Hôpital 24, Tél. 066 23 23 60

4104 Oberwil, «Zentrum Mühlematt», Tel. 061 401 20 00

### Abteilung Technik, Werkstatt:

Spitex- und Reha-Center:

4055 Basel, Spalenring 22, Tel. 061 381 05 05

Ihre Gesundheit  
ist unser Thema.