

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1997)
Heft: 4

Rubrik: Regional Akzént : 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: 14.03.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

SCHNUPPERZYT R2

DIENSTLEISTUNGEN R3

TREFFPUNKTE R4

KURSANGEBOTE REGIONALTEIL

KUNST UND KULTUR R4

NATUR UND UMWELT R6

WISSEN HEUTE R6

LEBEN HEUTE R8

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R9

SPRACHEN R10

SPORT UND BEWEGUNG R11

Gym 60, Turnen R11

Schwimmen und Wassergymnastik R12

Minitennis, Tischtennis, Tennis,
Badminton, Curling R13

Schach, Rhythmische Gymnastik,
Jazz-Gymnastik, Selbstverteidigung,
Fitness und Krafttraining,
Volkstanz R14

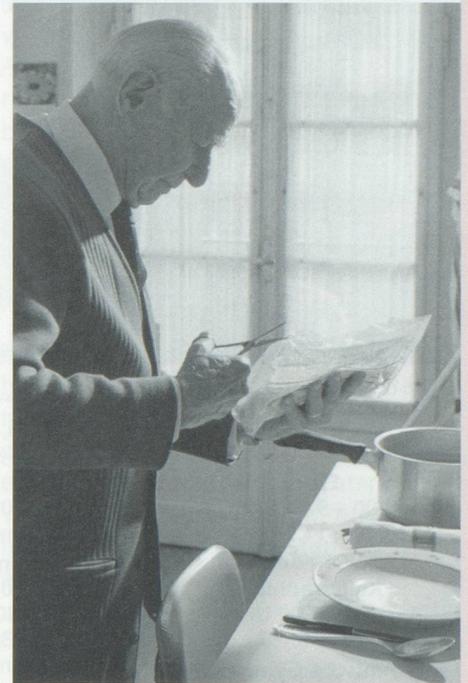
Round Dances,
Laufpass für den Laufpass R15

WANDERN R15

In eigener Sache

Im Jahr 1991 wurde in Basel ein neuer Verein gegründet: Der Club 65. Sie fragen sich nun vielleicht, was das soll? Etwa ein neuer Sportclub in Basel? Nein, weit gefehlt!

Club 65 ist der Förderverein von Pro Senectute Basel-Stadt. Die Idee, die diesem Verein zugrunde liegt, ist bestechend einfach. Die Mitgliederbeiträge kommen direkt sozial und materiell benachteiligten älteren Menschen zugute, die beispielsweise auf den Mahlzeitendienst angewiesen sind oder auf eine Wohnungsputzete. Dadurch ermöglichen sie auch finanzschwachen Betagten ein Leben zu Hause – dort wo es am schönsten ist. Viel genutzt wird ferner die Möglichkeit, dass ältere Menschen mit einem schmalen Portemonnaie kostenlos einen Kurs oder eine Sportgruppe von Pro Senectute besuchen können. Aus dem Wissen, dass das Alter oft sehr einsam ist, unterstützt Club 65 ferner den Mittagstisch der Kaserne oder entrichtet einen Beitrag an begleitete Gruppenferien. Für viele ältere Menschen bedeutet dies, einmal aus den eigenen vier Wänden herauszukommen, mit anderen gemeinsam zu essen und zu plaudern oder ein paar erholsame Tage zu verbringen.

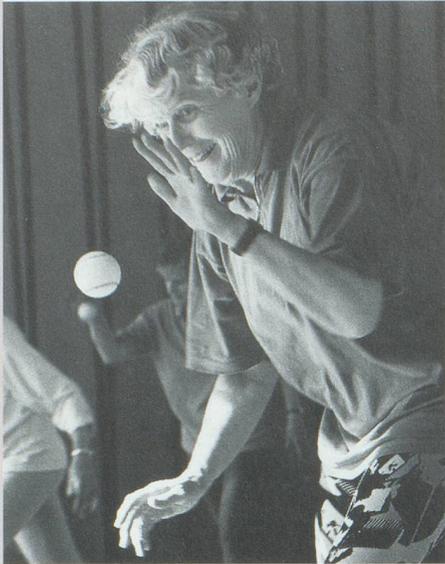


Mit unserem Aufruf an alle Gönnerinnen und Gönner, den Sie, liebe Leserinnen und Leser, in diesen Tagen erhalten werden, möchten wir gerne neue Clubmitglieder gewinnen respektive die «alten» darum bitten, ihre Mitgliedschaft zu erneuern. Sie alle helfen, dass auch in Zukunft ältere Menschen unsere Dienstleistungen gratis erhalten, wenn sie sie brauchen, aber nicht bezahlen können.

Die Aufgaben, welche Club 65 wahrnimmt, sind 1997 genau so wichtig, wie dies 1991 bei der Gründung des Vereins der Fall war. Gleichzeitig bringt der Club ein Stück gelebte Seniorensolidarität zum Ausdruck. Das ist heute besonders wichtig. Nie war die Kluft zwischen jenen, denen es gut geht und den anderen, den sozial und materiell Benachteiligten, so gross.

Als kleines Dankeschön für die Unterstützung werden die Mitglieder von Club 65 zu einer Gratis-Veranstaltung eingeladen. Für sie singt Colette Greder am 6. Januar 1998 die schönsten Lieder der legendären Edith Piaf.

Sabine Währen

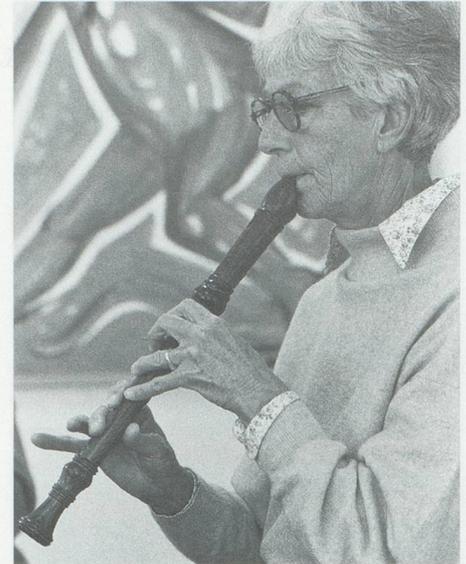


Schnupperzyt

Die Abteilung Bildung und Sport öffnet vom 1.–5. Dezember 1997 ihre Tür im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93.

Haben Sie Lust, einmal EDV-Luft zu schnuppern, eine Spanischstunde zu besuchen, zu malen oder zu turnen, etwas über Träume zu erfahren oder sich in Selbstverteidigung zu üben? Dann laden wir Sie herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

Folgende Kurse stehen Ihnen offen:



MONTAG, 1.12.	DIENSTAG, 2.12.	MITTWOCH, 3.12.	DONNERSTAG, 4.12.	FREITAG, 5.12.
EDV 8.00 – 9.50 Uhr 10.00 – 11.50 Uhr Kursraum 2 Kalligraphie 9.00 – 11.00 Uhr Kursraum 3 Rhythmische Gymnastik 9.30 – 10.30 Uhr Kursraum 5 Englisch Mittelstufe 9.30 – 10.20 Uhr Kursraum 4 Ginnastica Turnen für Italienischsprachige 10.30 – 11.30 Uhr Kursraum 5 Französisch Oberstufe 10.30 – 11.20 Kursraum 1	EDV 8.00 – 9.50 Uhr Kursraum 2 Turnen 8.30 – 9.30 Uhr 9.30 – 10.30 Uhr 10.30 – 11.30 Uhr Kursraum 5 Aquarellieren 9.00 – 11.00 Uhr Kursraum 3 Italienisch Oberstufe 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 1 Italienisch Anfänger 10.30 – 11.20 Uhr Kursraum 4	Aquarellieren 8.30 – 10.00 Uhr 10.15 – 11.45 Uhr Kursraum 3 Altflöten 8.30 – 9.30 Uhr Kursraum 5 Englisch f. fortg. Anf. 8.30 – 9.20 Uhr Kursraum 4 EDV-Demonstrationen ab 9.00 Uhr, ganztägig Kursraum 2	EDV-Demonstrationen 8.00 – 11.00 Uhr Kursraum 2 Spanisch leicht. Mittelst. 8.45 – 9.35 Uhr Kursraum 1 Ginnastica Turnen für Italienischsprachige 9.00 – 10.00 Uhr Kursraum 5 Malen 9.30 – 11.00 Uhr Kursraum 3 Turnen auf Italienisch für Deutschsprachige 10.15 – 11.15 Uhr Kursraum 5 Englisch Anfänger 10.30 – 11.20 Uhr Kursraum 1	EDV 8.50 – 9.50 Uhr Kursraum 2 Spanisch fortg. Anfänger 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 1 Latein f. Anfänger 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 4 Traumdeutung 10.00 – 11.00 Uhr Kursraum 4
Krippenfiguren 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 3	Italienisch leicht. Mittelst. 14.00 – 14.50 Uhr Kursraum 1 Turnen 14.15 – 15.15 Uhr Kursraum 5 Englisch Mittelstufe 15.00 – 15.50 Uhr Kursraum 1 English Convers. Club 16.00 – 17.15 Uhr Kursraum 4 Club de conversation française 16.15 – 17.30 Uhr Kursraum 1	Feldenkrais 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 5 Memoiren schreiben 14.15 – 15.15 Uhr Kursraum 1 Seidenmalen 14.30 – 16.30 Uhr Kursraum 3 Alexander Technik 15.15 – 16.00 Uhr Kursraum 5 Besser schlafen 16.15 – 17.15 Uhr Kursraum 5 Russisch f. Anfänger 16.30 – 17.30 Uhr Kursraum 1	Neugriech. Reisekofferkurs 14.00 – 14.50 Uhr Kursraum 1 Malende Frauen – Frauen um Maler Kunstvortrag 14.30 – 15.30 Uhr Kursraum 3 Engl. Reisekofferkurs 14.30 – 15.45 Uhr Kursraum 4 Geistige Fitness 15.00 – 16.00 Uhr Kursraum 1 Selbstverteidigung 15.15 – 16.15 Uhr Kursraum 5 Textilcollage 16.00 – 17.00 Uhr Kursraum 3	Malen und Zeichnen 14.00 – 15.30 Uhr 15.45 – 17.15 Uhr Kursraum 3

Wie wird's gemacht? – einfach und unkompliziert: Wählen Sie diejenigen Kurse aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zu der angegebenen Zeit ins Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93. Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

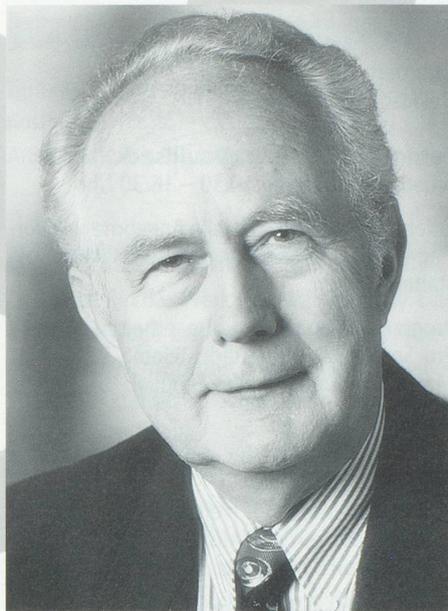
Schnupperzyt bei Bildung und Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennenzulernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BKB-Forum: Die Bankberatung für und von Senioren

Nach fast 50 Jahren Arbeitserfahrung in Banken, davon über 30 Jahre bei der Basler Kantonalbank, zog ich mich vor eineinhalb Jahren in den Ruhestand zurück. Ich muss gestehen, ich tat dies mit gemischten Gefühlen. Einerseits freute ich mich darauf, die 24 Stunden des Tages von nun an frei einteilen und ganz nach Lust und Laune meinen Hobbies frönen zu können. Andererseits hatte ich bei der BKB doch eine sehr interessante und abwechslungsreiche Zeit verbracht, die nun zu Ende war. Am meisten vermisste ich in der ersten Zeit den täglichen Kontakt mit den Kundinnen und Kunden, den ich als Leiter der BKB-Filiale Steinen vorstadt gehabt und sehr genossen hatte.

Als man mich nun vor einigen Monaten anfragte, ob ich nicht Inter-

esse hätte, an der Gemeinschaftsaktion der Pro Senectute und der BKB für eine Bankberatung für Senioren



teilzunehmen, sagte ich spontan zu. Von Anfang an schien mir die Idee überzeugend, dass Senioren doch am besten von Senioren beraten werden. Denn Leute in ähnlichem Alter und in ähnlichen Lebenssituationen kennen die Bedürfnisse am besten, denn sie haben doch genau die gleichen Fragen und Probleme. Ältere Menschen haben andere Bedürfnisse als z.B. die jüngere Generation.

Meine Kollegen, Eduard Meier, Johann Paukner, Balz Stohrer, und ich haben seit dem Anfang unserer Beratungen im Sommer die Erfahrung gemacht, dass die Seniorenberatung einem grossen Bedürfnis entspricht. Wir würden uns freuen, auch Sie beraten zu können. Rufen Sie uns an unter Tel. 272 30 71.

Willi Brändli

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.

Reinigungsdienst

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

Kosten: Pro Stunde und pro Mitarbeiter (exkl. Putzmaterial) Fr. 36.–
 Daueraufträge (mind. 1x pro Monat, exkl. Putzmaterial) Fr. 30.–
 + 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. 44.–
 Einpacken: Fr. 30.–
 Für Nicht-AHV-Rentner: Fr. 50.–

Miete Fassadenlift: Fr. 150.– ½ Tag.
 Fr. 250.– ganzer Tag.
 Miete für Transportfahrzeug:
 Fr. 180.– ½ Tag.
 Fr. 260.– ganzer Tag.

Inbegriffen in diesen Preisen sind Benzin und Kilometerkosten im Raume Basel und den umliegenden Gemeinden.

Anmeldung und Auskunft

für alle 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.

Brockenstube

Claragraben 125
Öffnungszeiten:
 Freitag 13.30 – 18.30 Uhr
 Samstag 09.00 – 17.00 Uhr
 Verkauf von Möbeln, Radios, alten Nähmaschinen, Geschirr, Gläsern usw.
 Wir nehmen auch gerne guterhaltene Gegenstände entgegen.
 Rufen Sie uns unter Tel. 272 30 71 an!

Sozialberatung

- Unentgeltliche Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen bei persönlichen und finanziellen Problemen.
- Beratung in allen Fragen des Alterns.
- Unterstützung und Begleitung bei der Bewältigung von Lebenskrisen und Beziehungsschwierigkeiten.
- Vermittlung der notwendigen Dienstleistungen und Hilfsmittel.

Info-Stelle Luftgässlein 3

**Neuanmeldungen
 Kurz-Informationen über soziale
 Dienste im Kanton Basel-Stadt:**
 Barbara Bubendorf, Stephan Willareth

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, Claudia Schweigler, Stephan Willareth

Allschwilerstrasse 6

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

Beratung: Jeannette Ruch, Annelies Schudel

Kleinbasel**Claragraben 43**

Kleinbasel, Riehen, Bettingen

Beratung: Hannelore Fornaro, Judith Rayot

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

Daniel Riesen, Telefon 272 30 71

Bitte keine Telefonanrufe während den Sprechstunden.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

Treffpunkt und Café**Jass und Spieltreff**

Montag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.

Telefon 691 66 10

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte aus dem Kleinbasel

Dienstag, 11.00 – 14.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei Hannelore Fornaro oder Judith Rayot.

Telefon 272 30 71

Lotto-Match

Der Herbst ist wieder ins Land gezogen und mit ihm die Lust am Spielen. Wir laden Sie herzlich ein zum Lotto-Match mit tollen Preisen.

Datum Donnerstag, 27. November

Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Treffpunkt Kaserne, Klybeckstr. 1b

Anmeldung bis 24. November

Telefon 691 66 10

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr
Programm auf Anfrage, Telefon 272 30 71
Barbara Bubendorf oder Judith 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
Martin Rink und Annelies Schudel.

Mittagstisch

Feine Mittagessen: für AHV/IV-RentnerInnen
zu Fr. 9.50/10.50.

Täglich von Montag – Freitag ab 12 Uhr

Voranmeldungen 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

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.

Kunst und Kultur

Colmar und der Isenheimer Altar

In der Dominikaner-Kirche besuchen Sie ein Hauptwerk von Martin Schongauer. Es ist ein zentrales Werk der deutschen spätgotischen Malerei. Anschliessend besichtigen Sie im Museum unter den Linden Grünwalds Hauptwerk, das eines der bedeutendsten Werke der deutschen Malerei ist.

Datum **26. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt 08.15 Uhr Heumattstrasse
(hinter dem Bahnhof)

Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 72.– inkl. Eintritt,
exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 9. März

Kloster Mariastein

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichten über die Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein.

Datum **24. März**

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt 13.45 Uhr vor dem Klostereingang
in Mariastein

Leitung wird vom Kloster organisiert

Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 9. März

Das Kloster Beinwil

Ein Ort der Stille und der Begegnung. Ein kleines ökumenisch-benediktinisches Kloster mit bewegter Geschichte. Entstanden im Jahre 1100 durch Anregung des lokalen Adels.

Datum **19. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Heumattstrasse
hinter dem Bahnhof, 18.00 Uhr
Ankunft in Basel

Leitung wird vom Kloster organisiert

Kosten Fr. 48.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 23. Februar

Ausflug nach St. Gallen

Die wichtigste Stadt der Ostschweiz. Es sind eine Stadtführung, der Besuch der Stiftsbibliothek und der Kathedrale vorgesehen. Wenn die Zeit reicht, bietet das Kunstmuseum St. Gallen viel Interessantes.

Datum **12. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 07.10 – ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt 07.10 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach St. Gallen. 07.21 Uhr Abfahrt in Basel, 09.58 Uhr Ankunft in St. Gallen.

Leitung Hans-Peter Gerhard

Kosten Fr. 50.– inkl. Eintritt,
exkl. Reise und Mittagessen

Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen

Anmeldung bis 23. Februar

Kunst in Zürich / Sammlung Bührle

Die private Bührle-Sammlung in Zürich ist in der Schweiz eine der repräsentativsten Kollektionen französischer Malerei der klassischen Moderne. Sie besuchen das Kunsthaus und die Bührle-Sammlung in Zürich.

Datum **19. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 08.10 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Zürich, Abfahrt 08.21 Uhr, Ankunft in Zürich 09.22 Uhr
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 64.– inkl. Eintritte, exkl. Reise und Mittagessen
 Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen
 Anmeldung bis 1. Februar

Ausflug nach Ronchamps

Das revolutionärste Bauwerk aus der Mitte des 20. Jh. ist Le Corbusiers Kirche Notre Dame du Haute bei Ronchamps in Frankreich. Mit dem Auftrag, auf einem Hügel ein Heiligtum zu bauen, muss Le Corbusier eine Uraufgabe der Architektur erfüllen.

Datum **29. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.20 Uhr Heumattstrasse (hinter dem Bahnhof)
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 72.– exkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 16. Januar

Botta-Gebäude

Sie besichtigen den Verkaufsraum, den Tresor, die Bürozone, das Personalrestaurant und die Villa. Eine Diashow und Erläuterungen zum Bau runden die Führung ab.

Anschliessend servieren wir Ihnen einen Apéro im Kurszentrum der Pro Senectute.

Daten **Donnerstag, 22. Januar und Dienstag, 17. März**
 Zeit 17.15 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 17.05 Uhr Villa Aeschenplatz
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 9. Januar und 20. Februar

Die plastische Holzgruppe

Die plastische Holzgruppe steht im Goetheanum in einem eigens hergerichteten Raum. Die Führung vermittelt einen Einblick in eines der wichtigsten künstlerischen Werke Rudolf Steiners.

Datum **21. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.45 Uhr vor dem Haupteingang des Goetheanums
 Leitung Herr Bischof
 Kosten Fr. 10.– exkl. Eintritt (Fr. 7.–)
 Anmeldung bis 7. Januar

Karikatur- und Cartoon-Museum

Die Sammlung umfasst Originalkarikaturen und Cartoons unseres Jahrhunderts von den besten KünstlerInnen der ganzen Welt.

Datum **5. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt St. Alban-Vorstadt 28, mit Tram 2 oder 15 bis Kunstmuseum
 Leitung wird vom Museum organisiert
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 6.–)
 Anmeldung bis 19. Januar

Führung im Tinguely-Museum

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

Datum **15. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr vor Museumseingang (Bushaltestelle Nr. 31)
 Leitung Führung wird durch das Museum organisiert
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 3.–)
 Anmeldung bis 15. Dezember

Offene Kirche Elisabethen

Sie kennen sie bestimmt, die imposante Elisabethenkirche oberhalb des Stadttheaters. Sie ist wohl die vielfältigste Kirche Basels, hat Modellcharakter und bietet Menschen wertvolle Anstösse. Durch die Führung mit Pfarrer Felix Felix erfahren Sie diese Vielfalt.

Datum **10. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Haupteingang Elisabethenkirche, Elisabethenstrasse 14
 Leitung Pfarrer Felix Felix
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 3. Dezember

Die blaue Vier

Feininger – Jawlensky – Kandinsky – Klee. 1924 wurde die Künstlergruppe «Die Blaue Vier» gegründet. Die Spezialausstellung im Kunstmuseum Bern zeigt gegen 180 Werke.

Datum **11. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr vor dem Kunstmuseum in Bern
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 30.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 24. November

Führung im Beyeler-Museum

Gebaut vom Architekten Renzo Piano, bietet das Museum der weltweit besten privaten zeitgenössischen Kunst eine feste Bleibe. Das Gebäude liegt im Berowerpark (englischer Garten) in Riehen.

Daten **Mittwoch, 7. Januar und Dienstag, 10. Februar**
 Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.45 Uhr Weilstrosse Tram Nr. 6 Richtung Riehen
 Leitung wird durch das Museum organisiert
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (Fr. 6.–)
 Anmeldung bis 15. Dezember und 26. Januar

Holländische Malerei im 17. Jahrhundert

Das Basler Kunstmuseum verfügt über eine grössere Sammlung holländischer Kunst des 17. Jahrhunderts. Die Holländische Malerei bedeutet einen grossen Reichtum in der Thematik und eine grosse Fülle stilistischer Möglichkeiten.

Daten **13. Januar – 3. Februar (4x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Kunstmuseum
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 40.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 16. Dezember

Grösse in der Kunst

Es gibt lokal, national und international bekannte Maler und Bildhauer. Was ist gross, das Werk oder der Künstler? Wer bestimmt das? Wie gerecht sind solche Qualifikationen?

Daten / Ort
6. Feb. Einführung in das Thema. Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
13. Feb. Lokale (unbekannte) Grössen. Besammlung Unterführung SBB Güterstrasse (bei jeder Witterung)
20. Feb. Lokale Grössen (Barth, Buri, Klotz). Kunstmuseum
27. Feb. Nationale Grössen (Anker, Füssli). Kunstmuseum
13. März Internationale Schweizer Grössen (Bill, Böcklin, Hodler). Kunstmuseum
20. März Internationale Grössen (Chagall, Gris, Rousseau). Kunstmuseum
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Leitung Hans-Peter Gerhard
 Kosten Fr. 62.–, exkl. Eintritte
 Anmeldung bis 23. Januar

Lesung der Werke Homers

Wie im Winter 96/97 werden auch dieses Jahr die Lesungen der Werke Homers weitergeführt. Als Fortsetzung der bisherigen Odyssee-Lesungen liest M. Cuny Teile der Homer-Übersetzungen von J.H. Voss vor, welche die Ereignisse um die Heimkehr des Odysseus schildern.

Daten **17. – 31. Januar und 14. – 28. Februar (6x)**

Tag/Zeit Samstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Antikenmuseum, Oberlichtsaal
Leitung Manfred Cuny, Bildhauer
Kosten Fr. 79.– inkl. Eintritt

Besonderes Prof. Dr. Karl Scheffold bietet zusätzlich vor Beginn der Lesungen (10.30 – 11.00 Uhr) eine Kunstbetrachtung eines Werkes an, welches zum Verständnis der Lesungen dient.

Anmeldung bis 7. Januar

Natur und Umwelt

Führung im Vivarium

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

Datum **29. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr
Ort Zoologischer Garten
Treffpunkt Haupteingang, erreichbar mit Tram 10 und 17
Leitung Dr. Joseph Seiler
Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt
Anmeldung bis 16. Januar

Weleda

Nach einem Kaffee und Gipfeli informiert Sie ein Vortrag mit Diashow über die Entstehung der Heilmittel und Kosmetik der Weleda. Eine Führung durch den Betrieb und die Degustation der ganz besonderen Weleda-Elixiere runden den Besuch ab.

Datum **4. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain (Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach)
Leitung wird von Weleda organisiert
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 23. Januar

Schlangen in der Region

«Seid klug wie die Schlange»!!! In vielen Kulturen sind Schlangen ein Symbol der Weisheit; bei uns sind sie eher negativ besetzt. Anhand

von Lichtbildern lernen Sie die verschiedenen Schlangen unserer Region kennen und bekommen Einblick in den Jahreszyklus einer Schlange, d.h. Winterruhe – Hochzeit – Häutung – Geburt etc.

Datum **23. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. h.c. Peter Brodmann-Kron
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 9. Januar

Tropenhaus, Steppenhaus, Victoriahaus

Führung durch das Tropenhaus, Steppenhaus (Wüstenpflanzen) und Victoriahaus (Wasserpflanzen).

Datum **18. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung wird vom Tropenhaus organisiert
Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 2. Februar

Das Salzmuseum

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

Datum **28. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Saline / Bus 70 ab Aeschenplatz
Leitung wird vom Museum organisiert
Kosten Fr. 12.– exkl. Eintritt
Anmeldung bis 12. Januar

Mineralien-Ausstellung

Luzerner Mineraliensammler zeigen ihre schönsten Stücke in einem der modernsten und lebendigsten naturkundlichen Museen der Schweiz.

Datum **13. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Luzern
Leitung wird vom Museum organisiert
Kosten Fr. 22.– inkl. Eintritt
Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen. 15 Min. vom Bahnhof Luzern bis zum Museum. Schöner Spaziergang an der Reuss, ohne Verkehr
Anmeldung bis 30. Januar

Die Försterschule Lyss

Diese besondere Schule ist ein ökologisches Pilotprojekt im Rahmen des Bundesprogrammes «Energie 2000».

Datum **25. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Biel
Leitung wird von der Schule organisiert
Kosten Fr. 23.– inkl. Eintritt, Kaffee und Gipfel
Besonderes Bitte Bahnbillett selber lösen
Anmeldung bis 9. Februar

Die Mistel

In den Laboratorien der Hiscia in Arlesheim wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **11. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10
Leitung wird vom Labor organisiert
Kosten Fr. 15.–
Besonderes Es gibt keinen Lift, d.h. Treppenlaufen bis zu 2 Stockwerken
Anmeldung bis 20. Februar

Gartenkurs

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

Daten **April – Oktober**
Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)
Leitung Jürgen Blume
Kosten Fr. 195.– pro Saison
Anmeldung bis 16. März

Wissen heute

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

Surfen im Internet

Sie werden in die Welt des Internet und dessen vielfältige Möglichkeiten eingeführt. Dabei erhalten Sie Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, Informationen abzurufen und per E-Mail zu kommunizieren.

Daten **ab Januar 1998**,
Termine auf Anfrage

Tag/Zeit jeweils 4 Doppellektionen,
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 213.– inkl. Kursmaterial

Besonderes Es werden Kurse für Interessierte mit und ohne PC-Vorkenntnissen durchgeführt.

Basler Erzählcafé

Ältere «Zeitzeugen» aus Basel erzählen aus ihrem Leben und lassen die Vergangenheit wieder lebendig werden. Im Gespräch wird jeweils ein Stück Basler Geschichte beleuchtet.

Eingeladen sind Personen jeden Alters!

Daten/Gäste

10.01.98 Egon Karter, Gründer und Leiter der Komödie Basel

17.01.98 Helmut Hubacher, ehem. Nationalrat

07.02.98 René Regenass, Schriftsteller

14.02.98 Doris Tschan, ehem. Chefredaktorin von B wie Basel

Tag/Zeit Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort Hotel Rheinfelderhof, Hammerstrasse 61, 4058 Basel

Kosten Fr. 10.– (ohne Konsumation)

Besonderes Gemeinsames Angebot mit der katholischen Erwachsenenbildung Basel

Anmeldung nicht erforderlich

PRO RHENO

Mit einer Lichtbildshow erhalten Sie Einblick in die Funktionsweise der Basler Kläranlage. Anschliessend werden Sie unter fachkundiger Leitung durch das Areal der kommunalen Kläranlage geführt und erfahren dabei Wissenswertes über die Vorgänge der Abwasserreinigung.

Datum **27. Januar**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort Besucherpavillon der PRO RHENO AG, Grenzstrasse 15

Leitung Mitarbeiter der Pro Rheno AG

Kosten Fr. 10.–

Anmeldung bis 12. Januar

Der Birsigtunnel

Kommen Sie mit uns in Basels Untergrund. Sie begehen unter fachkundiger Leitung den Birsigtunnel, der Sie unterirdisch von der Heuwaage bis zur Schiffflände führt. Dabei erfahren Sie Hintergründe und Geschichte dieses einmaligen Bauwerkes.

Datum **16. März**

Tag/Zeit Montag, 14.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt 13.45 Uhr, Lohweg (Heuwaage)

Leitung Mitarbeiter des Tiefbauamtes Basel-Stadt

Kosten Fr. 12.–

Besonderes Bei Hochwasser muss die Führung verschoben werden. Bei unsicherer Wetterlage erteilt unser Sekretariat Auskunft. Nur für gute Fussgänger geeignet.

Anmeldung bis 27. Februar

Chocolat Frey

In einem Film können Sie die Herstellung von Schokolade vom Kakaobaum bis zum Praliné mitverfolgen. Anschliessend werden Sie durch die Produktionsanlagen geführt. Zum Abschluss werden Ihnen ein Getränk und ein «Bhaltis» offeriert.

Datum **30. März**

Tag/Zeit Montag, 12.10 – ca. 17.30 Uhr

Ort Buchs (Aargau)

Treffpunkt Bahnhofshalle SBB

Kosten Fr. 14.50 inkl. Busfahrt in Buchs

Besonderes Bahnbillett nach Aarau und retour bitte selber lösen. Nur für gute Fussgänger geeignet.

Anmeldung bis 2. März

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders, erleben die Vorbereitungen für die Nachrichten und können diese im Anschluss live im Studio oder in der Regie mitverfolgen.

Datum **4. Februar**

Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt Tele Basel, Austrasse 35, 4051 Basel

Leitung Herr Schrag, Geschäftsführer

Kosten Fr. 11.–

Anmeldung bis 5. Januar

Die Zentralwäscherei

Sie werden durch den Versorgungsbetrieb für Spitäler, Heime und andere Institutionen (wie z.B. die Pro Senectute) mit seinen 250 Beschäftigten geführt. Im Anschluss sind Sie zu einer Tasse Kaffee eingeladen.

Datum **11. Februar**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Zentralwäscherei Basel – adrett AG, Flughafenstrasse 215, 4056 Basel

Treffpunkt Bushaltestelle Zentralwäscherei (Linie 50)

Kosten Fr. 11.–

Besonderes Es können sich nur Personen anmelden, die gut zu Fuss sind

Anmeldung bis 28. Januar

Verbrechensverhütung

Anhand von Filmbeispielen werden typische Gefahrenquellen aufgezeigt. Sie erhalten Tips und Informationen, wie Sie sich vor Entressdiebstählen und Einbrüchen schützen können. Im Anschluss können Sie sich individuelle Fragen beantworten lassen.

Datum **28. Januar**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort Verkehrsgarten, Wasgenring 158

Treffpunkt Am Gebäudeeingang des Verkehrsgartens

Leitung Herr Haas, Instruktor der Kantonspolizei

Kosten Fr. 10.–

Anmeldung bis 14. Januar

Sicher im Strassenverkehr

Sicheres Verhalten im Strassenverkehr: (Über)lebenswichtig für Fussgänger, Velo- oder

Autofahrer. Sie lernen oder frischen Ihre Kenntnisse auf über die gültigen Verkehrsregeln. Sie werden auf typische Gefahrenquellen hingewiesen und erhalten Tips für ein sicheres Verhalten im Verkehr.

Datum **21. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
 Ort Verkehrsgarten, Wasgenring 158
 Treffpunkt Am Gebäudeeingang des Verkehrsgartens
 Leitung Herr Haas, Verkehrsinstruktor der Kantonspolizei
 Kosten Fr. 10.–
 Anmeldung bis 7. Januar

Dine around im Hotel Euler

Erleben Sie einen stilvollen Abend im Hotel Euler, der Sie in kulinarischem Rahmen hinter die Kulissen des renommierten Traditionsbetriebes führt. Zunächst werden Sie im Weinkeller des Hauses mit einem Apéro willkommen geheissen. Ihre Vorspeise nehmen Sie im Gardemanger ein, wo Sie die Euler-Küche hautnah erleben können. Anschliessend wird Ihnen im Personalesraum eine Suppe offeriert. Bei dieser Gelegenheit wird Ihnen der Direktor des Hauses, Herr Sprecher, allerlei über das Haus und seine MitarbeiterInnen zu erzählen wissen. Den Hauptgang nehmen Sie im stilvollen Ambiente des Restaurants «Le Bonheur» ein. Zum krönenden Abschluss des Abends werden Sie in der Hotelhalle mit einem Dessert verwöhnt.

Datum **27. März**
 Tag/Zeit Freitag, 18.30 – 21.00 Uhr
 Treffpunkt Empfangshalle des Hotel Euler
 Kosten Fr. 85.–
 Besonderes frühzeitige Anmeldung wird empfohlen
 Anmeldung bis 13. März durchgeführt.

Leben heute

Wickel und Kompressen

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit bewährten Hausmitteln Erkältungen, Entzündungen, Verspannungen und andere körperliche Beschwerden lindern können.

Daten **19. Januar und 26. Januar (2x)**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 12.00 Uhr
 Ort Luftgässlein 3
 Leitung Friedericke Wegenstein
 Kosten Fr. 36.– plus Materialkosten von ca. Fr. 10.–
 Besonderes bitte ein Geschirrtuch mitbringen; die Materialkosten werden direkt im Kurs bezahlt
 Anmeldung bis 5. Januar

LEA - Leichter Abnehmen Basiskurs

In diesem Basiskurs stehen Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt: Im theoretischen Teil erfahren Sie Wissenswertes über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Daneben erhalten Sie Menüpläne mit vielen abwechslungsreichen und leichten Alltagsrezepten. Der Gymnastikkurs als praktischer Teil dient dem körperlichen Wohlbefinden und unterstützt das Ziel, erfolgreich und dauerhaft abzunehmen. Als Ergänzung empfiehlt sich der Kochkurs (s.u.).

Daten/Tag/Zeit
 Theorie: **Mittwoch, 21. Januar – 18. März, (8x ohne 4. März),**
 09.00 – 11.00 Uhr

Gymnastik: **Montag, 26. Januar – 16. März, (7x ohne 2. März),**
 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Basel.

Gymnastik: Gymnastik studio Spalenring
 Leitung Lea Tschopp, Hauswirtschaftslehrerin und Gabi Hangartner, dipl. Gymnastikpädagogin
 Kosten Fr. 280.– (inkl. Material)
 Anmeldung bis 16. Dezember

LEA - Leichter Abnehmen Kochkurs

In diesem Kochkurs werden Frühlings-Gerichte des Basiskurses vorgestellt und gemeinsam zubereitet. Daneben bleibt genügend Zeit, um in gemütlicher Runde miteinander zu essen und Erfahrungen auszutauschen.

Der Kochkurs eignet sich auch für Personen, die ihr Gewicht stabil halten möchten. Er kann unabhängig vom Basiskurs besucht werden.

Daten **23. März – 6. April (3x)**

Tag/Zeit Montag 10.30 – 13.45 Uhr

Ort Dreirosen-Schulhaus

Leitung Lea Tschopp,
 Hauswirtschaftslehrerin

Kosten Fr. 120.– (inkl. Material)

Anmeldung bis 23. Februar

Tai-Ji

Tai-Ji bietet die Möglichkeit, sanfte Bewegung spielerisch zu erlernen, um sich selbst in Raum und Körper wohlzufühlen. Tai-Ji, bei dem auch mit Musik gearbeitet wird, ist für alle geeignet, die innere Ausgeglichenheit suchen, um dadurch entspannt und geschmeidig zu werden und zu bleiben.

Daten **6. Januar – 11. März (8x, ohne 3. Februar)**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr (AnfängerInnen) und 17.30 – 18.30 Uhr (Fortgeschrittene)

Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christian Nigg, Physiotherapeut
 Kosten Fr. 105.–
 Anmeldung bis 15. Dezember

Traumdeutung

Die Träume sind Quellen unserer Lebenskraft. Der Kurs zeigt verschiedene Methoden auf, um die Bedeutung von Träumen zu erhellen. Anhand eigener Traumbispiele werden diese Methoden geübt.

Daten **6. Februar – 3. April (8x ohne 6. März)**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Annette Wildi

Kosten Fr. 170.–

Anmeldung bis 23. Januar

Besser schlafen

...das ist der Wunsch von vielen. Sie werden verschiedene Lockerungsübungen erlernen und manche Tips zu Ernährung, Schlafumgebung, seelischen Einstellungen etc. erhalten.

Daten **19. Januar – 23. März (8x ohne 23. Februar und 2. März)**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort St. Alban-Vorstadt 65

Leitung Eva Leuthold

Kosten Fr. 165.–

Besonderes Materialkosten von ca. Fr. 2.– werden direkt im Kurs bezahlt

Anmeldung bis 5. Januar

Atemkurse

Die Folgen von schlechter oder falscher Atmung sind bekannt: Nervosität, muskuläre Verspannung, Rücken- oder Gelenksbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen. Einfache Übungen in Ruhe und Bewegung helfen, die Atemfunktion zu verbessern und das körperliche Wohlbefinden zu fördern.

Daten **5. Januar – 30. März (11x ohne 23. Februar und 2. März)**

Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Ort Reiterstrasse 48

Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut

Kosten Fr. 154.–

Anmeldung bis 17. Dezember

Daten **8. Januar – 2. April (11x ohne 26. Februar und 5. März)**

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr (AnfängerInnen willkommen) oder 10.00 – 11.00 Uhr (Fortgeschrittene)

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 154.–

Anmeldung bis 17. Dezember

Alexander-Technik

Die Alexander-Technik, deren Übungen sich leicht in den Alltag integrieren lassen, fördert den aufmerksamen Umgang mit dem Körper. Sie unterstützt die Lern- und Konzentrationsfähigkeit und beugt Schmerzen und Verspannungen vor.

Daten **14. Januar – 18. Februar (6x)**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.15 – 16.45 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ulla Weber, dipl. Lehrerin für Alexander-Technik (SVLAT)
 Kosten Fr. 170.–
 Anmeldung bis 16. Dezember

Feldenkrais

Durch feine, achtsame Bewegungen wollen wir unsere körperlichen Gewohnheiten – die oft zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen – wahrnehmen, verändern, auflösen lernen.

Daten **7. Januar – 25. März**
 (10x ohne 25. Februar und 4. März)
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 140.–
 Besonderes Nutzen Sie unsere **Schnupperstunde am Mittwoch, 3. Dezember**, 14.00 – 15.00 Uhr, um die Feldenkrais-Methode kennenzulernen
 Anmeldung bis 17. Dezember

Autogenes Training / Schnuppern

Datum **8. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Annemarie Widmer, Seminarleiterin für autogenes Training
 Kosten Fr. 11.–
 Anmeldung bis 15. Dezember

Autogenes Training

Autogenes Training gilt als ein bewährter Weg zu Entspannung, Stressbewältigung und innerer Ausgeglichenheit. Als Grundlage dienen einfach erlernbare Übungen

Daten **22. Januar – 26. März**
 (8x ohne 26. Februar und 5. März)
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Annemarie Widmer, Seminarleiterin für autogenes Training
 Kosten Fr. 85.–
 Anmeldung bis 7. Januar

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Sie werden u.a. Tips für Namens-, Personen- und Zahlengedächtnis, Memorier- und Assoziationstechniken sowie Mind-Mapping kennenlernen. Spiel, Spass und Phantasie werden dabei nicht zu kurz kommen.

Daten **22. Januar – 26. März**
 (8x ohne 26. Februar und 2. März)
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr
 Ort Luftgässlein 3
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 140.–
 Anmeldung bis 6. Januar

Memoiren schreiben

Aufregende Erlebnisse, vergnügliche und betrübliche Ereignisse, der Alltag von damals. Wer hat nicht was zu erzählen – und wie wär's mit Schreiben? Lassen Sie Ihre Erinnerungen lebendig werden und entdecken Sie Ihr Schreibtalent!

Daten **7. Januar bis 25. Februar (8x)**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 16.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Brigitte Schneebeil, Journalistin
 Kosten Fr. 165.–
 Anmeldung bis 17. Dezember

Jassen für AnfängerInnen

In 8 Doppelstunden werden Sie in die Geheimnisse des Schweizerischen Nationalsports eingeführt.

Daten **20. Januar – 24. März**
 (8x ohne 24. Februar und 3. März)
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort Treffpunkt Kaserne, Klybeckstr. 1b, erreichbar mit Tram 14 oder 17
 Leitung Arnold Winzenried
 Kosten Fr. 105.–
 Anmeldung bis 5. Januar

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)

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

Sie arbeiten mit unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 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

Mit Farben und Formen lernen Sie, sich abstrakt und gegenständlich auszudrücken.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr oder 10.15 – 11.45 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Urs Leiser
 Kosten Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider und nähen neue Kinder- und Puppenkleidli.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30-11.30 Uhr,
14täglich

Ort Rankhof 8

Leitung Helen Wehrli

Kosten Fr. 35.– pro Monat

Seidenmalen

Sie lernen die Grundtechnik des Seidenmalens und deren Anwendung. Fortgeschrittene können selbständig arbeiten und mit neuen Techniken experimentieren. Malkenntnisse sind nicht erforderlich.

Daten **7. Januar – 25. Februar (8x)**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elisabeth Trueb

Kosten Fr. 165.– inkl. Grundmaterial

Anmeldung bis 15. Dezember

Kalligraphie-Grundkurs

Einführung in die schwungvolle Anglaise. Diese alte Schrift eignet sich sehr gut zum Schreiben von Einladungen, Tischkärtli, Menükarten, Glückwunschkarten etc.

Daten **13. Januar – 17. Februar (6x)**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Vreni Albert

Kosten Fr. 105.– plus Fr. 20.– Material

Anmeldung bis 16. Dezember

Musiktheorie-Grundkurs

Würden Sie gerne ein Instrument spielen, doch fehlen Ihnen die nötigen Grundkenntnisse? Notenlesen, Rhythmen bestimmen, die wichtigsten Epochen der Musikgeschichte kennenlernen? Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, einen ersten Schritt in eine musikalische Zukunft zu wagen.

Daten **8. Januar – 26. März**

(10x ohne 26. Februar und 5. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elisabeth Buess

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 17. Dezember

3 mittelmässige **Bridge-Spielerinnen** suchen 1 – 2 Damen für angenehme Spielnachmittage.
Tel. abends 311 06 36

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, 10.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Donnerstag, 17.30 Uhr

fortgeschrittene AnfängerInnen:

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 08.40 Uhr
Montag, 10.55 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 16.30 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
Mittwoch, 08.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.15 Uhr

Mittelstufe:

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

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch**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:**

Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

Mittwoch, 09.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe:

Donnerstag, 11.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 09.20 Uhr
Dienstag, 09.00 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch**AnfängerInnen:**

Freitag, 09.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Donnerstag, 08.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.10 Uhr

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, da-

mit Sie bei uns einen Kurs finden, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen auch eine Gratislektion, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten

Fr. 105.– pro Trimester

Neue Kurse für AnfängerInnen

ab Januar 1998

Englisch für AnfängerInnen. Auf Anfrage
Italienisch für AnfängerInnen. Auf Anfrage

Französisch für AnfängerInnen

Kursbeginn **8. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gabrielle Caspar
Kosten Fr. 105.– pro Trimester
Anmeldung bis 15. Dezember

Spanisch für AnfängerInnen

Kursbeginn **9. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 10.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Cecilia Salinas-de Huber
Kosten Fr. 105.– pro Trimester
Anmeldung bis 16. Dezember

Sprachkurse für Kleingruppen

Möchten Sie mit Ihrer Schwester und dem Schwager Englisch lernen, oder mit zwei Bekannten ihr Spanisch auffrischen? Auf Ihren Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe zugeschnitten ist.

Kurskosten Preis auf Anfrage

Latein für AnfängerInnen

Latein, eine lebendige Sprache? Einführung in die Sprache und Kultur der alten Römer. Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.
Daten **6. Januar – 28. April**
(15x ohne 3. März und 14. April)
Tag/Zeit Dienstag, 09.45 – 10.35 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. Friedrich Meyer
Kosten Fr. 195.–
Anmeldung bis 16. Dezember

English Humour

Is there a thing called humour, or even English humour? If so, will you join in on January 23rd at 2.15 p.m. ...?

Datum **23. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 14.15 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans Peter Gerhard
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 9. Januar

Reisekofferkurs Englisch

Eine Einführung in die englische Sprache mit speziellem Blick auf Wortschatz, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die Sie auf Reisen brauchen können

Daten **19. Januar – 11. Mai**
(15x ohne 2. März und 6. April)
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dorothea Kaufmann
Kosten Fr. 195.–
Anmeldung bis 5. Januar

Reisekofferkurs Neugriechisch

Griechisch – einmal anders:
In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen kennen, die Sie für einen Aufenthalt in Griechenland benötigen.
Daten **15. Januar – 2. April**
(10x ohne 26. Februar und 5. März)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Evangelia Kreis-Fourountzopoulou
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Sport und Bewegung

Unfallversicherung

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer (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 Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag, 09.00 Uhr und 10.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

Wasserstelzen 2

Dienstag, 15.10 Uhr

Bettingen Schulhaus Turnhalle

Mittwoch, 14.30 Uhr

Turnen

Für weniger geübte Frauen und Männer 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 Dyck

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

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

Turnen in italienischer Sprache

Eine ideale Ergänzung zum Italienischunterricht oder eine prima Möglichkeit, Ihr Italienisch aufzufrischen, ohne «die Schulbank zu drücken». Für TeilnehmerInnen mit italienischen Vorkenntnissen.

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli-Deslex
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

Weiherweg 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

Rückenschwimmkurs für AnfängerInnen

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

Datum **Kurs I: 13. Januar – 17. März**
(8x ohne 24. Februar und 3. März)

Kurs II: 24. März – 26. Mai
(8x ohne 7. und 14. April)

Tag/Zeit Dienstag, 09.15 – 10.00 Uhr
Ort Hallenbad La Roche,
Grenzacherstrasse 124, Bau 7

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 90.–

Anmeldung Kurs I: bis 16. Dezember,
Kurs II: bis 9. März

Rücken-/Brustschwimmkurs

Sie können Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Datum **Kurs I: 13. Januar – 17. März**
(8x ohne 24. Februar und 3. März)
Kurs II: 24. März – 26. Mai
(8x ohne 7. und 14. April)

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.15 Uhr
Ort Hallenbad La Roche,
Grenzacherstrasse 124, Bau 7

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung Kurs I: bis 16. Dezember,
Kurs II: bis 9. März

Aquafit Schnupperstunde

Beim Schnuppern lernen Sie Aquafit kennen, eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Wenn Sie Spass daran haben, können Sie sich für unseren Kurs im Januar anmelden.

Datum **25. November**
Tag/Zeit Dienstag, 13.15 – 14.15 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz,
Baselstrasse 89

Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 5.–
Besonderes Hallenbad-Eintritt Fr. 7.–
Anmeldung bis 21. November

Aquafit/Wassergymnastik

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 jeden Alters.

Daten **13. Januar – 31. März**
(10x ohne 24. Februar und 3. März)

Tag/Zeit Dienstag, 13.15 – 14.15 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz,
Baselstrasse 89

Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 115.– exkl. Hallenbadeintritt
(Einzeleintritt Fr. 7.–,
Abo 12 Eintritte Fr. 70.–)

Anmeldung bis 15. Dezember

Kurzentrums Rheinfelden

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

Daten **Dienstag,**
7. Oktober – 16. Dezember

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

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 Tenniszentrum Bächliacker
Frenkendorf

Kosten Saisonabonnement:
Winter ca. Fr. 250.–
(Oktober bis April)
Sommer ca. Fr. 155.–
(April bis September)

Anmeldung unter Tel. 691 06 87

Welche nette und kultivierte Dame im Alter zwischen 65 und 68 Jahren würde mich gerne nach Thun begleiten und mit mir kleinere **Spaziergänge** unternehmen oder einen kleinen Stadtbummel machen?

Ich besitze eine schöne 3 ½-Zimmer-Wohnung.

Auf Ihren Anruf unter Tel. 281 78 38 freue ich mich.

Tennis für AnfängerInnen

Mit Spiel und Spass lernen Sie die Grundschnitte und die Tennisregeln.

Daten **7. Januar – 25. März**
(10x ohne 25. Februar und 4. März)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Tennis für Fortgeschrittene

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

Daten **7. Januar – 25. März**
(10x ohne 25. Februar und 4. März)

Tag/Zeit
Kurs I: Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Kurs II: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Tenniszentrum Münchenstein,
Reinacherstrasse 66, Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche
Kosten Fr. 215.– bei 4 TeilnehmerInnen
Fr. 290.– bei 3 TeilnehmerInnen
Fr. 430.– bei 2 TeilnehmerInnen

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.
Gespielt wird auf Sandplätzen.

Anmeldung bis 10. Dezember

Badminton

Badminton – der ideale Freizeitsport. Mit wenig Aufwand kann Badminton überall gespielt werden, sowohl draussen als auch in der Halle. Auf vergnügliche Art lernen und üben Sie in unserem Kurs die Grund- und Spezialschläge im Einzel- und Doppelspiel. Keine Vorkenntnisse nötig.

Daten **7. Januar – 25. März**
(10x ohne 25. Februar und 4. März)

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Leitung Eva Guiglia
Kosten Fr. 105.–

Besonderes Rackets und Shuttles werden zur Verfügung gestellt

Anmeldung bis 15. Dezember

Kegeln

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

Curling / Schnuppernachmittag

Curling ist ein Mannschaftssport auf Eis. An unserem Schnuppernachmittag erhalten Sie einen Einblick in diesen interessanten und vergnüglichen Sport. Der Schnuppernachmittag ist unverbindlich und kostenlos. Sind Sie begeistert, melden Sie sich für unseren Kurs im Januar an!

Datum **9. Dezember**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Curlingzentrum Arlesheim,
 Schwimmbadweg 4, Tram Nr. 10,
 Haltestelle Arlesheim Dorf, zu
 Fuss Richtung Schwimmbad
 ca. 5 Gehminuten
 Leitung Curlingzentrum Arlesheim
 Kosten gratis
 Besonderes Kleidung: warme bequeme Hose,
 evtl. Trainingsanzug, warme
 Socken, saubere Turnschuhe.
 Turnschuhe können ausgeliehen
 werden
 Anmeldung bis 4. Dezember

Curling

Curling – ein Mannschaftssport auf dem Eis, der Spass macht. Als AnfängerIn werden Sie in die Technik und Taktik des Curlings eingeführt, als WiedereinsteigerIn haben Sie Gelegenheit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen. Am besten besuchen Sie zuerst unseren Schnuppertag im Dezember.

Daten **6. Januar – 24. Februar (8x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Curlingzentrum Arlesheim,
 Schwimmbadweg 4, Tram Nr. 10,
 Haltestelle Arlesheim Dorf, zu
 Fuss Richtung Schwimmbad
 ca. 5 Gehminuten
 Leitung Curlingzentrum Arlesheim
 Kosten Fr. 199.–
 Besonderes Kleidung: Warme bequeme Hose,
 evtl. Trainingsanzug, warme
 Socken. Turnschuhe mit sauberen
 Sohlen
 Anmeldung bis 16. Dezember

Schach

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Je nach Kenntnisstand werden Sie in das Schachspiel eingeführt, oder Sie vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse.

Daten **22. Januar – 26. März**
 (8x ohne 26. Februar und 5. März)
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Ort Basler Schachgesellschaft,
 Dornacherstrasse 86, 4053 Basel
 Leitung Basler Schachgesellschaft
 Kosten Fr. 213.–
 Anmeldung bis 8. Januar

Rhythmische Gymnastik

Spieleisige Gymnastik für aufgestellte Frauen und Männer. Sie bewegen sich zu beschwingten Rhythmen, kräftigen die Muskulatur und verbessern so Ihre Mobilität.

Daten **5. Januar – 6. April**
 (12x ohne 23. Februar und 2. März)
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eva Däppen
 Kosten Fr.105.–
 Anmeldung bis 12. Dezember

Jazz-Gymnastik

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

Daten **6. Januar – 7. April**
 (12x ohne 24. Februar und 3. März)
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Gymnastikraum der
 Eglise française, Holbeinplatz 7
 Leitung Franziska Thomke
 Kosten Fr. 100.–
 Anmeldung bis 15. Dezember

Beckenbodenkurs

Blasenschwäche – Was ist zu tun? Mit gezielten Übungen kräftigen Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Daten **9. Januar – 30. Januar (4x)**
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Beatrice Meier-Keller
 Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 55.–
 Anmeldung 15. Dezember

Rückengymnastik

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

Daten **15. Januar – 2. April**
 (10x ohne 26. Februar und 5. März)
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
 Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 90.–
 Anmeldung bis 16. Dezember

Selbstverteidigung / Grundkurs

Ein Kurs für Frauen.
 Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Schulung der Reaktion und Koordination. Welche Vorsichtsmassnahmen können getroffen werden und wie wird das Selbstbewusstsein gestärkt?

Daten **5. Januar – 9. März**
 (8x ohne 23. Februar und 2. März)
 Tag/Zeit Montag, 14.15 – 15.45 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mädi Hauert
 Kosten Fr. 120.–
 Besonderes Nutzen Sie unsere **Schnupperstunde am Donnerstag, 4. Dezember, 15.15 – 16.15 Uhr**
 Anmeldung bis 10. Dezember

Selbstverteidigung / Aufbaukurs

Für Frauen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **5. Januar – 9. März**
 (8x ohne 23. Februar und 2. März)
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mädi Hauert
 Kosten Fr. 80.–
 Anmeldung bis 10. Dezember

Fitness- und

Krafttraining-Informationen

Gute körperliche Fitness und Kraft tragen wesentlich zur Steigerung der Lebensqualität bei. Um einen Einblick zu erhalten, wie unser Kurs «Betreutes Fitness- und Krafttraining» aussieht, bieten wir Ihnen einen Informationsmorgen an. Benutzen Sie diese Gelegenheit. Ihre Fragen werden von kompetenten Fachleuten gerne beantwortet.

Datum **4. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 09.00 Uhr
 Ort Fitodrom Fitness-Center,
 Lange Gasse 90 / Ecke Hardstrasse
 Leitung Bea Tschamper
 (eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin)
 Kosten gratis
 Anmeldung bis 1. Dezember

Fitness- und Krafttraining

Unter der kundigen Leitung einer dipl. Turnlehrerin verbessern Sie Ihre Kondition, trainieren Ihre Muskulatur und verhelfen sich so gesamthaft zu einer guten körperlichen und geistigen Verfassung und positiven Lebenseinstellung. Darüber hinaus können Sie von Mo – Fr zwischen 07.00 und 17.00 Uhr und Sa/So zwischen 09.00 und 17.00 Uhr die ganze Infrastruktur (inkl. Sauna) des modern ausgerüsteten Fitodrom-Centers benützen.

Daten **6. Januar – 9. April**
 (26x ohne 3. und 5. März)
 Tage/Zeit Dienstag und Donnerstag,
 08.00 – 09.00 Uhr
 Ort Fitodrom Fitness-Center,
 Lange Gasse 90 / Ecke Hardstrasse
 Leitung Bea Tschamper
 (eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin)
 Kosten Fr. 375.–
 Besonderes Ausrüstung:
 saubere Turnschuhe,
 Turnbekleidung, Frottétuch
 Anmeldung bis 15. 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. 85.–

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12

Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.30 Uhr

Round Dances / Anfängerkurs

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostep- und Walzerrhythmus. Sie stammen teilweise aus der Volkstanz-Tradition, teilweise aus dem Gesellschaftstanz (Old Time-Tänze).

Sie lernen die Figurenfolgen Schritt für Schritt und tanzen die passenden Mixer.

Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben (auch Frauenpaare sind möglich), dann melden Sie sich allein oder mit PartnerIn an.

Daten **9. Januar – 20. Februar**
(6x ohne 30. Januar)

Tag/Zeit Freitag, 14.15 – 15.45 Uhr
Ort Providentia Pfarreiheim Heiliggeist
Laufenstrasse 46, 1. Stock

Leitung Susanne Bolliger-Heuss

Kosten Fr. 60.–

Kleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Anmeldung bis 16. Dezember

Round Dances / Aufbaukurs

Für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses

Daten **9. Januar – 20. Februar**
(6x ohne 30. Januar)

Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort Providentia Pfarreiheim Heiliggeist
Laufenstrasse 46, 1. Stock

Leitung Susanne Bolliger-Heuss

Kosten Fr. 60.–

Kleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Anmeldung bis 16. Dezember

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **7. Januar – 25. März**
(10x ohne 25. Februar und 4. März)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung bis 12. Dezember

Mittelstufe

Daten **8. Januar – 26. März**
(10x ohne 26. Februar und 5. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung bis 12. Dezember

Laufspass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 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 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

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr /

Laufträff 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.

Wandern

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) Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

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

Montag

2½–3 Stunden

Leitung

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

24. Nov. Schalterhalle SBB
 11.50 Uhr Abfahrt 12.06 über Laufen
 nach **Nenzlingen**.
 Wanderung Nenzlingerweid –
 Ruine Pfeffingen – Aesch.

15. Dez. Im Hof vom Rathaus Basel
 13.20 Uhr Abmarsch 13.30 zur «Klein»-
 Wanderung

26. Jan. Aeschenplatz Tram 10
 13.00 Uhr Abfahrt 13.06 Uhr bis **Hofmatt**.
 Wanderung über Asphof –
 Unt. Gruet – Rütihard – Grün 80.

23. Feb. Allschwil Endstation Tram 6
 12.55 Uhr Abmarsch 13.00 Uhr dem
Mülibach entlang –
 Oser-Denkmal – Biel-Benken.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

16. Dez. Schalterhalle SBB
 11.40 Uhr Abfahrt 11.53 nach
Lampenberg – Überraschung –
 Bubendorf

13. Jan. Heuwaage, Tramhaltestelle 10
 12.40 Uhr Abfahrt 12.48. **Überraschung**

17. Feb. Schalterhalle SBB
 11.40 Uhr Abfahrt 11.51
 nach **Maisprach** – Buus

Mittwoch 1

2–3 Stunden

Leitung

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

18. Dez. Treffpunkt 14.10 Endstation
Donnerstag Tram 14 Pratteln
 (Zone 3 oder U-Abo).
 Gemeinsame Wanderung und
 Waldweihnacht von Mittwoch-
 gruppe 1 und Freitaggruppe 1.

14. Jan. Endstation Tram 14 Pratteln
 10.45 Uhr Wanderung **Pratteln** –
 Zunftacher – Obersulz – Paradis –
 Muttenz, Wanderzeit ca. 2 Std.

11. Feb. Schalterhalle SBB
 11.25 Uhr Abfahrt 11.38 nach **Zwingen**.
 Wanderung auf wenig bekannten
 Wegen nach Brislach, Wanderzeit
 ca. 2 Std.

Mittwoch 2

2–3 Stunden

Leitung

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

26. Nov. Aeschenplatz Tramstation 10er
 10.40 Uhr Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach.
 Mit dem Postauto 11.15 Uhr nach
Gempen. Wanderung nach
 Muttenz. Wanderzeit ca. 3 Std.

Dezember keine Wanderung wegen
 Feiertagen

28. Jan. Aeschenplatz Bus Nr. 70
 10.35 Uhr Abfahrt 10.48 nach Bubendorf
 Zentrum, umsteigen in Bus Nr. 71
 nach **Titterten**. Wanderung nach
 Niederdorf, Wanderzeit ca. 2 Std.
 Steigung ca. 60 m.

25. Feb. Schalterhalle SBB
 10.40 Uhr Abfahrt 10.53 nach Sissach, mit
 dem Postauto 11.12 nach **Tenni-**
ken. Wanderung nach Ramlins-
 burg, Wanderzeit ca. 2½ Std.

Donnerstag

3–4 Stunden

Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

18. Nov. Schalterhalle SBB
 10.00 Uhr Abfahrt 10.15 nach **Augst**.
 Wanderung Augst –
 Schleifenberg – Liestal.

11. Dez. Schalterhalle SBB
 10.30 Uhr Abfahrt 10.38 nach Duggingen.
Adventswanderung
Duggingen – Bergmatt –
 Oberäsch – Aesch.

29. Jan. Schalterhalle SBB
 11.40 Uhr Abfahrt 11.53 nach Liestal –
 Hölstein und mit dem Postauto
 nach **Bennwil**. Wanderung

Bennwil – Langgarben –
 Zunzgerberg – Ramlinsburg –
 Station Lampenberg.

26. Feb. Schalterhalle SBB
 10.40 Abfahrt 10.53 nach Liestal, mit
 dem Postauto nach **Nuglar**.
 Wanderung Nuglar – Büren –
 Hobelrank – Dummeten – See-
 wen.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

18. Dez. Treffpunkt 14.10 Endstation
Donnerstag Tram 14 Pratteln
 (Zone 3 oder U-Abo).
 Gemeinsame Wanderung und
 Waldweihnacht von Mittwoch-
 gruppe 1 und Freitaggruppe 1.

23. Jan. Allschwil Dorf, Endstation Tram 6
 11.00 Uhr Winterbummel nach **Schönen-**
buch, ca. 1½ Std.

20. Feb. Pratteln Endstation Tram 14
 11.00 Uhr Wanderung über den
Bienenberg, ca. 2 Std.

Gemütliches Wandern – Freitag 2

ca. 1½ Std.

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

Leitung

Annemarie Zurflüh 421 56 16
 Alice Weber 461 56 94
 Peter Hoferer

9. Jan. Theater Tram 10
 12.40 Uhr Abfahrt 12.51 nach **Flüh**.
 Wanderung über die Ebene nach
 Therwil.

6. Feb. Aeschenplatz Tram 10
 12.45 Uhr Abfahrt 12.56 nach **Hofmatt**.
 Wanderung der Birs entlang nach
 Dornach.

6. März Schalterhalle SBB
 13.00 Uhr Abfahrt 13.15 nach Laufenburg,
 mit Bus nach **Rhein-Sulz**.
 Wanderung zum schönen Städt-
 chen Laufenburg.