

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1998)
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: 30.03.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

IN EIGENER SACHE R1

SCHNUPPERZYT R2

HERAUSGEPICKT R3

WIENACHTSFYYR R4

TREFFPUNKTE R4

KURSANGEBOTE

FREIZEIT R4

KUNST UND KULTUR R5

NATUR UND UMWELT R8

WISSEN HEUTE R10

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R12

SPRACHEN R12

SPORT UND WELLNESS R13

Gym 60-Turnen und Turnen R13

Laufpass mit dem Laufpass
Schwimmen mit Wassergymnastik R15

Aquafitness
Volkstanz
Gesellschaftstanz
Rhythmische Gymnastik,
Ferienwoche Langlauf R16

Rückentraining
Minitennis, Tischtennis, Tennis R17

Selbstverteidigung,
Geistige Fitness
Qi-Gong, Eurythmie R18

Tai-Ji
Beckenbodenkurs R19

WANDERN R19

In eigener Sache

Wir haben bereits davon berichtet: Aus Anlass des 80. Geburtstages von Pro Senectute Basel-Stadt wollten wir den Seniorentreffpunkt Kaserne neu gestalten und ihn teilweise neuen Bestimmungen zuführen. Aus unserem Wunsch ist in der Zwischenzeit Wirklichkeit geworden. Anfangs Juni hiess es, die Kaserne räumen und den Mittagstisch, auch denjenigen für die behinderten Betagten, vorübergehend im Gemeindehaus St. Theodor unterbringen. Während dreier Monate wurden im ehemaligen Rossstall Wände neu gezogen, Türen versetzt, eine neue Küche eingebaut und Böden verlegt. Manchmal hatte der Baulaie direkt Mühe sich vorzustellen, dass aus dem ganzen «Chaos» ein neuer und attraktiver Treffpunkt entstehen sollte.

Aber auch die Pessimisten wurden eines Besseren belehrt: Am 22. September konnte der Seniorentreffpunkt Kaserne feierlich eröffnet und seinen Benutzerinnen und Benutzern übergeben werden. Der neue Gemeinschaftsraum ist freundlich und hell gestaltet. Es ist sehr gut vorstellbar, dass die Gäste nach einem guten und preiswerten Mittagessen noch sitzenbleiben, miteinander plaudern, einen Kaffee trinken oder sogar einen Jass klopfen. Der Raum lädt für weitere gemeinsame Aktivitäten ein, von Dia-Vorträgen bis hin zum «Hock» der Storchengruppe, einer Gruppe von Betagten, die sich einmal in der Woche trifft und auch gemeinsame Ausflüge und Ferien plant.

Aus den vergangenen Jahren wussten wir, dass viele Treffpunktbesucherinnen und -besucher neben der Einsamkeit noch andere Probleme drücken. Deshalb wurden im Treffpunkt drei Büros für unsere Sozialarbeiterinnen eingerichtet. Sie stehen jedermann zur Verfügung, führen Beratungsgespräche, vermitteln Hilfen zu Hause und unterstützen finanziell benachteiligte Betagte mit Beiträgen.

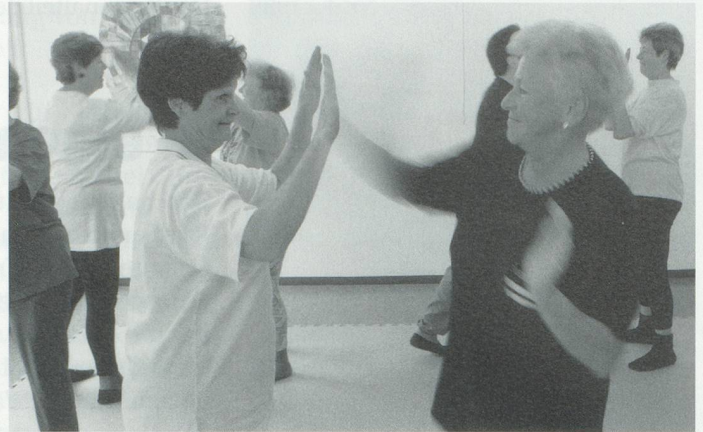
Wir sind überzeugt, dass wir mit der Neugestaltung der Kaserne den Schritt in die richtige Richtung getan haben: Der Seniorentreff als Begegnungszentrum für einsame und benachteiligte Betagte mitten im Herzen Kleinbasels. Aber ohne Sie, liebe Spenderinnen und Spender, wäre die Realisation nie möglich gewesen. Sie haben uns auf unseren Spendenaufruf im März innert kürzester Zeit die dafür notwendigen Mittel zukommen lassen. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Sabine Währen



Einweihung des neuen Seniorentreffs Kaserne.

Schnupperzyt



Die Abteilung Bildung + Sport öffnet vom 11. – 15. Januar 1999 ihre Tür im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93. Haben Sie Lust, einmal an einen Computer zu sitzen oder im Internet zu surfen, eine Englischstunde zu besuchen oder zu malen? Wollten Sie schon immer wissen, was eigentlich Tai Ji oder Qi Gong ist? Interessieren Sie sich für gezieltes Rückentraining oder möchten Sie sich durch Selbstverteidigung sicherer fühlen? Dann laden wir Sie ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen. Folgende Kurse können Sie besuchen:

MONTAG, 11.1.	DIENSTAG, 12.1.	MITTWOCH, 13.1.	DONNERSTAG, 14.1.	FREITAG, 15.1.
EDV-Demonstration 8.00 – 10.00 Uhr Kursraum 2 Rhythmische Gymnastik 9.20 – 10.20 Uhr Kursraum 5 Internet-Demonstration 10.00 – 12.00 Uhr Kursraum 2 Französisch Oberstufe 10.30 – 11.20 Uhr Kursraum 1	Internet-Demonstration 8.00 – 10.00 Uhr Kursraum 2 Atmen 9.00 – 10.00 Uhr Kursraum 5 Aquarellieren 9.00 – 11.00 Uhr Kursraum 3 EDV-Demonstration 10.00 – 12.00 Uhr Kursraum 2 Qi Gong 10.30 – 11.30 Uhr Kursraum 5	EDV-Demonstration 8.00 – 10.00 Uhr Kursraum 3 Altflöten 8.30 – 11.30 Uhr Kursraum 5 Malen 9.30 – 11.30 Uhr Kursraum 3	Englisch für fortgeschrittene Anfänger 8.30 – 9.20 Uhr Kursraum 1 Malen 9.30 – 11.00 Uhr Kursraum 3 Französisch für Anfänger 9.45 – 10.35 Uhr Kursraum 1	Englisch Reisekofferkurs 8.30 – 9.45 Uhr Kursraum 3 Französisch Mittelstufe 8.30 – 9.20 Uhr Kursraum 4 Spanisch für fortgeschrittene Anfänger 9.00 – 9.50 Uhr Kursraum 1 Beckenbodentraining 9.00 – 10.00 Uhr Kursraum 5 Italienisch Oberstufe 11.00 – 11.50 Uhr Kursraum 4
Selbstverteidigung 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 5 Geistige Fitness 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 3 Englisch Anfänger 16.00 – 16.50 Uhr Kursraum 1 Englisch Anfänger 17.00 – 17.50 Uhr Kursraum 4 Englisch Mittelstufe 17.00 – 17.50 Uhr Kursraum 1	Besser schlafen 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 5 Eurythmie 15.15 – 16.00 Uhr Kursraum 5 Kalligraphie 14.30 – 16.30 Uhr Kursraum 3 Tai Ji 16.15 – 17.15 Uhr Kursraum 5	Feldenkrais 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 5 Seidenmalen 14.30 – 16.30 Uhr Kursraum 3 Italienisch für fortgeschrittene Anfänger 15.00 – 15.50 Uhr Kursraum 1 Osteoporose-Gymnastik 15.15 – 16.15 Uhr Kursraum 5	EDV-Demonstration 14.00 – 16.00 Uhr Kursraum 2 Rückentraining 14.30 – 15.30 Uhr Kursraum 5 Collage- und Kartenkurs 14.30 – 16.30 Uhr Kursraum 3 Italienisch Anfänger 15.00 – 15.50 Uhr Kursraum 1	Malen und Zeichnen 14.30 – 16.00 Uhr Kursraum 3 Spanisch Anfänger 14.30 – 15.20 Uhr Kursraum 1 Spanisch Mittelstufe 15.30 – 16.20 Uhr Kursraum 1

Wie wird's gemacht? – einfach und unkompliziert: Wählen Sie diejenigen Kurse aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit ins Kurszentrum an der 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: Zahlungsverkehr



Ganz kurz mein Steckbrief: Ich bin in meiner Heimatstadt Solothurn aufgewachsen, zur Schule gegangen und habe dort auch die ersten Schritte im Bankgewerbe absolviert. Nach den Wanderjahren – mit Tätigkeiten bei einer Privatbank in Genf und bei einer Grossbank in St. Moritz – begann im Jahre 1962 mein Wirken bei der Basler Kantonalbank. Über 35 Jahre hatte ich Gelegenheit, in verschiedensten Funktionen tätig sein zu dürfen. Das Hauptgewicht lag jedoch stets im Wertschriftenbereich. Von 1992 bis zu meiner Pensionie-

rung im Frühjahr 1998 leitete ich den Ressort «Verarbeitung», der u.a. aus der Wertschriften- und Devisenabwicklung, der Zentralen Stammdatenverwaltung sowie dem Zahlungsverkehr bestand.

Ich erfreue mich seit einigen Monaten über die gewonnene Freizeit, die mir nun auch erlaubt, einige zu kurz gekommene Hobbys verstärkt pflegen zu können. Damit meine langjährigen Berufserfahrungen weiter genutzt werden können, habe ich mich spontan für die gute Gemeinschaftsaktion Pro Senectute und BKB «Pensionierte beraten Seniorinnen und Senioren» zur Verfügung gestellt. Ich freue mich auf meine ersten Einsätze!

«ZAHLUNGSVERKEHR» lautet die Überschrift. Jedermann, ob alt oder jung, hat mehr oder weniger grosse Zahlungsverpflichtungen zu erfüllen. Mietzins, Krankenkasse, Versicherungen etc. müssen mehrmals im

Jahr an die betreffenden Begünstigten bezahlt werden. Die Erledigung dieser Zahlungen kann mit zunehmendem Alter zu Schwierigkeiten, Bedrängnissen und argem Kopfzerbrechen führen. Die Banken – und insbesondere die BKB – bieten hier einfache und sehr günstige Möglichkeiten an. Die Mitglieder unseres BKB-Pensioniertenteams verstehen diese Bedürfnisse und beraten Sie kompetent bei Ihnen zuhause oder innerhalb der Bank.

Wenn Sie in Sachen Zahlungsverkehr oder anderen finanziellen Angelegenheiten nicht mehr weiter wissen, zögern Sie nicht, ein Mitglied des Pensioniertenteams anzufragen. Dies können Sie ganz einfach über die Pro Senectute Tel. 272 30 71 tun. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen mit unseren Dienstleistungen helfen können.

*Urs Zellmeyer
Mitglied Berater Team 60+*

Herausgepickt

Infostelle

Pro Senectute Basel-Stadt hat eine Informationsstelle geschaffen, die in ihrer Art – man darf das ruhig sagen – wohl einzigartig ist im Kanton.

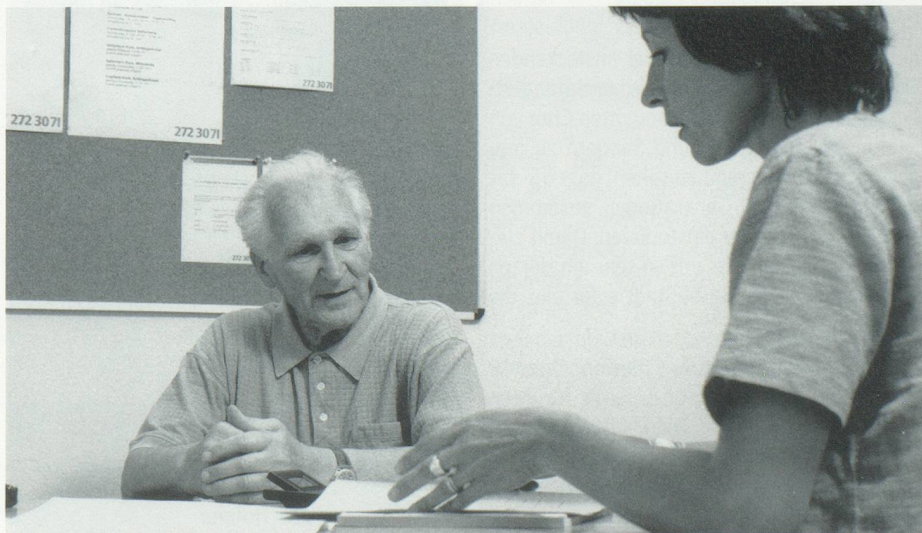
Tagtäglich werden wir mit Informationen überflutet, so dass es oft sehr schwierig ist, aus dieser enormen Zahl gültige Antworten auf persönliche Fragen und Probleme zu finden.

Deshalb wurde die Infostelle aufgebaut mit dem Ziel, ältere Menschen, aber auch ihre Angehörigen und andere Institutionen rasch und kompetent zu beraten. Sie ist jeweils die erste Anlaufstelle für alle Fragen, die sich rund ums Älterwerden ergeben. So wissen beispielsweise viele ältere Menschen nicht, ob sie Anrecht auf eine Ergänzungsleistung zur AHV oder auf Krankenkassen-Subventionen haben. Gemeinsam mit dem Betroffenen werden die Unterlagen durchgesehen und die Anmeldung zur Geltendmachung des EL-Anspruch vorbereitet. Man-

che Angehörige sind hilflos, wenn es darum geht, für die betagte Mutter einen Rollstuhl zu organisieren oder für den betagten Vater ein Hörgerät zu finanzieren. Manchmal genügt auch bereits ein Hinweis auf unser grosses und gut ausgebautes Dienstleistungsangebot, um das Leben in den eigenen vier Wänden zu erleichtern. So erleben es unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer wieder, dass Angehörige oft an die Grenze ihrer Belastbarkeit kom-

men, weil die tägliche Unterstützung der Eltern – vom Einkaufen, Kochen, Putzen über Wäschewaschen ihre Kräfte übersteigt. Hier übernimmt es die Infostelle, verschiedene Hilfeleistungen – unsere und diejenigen von anderen Institutionen und Ämtern – zu koordinieren.

Wenn Sie Beratung in Altersfragen brauchen – für sich selber, für Verwandte, Freunde oder Nachbarn, gibt Ihnen die Infostelle von Pro Senectute Basel-Stadt gerne Auskunft.



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

Dienstag und Mittwoch, 11.00 – 14.00 Uhr
Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei
Hannelore Fornaro oder Judith Rayot.
Telefon 272 30 71

Wienachtsfyyr

von Pro Senectute Basel-Stadt

Ort	Theodorskirche (Wettsteinplatz)
Datum	Samstag, 12. Dezember
Zeit	16.00 – 17.30 Uhr
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Weihnachtslieder vom Pro Senectute Chor zum Zuhören und Mitsingen • Weihnachtsmusik von der Pro Senectute Flötengruppe • das Lukasevangelium auf Baaseldytisch, vorgetragen von Carl Miville
Moderation	Frau Edith Buxtorf-Hosch
Kollekte	zugunsten der Gassenküche für obdachlose Betagte

Wir freuen uns, dass wir im festlichen Rahmen der Wienachtsfyyr das 25jährige Jubiläum unseres Chores und das 20jährige Jubiläum unserer Flötengruppe feiern dürfen.

Therese Wurster hat es mit ihrer ansteckenden Begeisterung verstanden, aus einer anfänglich kleinen Singgruppe einen gemischten Chor von 72 aktiven Sängerinnen und Sängern zu machen. Es ist faszinierend zu sehen, dass 55- bis 92jährige, also zwei Generationen, zusammen musizieren und Lieder einstudieren. Damit stehen sie für das ein, was uns so sehr am Herzen liegt: Pro Senectute Basel-Stadt – für alle, die älter werden!

Wir von Pro Senectute danken Therese Wurster und Heidi Fürst, Co-Leiterin, für ihren unermüdlichen Einsatz. Dem Chor und der Flötengruppe wünschen wir noch manch schönes Jahr mit gemeinsamem Singen und Musizieren.

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 Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

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

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei:
Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 272 30 71
Martin Rink und Annelies Schudel.

Senioren Samschtig Z'Morge

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

Freizeit

Orchester

Wir spielen vor allem klassisch-romantische Musik und dazu brauchen wir noch mehr Instrumente wie Bratschen und Geigen.

Zeit	Montag, 9.15 – 11.00 Uhr
Ort	Im Rankhof 10
Leitung	Werner Müller
Kosten	Fr. 110.– pro Teilnehmer

Gitarrenspiel

Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Im Rankhof 10, Saal
Leitung	Werner Müller
Kosten	Fr. 110.– pro Trimester

Kleider ändern, Kinderkleider nähen

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr
Ort	Rankhof 8
Leitung	Helen Wehrli

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte: zusammen gemütlich wandern, velofahren oder schwimmen.

Die Fahrspesen und Eintritte gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die übrigen Kosten werden von Club 65 bezahlt.

Gemütliches Wandern

Freitag, ca. 1½ Std.	
Leitung	Alice Weber 461 56 94 Peter Hoferer

27. November

12.05 Uhr Besammlung Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.20 Uhr nach Liestal
und weiter mit der PTT nach
Lupsingen.

Wanderung: Lupsingen – Rotengrund – Büren

11. Dezember

Weihnachtsfestli nach Sonderprogramm

1. Januar 99

12.35 Uhr Besammlung 10er-Tram Theater
Abfahrt 12.52 nach Flüh-Maria-
stein

Wanderung: nach Metzlerlen

5. Februar 99

13.15 Uhr Besammlung Thomaskirche
(Bus Nr. 36)

Wanderung: dem Bachgraben entlang Rich-
tung Allschwil

5. März 99

13.00 Uhr Besammlung Allschwil Tram Nr. 6
Endstation

Wanderung: nach Schönenbuch

Kurzentrum Rheinfelden

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

Leitung Helen Ehsam 461 39 15
Heidi Kressebuch
Silvia Meier

Daten Dienstag, 17. Nov. – 16. März
(ohne 22. und 29. Dezember)

Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage
Kosten pro Mal: Fr. 11.– Eintritt
Fr. 10.– Carfahrt

Wissenswertes zum Testament

Eine Broschüre, herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt und einigen gemeinnützigen Institutionen.

Diese Broschüre will erklären

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

Rufen Sie uns unter Tel. 272 30 71 an.
Wir schicken Ihnen gerne unsere
kostenlose Broschüre.

Kunst und Kultur

Verzell du das em Fährimaa!

Erzählen konnten sie und wie, die Kleinbasler Rudolf Graber und Theobald Baerwart. Fabulierkunst wurde in ihrer Zeit grossgeschrieben. An den drei Veranstaltungen werden Fährgeschichten von Graber und aus «Im diefschte Glaibasel» von Baerwart vorgelesen.

Daten **2. – 16. Dezember (3x)**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hanspeter Gerhard
 Kosten Fr. 33.–
 Anmeldung bis 23. November

Tiberius und Marquard Wocher

Wäre das grosse Panorama von Thun nicht gezeigt worden, würde man den Namen Wocher noch weniger kennen, obwohl Marquard fast 50 Jahre hier wirkte. Der Kleinmeister von Aquarellen und Zeichnungen hat neben der künstlerischen auch eine volkskundliche Aussage, die auch für uns interessant ist.

Datum **3. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Kunstmuseum
 Leitung Hanspeter Gerhard
 Kosten Fr. 12.– ohne Eintritt
 Anmeldung bis 23. November

Adventsbesuch

Unser Besuch gilt der einzigartigen Wehrkirche St. Arbogast in Muttenz. Wir betrachten den reichhaltigen Freskenzyklus im Innern und im Beinhaus und hören zum Ausklang dieses vorweihnachtlichen Besuches ein kleines, stimmungsvolles Orgelkonzert.

Datum **14. Dezember**
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Tramstation 14, Muttenz Dorf
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes An der Orgel hören Sie Frieder Liebendörfer
 Anmeldung bis 1. Dezember

Joseph Beuys «Schneefall» 1964

Eine Herausforderung an uns alle! Beuys' «erweiterter Kunstbegriff» ermöglicht uns ein tieferes Erlebnis des Adventgedankens.

Datum **15. Dezember**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.15 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang vom Gegenwartsmuseum
 Leitung Gilbert Uebersax

Kosten Fr. 12.– exkl. Eintritt oder Museumspass
 Anmeldung bis 1. Dezember

Das Goetheanum

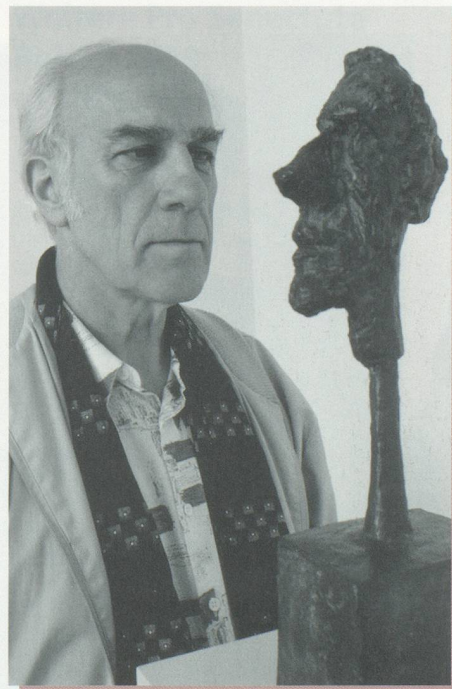
Von weitem schon ist es sichtbar das ungewöhnliche Bauwerk in Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie. Das Goetheanum ist vor allem Kongresszentrum mit öffentlichen Veranstaltungen und Aufführungen. Der grosse Saal (1000 Plätze) wird dieses Jahr wieder eröffnet.

Datum **15. Dezember**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Haupteingang des Goetheanums
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 12.– exkl. Eintritt (Fr. 7.–)
 Besonderes Treppen steigen!
 Anmeldung bis 1. Dezember

Hinter jedem Mann...

Von Ausnahmen abgesehen waren es Männer, die Geschichte schrieben. Von Zeit zu Zeit nimmt man einen Anlauf, die scheinbar unbedeutenden Frauen aus ihrer Versenkung zu holen.

Tag/Daten **Donnerstag, 7. Januar – 11. Februar (6x)**
 Datum/Ort **7.1.** Kunstmuseum, 10 – 11 Uhr, (E. Binzenstock, Frau Holbein)
14.1. T. Platter-Haus, Gundeldingerstrasse 280, 10 – 11 Uhr (M. Jeckelmann, Frau Platter)
21.1. Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93, 8.30 – 9.30 Uhr



Geschenkgutscheine

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

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, Administration

(B. Ortenburg, Frau J. Amerbach)
28.8. Kurszentrum (S. von Brunn, Urs Graf)
4.2. Kurszentrum (R. Rippel, Frau H.J. Schorndorf)
11.2. Kurszentrum (A.M. Wettstein, Frau H.J. Schorndorf)
 Leitung Hanspeter Gerhard
 Kosten Fr. 60.–
 Anmeldung bis 16. Dezember

Menschenbild – Bild des Menschen

Zu alten Zeiten und in jeder Epoche ist die Frage nach dem Menschenbild immer wieder gestellt worden. Der Zyklus befasst sich mit der geschichtlichen und künstlerischen Menschheitsentwicklung im Bild.

Teil 2

Datum **12. Januar – 2. März (8x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkte **12.1. und 19.1.** Skulpturenhalle
26.1. – 16.2. Kunstmuseum
9.3. und 16.3., 11.00 Uhr Museum für Gegenwartskunst
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 65.– exkl. Eintritte
 Anmeldung bis 18. Dezember

Das St. Alban-Tal

Unter grossem ideellem und materiellem Einsatz der CMS ging die Sanierung des St. Alban-Tals, im Volksmund «Dalbeloch» genannt, vonstatten. Die Mehrzahl der vorhandenen Gebäude sollte erhalten und eine lebendige Mischung aus Kleingewerbe, Wohnen und Kultur geschaffen werden. In weniger als einem Jahrzehnt war die grösste Altstadt-Sanierung der Schweiz vollendet.

Datum **14. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt Zentralverwaltung der CMS, St. Alban-Vorstadt 5

Leitung Christian Felber, Direktor CMS
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 4. Januar

Die Architektur des Gegenwartsmuseums

Im kulturellen Engagement der CMS bilden die Museen einen Schwerpunkt. Im Rahmen der Sanierung des St. Alban-Tals beteiligte sich die Stiftung auch am Bau des Museums für Gegenwartskunst.

Datum **19. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt In der Eingangshalle
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 (Fr. 5.–, Museumspass ist gültig)
 Anmeldung bis 4. Januar

Typisch Mädchen? Typisch Bub?

Ein lehrreicher Rundgang, auch für Grosseltern! Wie hat sich das Rollenverhalten zwischen Mädchen- und Jungen-Erziehung in den letzten 200 Jahren entwickelt? Eine Ausstellung im Kindermuseum Baden zeigt, wie spielen, werken, lesen, lernen, sich kleiden von der Erwachsenenwelt wahrgenommen und eingeordnet wird.

Datum **21. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 12.35 Uhr auf dem Perron nach Baden. Abfahrt 12.51 Uhr.
 Rückfahrt 16.51 Uhr – Basel an 17.41 Uhr
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 30.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 8. Januar

Spezialausstellung im Museum Liestal

«A walk on the wild side» heisst die spannende Ausstellung über die Jugendbewegung und Jugendszene von 1930–1999. Nach der jazzhörenden Jugend der 30er Jahre, den Halbstarcken der 50er und der Beat-Szene der 60er Jahre folgen die Rocker, Hippies, Disco-Jugend und Punks, Grufties und Skater, in den 90er Jahren geben die Techno-Freaks den Ton an.

Datum **26. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr auf dem Perron nach Liestal. Abfahrt 14.10 Uhr. Billette bitte selber lösen.
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 (Fr. 10.– oder Museumspass)
 Anmeldung bis 11. Januar

Das Papiermuseum

Dank der Unterstützung der CMS konnte die Gallizian-Mühle wieder aufgebaut werden. In der prächtig restaurierten mittelalterlichen Mühle sind historische Objekte über die Geschichte von Papier, Schrift und Druck ausgestellt.

Datum **27. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Papiermühle, St. Alban-Tal 37
 Leitung wird vom Museum organisiert
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 (Fr. 6.–, Museumspass ist gültig)
 Anmeldung bis 15. Januar

Hotel Merian / Café Spitz

1986 hat die CMS das heutige Hotel Merian / Café Spitz übernommen. Sie werden durch das

Hotel und Café geführt, von Küche bis zu den Zimmern. Anschliessend wird Ihnen ein Gryffemähli – Läberli und Rösti – im Merian-Saal serviert.

Datum **29. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt Beim Hoteleingang, Rheingasse 2/Greifengasse
 Leitung Herr Bodo Skrobucha
 Kosten Fr. 30.– inkl. Leberli-Essen, exkl. Getränke
 Anmeldung bis 11. Januar

Puppenhaus-Museum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeit geführt.

Daten **3. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Museum am Barfüsserplatz
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt (Fr. 5.–)
 Anmeldung bis 18. Januar

Elisabethenkirche und ihre Krypta

Die Elisabethenkirche, eine Stiftung von Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt, wurde in den Jahren 1857–1865 als erstes nachreformatisches Gotteshaus in Basel erbaut. Aufgrund ihrer stilistisch einheitlichen Originalausstattung gilt sie heute als der bedeutendste neugotische Kirchenbau der Schweiz. Die Führung bietet die Gelegenheit, die ansonsten nicht zugängliche Gruft des Stifterehepaares zu besuchen.

Datum **5. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Beim Eingang der Kirche
 Leitung Anne Nagel, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 22. Januar

Kennen Sie den Kleinen Kirschgarten?

Über ein Prunktreppenhaus erreicht man die Zimmer des Kleinen Kirschgartens mit den kostbaren Wohnungseinrichtungen des 19. und frühen 20. Jh., vom Biedermeier bis zum Jugendstil. Wir vergegenwärtigen uns beim Betrachten der Kostbarkeiten auch die Probleme und Begebenheiten, welche die Leute damals beschäftigt haben. Der Kleine Kirschgarten war ein Jubiläumsgeschenk der CMS zu ihrem 100jährigen Bestehen. Deshalb findet man auch Originalmobiliar von Margaretha und Christoph Merian und die Geschichte der Stiftung dargestellt.

Datum **10. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr



Pro Senectute Reisezirkel

In den nächsten Jahren führt *Pro Senectute* in Zusammenarbeit mit *Media Touristik AG* Basel verschiedene Reisen in der Schweiz sowie im nahen und fernen Ausland durch. Alle Reisen werden von erfahrenen Reiseleitern begleitet, die Teilnehmerzahl variiert je nach Reise. Vor jeder Reise findet ein Informationstreffen für alle interessierten Personen statt. In dieser Akzént-Ausgabe stellen wir Ihnen die nächste Reise vor.

SORRENT - CAPRI - AMALFI die Perlen Süditaliens

Reisedatum: 14. - 23. April 1999
Preis pro Person Sfr. 1 550.—
Einzelzimmerzuschlag Sfr. 320.—

Programm

1. Tag Basel - Montecatini Terme

Anreise in modernem Luxusreisebus mit Aircondition, Bordtoilette, verstellbaren Schlafsesseln etc. via Mailand in die Toscana. Unterkunft im eleganten Kurort Montecatini Terme, unweit von Florenz.

2. Tag Florenz - Chiantigebiet - Chianciano

Ausflug nach Florenz mit halbtägiger Führung. Nach einem Rundblick vom Piazzale Michelangelo über das ganze Panorama der Stadt entdecken Sie bei einem Rundgang die Piazza Santa Croce mit der gleichnamigen Kirche, Piazza Signoria mit Palazzo Vecchio, Loggia dei Lanzi und Uffizien, Dom Santa Maria del Fiore, Campanile und Baptisterium. Anschliessend Freizeit für die Mittagspause. Am Nachmittag Fahrt durchs malerische Chianti-Weingebiet mit Besuch eines Weingutes und Degustation.

3. Tag Chianciano - Halbinsel Sorrent

Vorbei an Rom geht die Fahrt weiter in südlicher Richtung zur zauberhaften Halbinsel Sorrent. Auf deren nördlichen Seite breitet sich vor Ihnen das ganze Panorama des Golfes von Neapel aus. Die südliche Küste ragt steil aus dem Meer heraus und beeindruckt durch die an den Hang geklebten malerischen Dörfer. Abendessen und Übernachtung an der Amalfiküste.

4. Tag Capri - Ganztagesausflug mit Schiff ab Sorrent

Capri, ca 10 km² gross, besitzt eine annähernd viereckige Form und ist die Fortsetzung der sorrentinischen Halbinsel, mit steilen Felswänden und einer üppigen Vegetation. Capri ist voller Wunder, dies ist vor allem der Natur zu verdanken. Die Grotta Azzura, die Faraglioni-felsen und die zahlreichen Parks und Gärten, die besondere Architektur der Häuser, sind nur einige der bekanntesten Aspekte.

5. Tag Amalfiküste - ganztägige Rundfahrt

Die Küste von Amalfi erstreckt sich von Vietri sul Mare über Ravello und Maiori bis Positano. Die steil zum Meer abfallende Küste ist in kurze Terrassen eingeteilt, mit dichtem Pflanzenwuchs, tiefen Talmulden und kleinen zauberhaften Stränden. Jede Strassenkurve bietet immer neue Aussichten, die wohl zu den bezauberndsten der Welt zählen.

6. Tag Pompei und Vesuv

Auf einer halbtägigen Führung werden Ihnen die antiken Ausgrabungen von Pompei erläutert. Pompei, die wohlhabende beim grossen Vesuvausbruch verschüttete Stadt gibt uns ein grossartiges Zeugnis von der Lebensweise in der Antike. Am Nachmittag fahren wir auf den Vesuv, der die Zerstörung von Pompei verursachte. Vom Vesuv, einem noch aktiven Vulkan Europas, werden Sie eine wunderschöne Aussicht auf den Golf von Neapel geniessen.



7. Tag Sorrent - Gargano

Heute heisst es Abschiednehmen von dieser Traumküste. Wir begeben uns nun auf die andere Seite, nach Apulien, der Halbinsel Gargano.

8. Tag Gargano - ganztägige Rundfahrt

Besichtigung der wichtigsten Sehenswürdigkeiten einer weniger bekannten Region wie: den mittelalterlichen Borgo Monte Sant' Angelo mit Streifzug durch die Gassen des Zentrums und der Wallfahrtskirche San Michele. Im weiteren Verlauf des Ausfluges kommen Sie nach San Giovanni Rotondo und zum Abschluss in den Foresta Umbra, den schönsten Buchenforst von ganz Italien.

9. Tag Gargano - Ravenna

Heute verlassen wir Süditalien und reisen Richtung Ravenna, dem letzten Übernachtungsort auf der Heimreise. Ravenna ist reich an Geschichte und weist einzigartige und kostbare Schätze auf. Abendessen und Übernachtung im Raum Ravenna/Adria.

10. Tag Ravenna - Basel Rückfahrt.



Reiseleitung

Unser Pro Senectute Reisezirkel wird begleitet von Hans Peter Straumann, pensionierter Biologie- und Geographielehrer. Herr Straumann hat als erfahrener Reiseleiter viele Länder

bereist und freut sich, Sie bei unseren Reisen begleiten zu dürfen.

Einladung zum Info-Treff

Telefonische Auskunft unter Tel. 261 20 20
CAPRI 10. Febr. 1999 15.00 Uhr

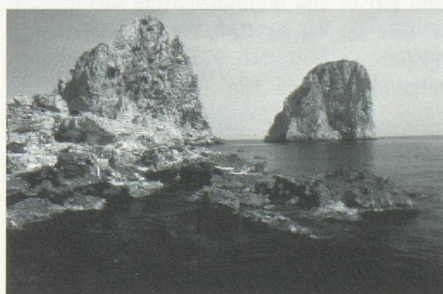
Ort Kursraum Pro Senectute,
St.Alban-Vorstadt 93/95, Basel

Weitere Pro Senectute Reisen 1999:

14.06.-19.06.1999 Goms/Schweiz (Zug)
Wanderwoche im Goms. Entdeckung der Walliser Bergwelt.

13.09.-19.09.1999 Malta (Flug)
Den Spätsommer in Malta geniessen. Geschichte und Meer.

24.11.-12.12.1999 Galapagos (Flug)
19-tägige Reise nach Ecuador und zu den Galapagos Inseln.



Anmeldung

an Media Touristik AG
Petersgraben 33, 4003 Basel, Tel. 061 261 20 20

Name: Vorname: Jg:

Name: Vorname: Jg:

Strasse: PLZ/Ort:

Ich melde mich/uns an für folgende Reise:

- CAPRI 14. - 23.04.1999
 Ich wünsche ein Einzelzimmer gegen Aufschlag
 Ich bin schon privat versichert und benötige keine Versicherung

Ort, Datum:

Unterschrift:

Es gelten die allgemeinen Reise- und Vertragsbestimmungen der Media Touristik AG, Basel, Gerichtsstand ist Basel.



REISEGARANTIE

Treffpunkt Vor dem Kirschgarten Museum, Elisabethenstrasse
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 27. Januar

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.55 Uhr Leimenstrasse 24
 Leitung Herr Selig
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 8. März

Eine Fasnachtsausstellung

Im Ortsmuseum Binningen befindet sich eine überaus charmante Ausstellung von Fasnachtslarven wie z.B. der Totentanz von Ruth Eidenbenz-Tschudin. Es wird anschliessend zum Fasnachts-Apéro eingeladen.

Datum **16. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.50 Uhr Tram 2 oder Bus 37 Station Binningen (Hauptpost)
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 16.– inkl. Apéro und Eintritt
 Besonderes Viel Treppen steigen
 Anmeldung bis 3. Februar

Tinguely Museum

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 **18. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang
 Leitung wird vom Museum organisiert
 Kosten Fr. 15.– exkl. Eintritt (AHV Fr. 3.– oder Museumspass)
 Anmeldung bis 5. Februar

Architektur des Goetheanums

Der Bau des Goetheanums stellt auf architektonischem Gebiet eine einmalige und pionierhafte Leistung dar. Man steht vor diesem enormen Bau aus Beton und wundert sich. Die Führung soll die Überlegungen und Hintergedanken aufdecken und erklären. Wenn genügend Zeit vorhanden ist, werden zusätzlich das Heizhaus und das Glashaus besucht.

Datum **9. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Haupteingang des Goetheanums
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 17. Februar

Synagoge Basel

Sie werden durch die Synagoge geführt.

Datum **18. März**

Natur und Umwelt

Meteotest in Bern

Woher kommt das Wetter, wie kann es vorausgesagt werden? Fragen, auf die Sie in einem Vortrag mit anschliessender Führung durch die Meteotest Auskunft bekommen werden.

Datum **4. Dezember**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 12.50 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Bern.
 Abfahrt 13.02 Uhr
 Leitung Dr. Ralph Rickli
 Kosten Fr. 15.–. Billett bitte selber lösen
 Anmeldung bis 23. November

EBM – Elektromuseum Münchenstein

Wenig mehr als 100 Jahre alt ist die Anwendung elektrischer Energie durch den Menschen. Dennoch hat diese Energieform das Leben der Menschen mehr verändert als jede andere Erfindung in den 5000 Jahren der geschriebenen Menschheitsgeschichte davor. Anschliessend an die Führung bietet Elektra einen Apéro an.

Datum **10. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.50 Uhr Tramstation Elektra in Münchenstein mit Tram 10
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 15.– inkl. Apéro
 Anmeldung bis 27. November

Weleda – eine Betriebsführung

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 **20. Januar**
 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.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 8. Januar

Wohin mit elektronischen Geräten?

Anhand eines Video-Films und einer Führung durch die Firma Trisa in Lausen bekommen Sie einen Einblick in die Entsorgung von elektronischen Geräten. Ob Computer, Fernseher, Stereoanlagen oder andere Geräte, jeder Bestandteil wird auseinandergenommen, entsorgt oder fürs Recycling sortiert.

Datum **28. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr auf dem Perron nach Liestal-Olten. Abfahrt 09.30 Uhr wird organisiert
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 12.–. Billett bitte selber lösen.
 Anmeldung bis 11. Januar

Das Märchen im Naturmuseum Luzern

Eine märchenhafte Ausstellung: Vom Froschkönig über den gestiefelten Kater bis zu den Bremer Stadtmusikanten.

Datum **2. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr auf dem Perron nach Luzern. Abfahrt 13.14 Uhr, Rückfahrt 16.54 Uhr – Basel an 18.06 Uhr
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 28.– inkl. Eintritt. Billett bitte selber lösen.
 Besonderes 15 Min. zu Fuss vom Bahnhof
 Anmeldung bis 18. Januar

Die Mistel – Besuch im Hiscia

Laboratorium

In den Laboratorien der Hiscia in Arlesheim wird das Medikament «Iscador» aus der Mistelpflanze hergestellt, basierend auf Angaben von Rudolf Steiner. Dieses Medikament wurde bekannt durch die grossen Erfolge bei Krebskranken. Die Führung gibt einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte der Pflanze.

Datum **4. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 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 in den 2 Stockwerken
 Anmeldung bis 22. Januar

Glasrecycling VETRO

Anhand eines Video-Films und einer Führung durch den Betrieb bekommen Sie einen Einblick in den Vorgang des Glasrecycling-Prozesses. Anschliessend wird ein Apéro serviert.

Datum **9. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Uhr auf dem Perron nach Olten. Abfahrt 08.10 Uhr
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 15.–. Billett bitte selber lösen.
 Anmeldung bis 25. Januar

Strohmuseum in Wohlen

Stroh, dieses bescheidene und scheinbar wertlose Material war zwei Jahrhunderte lang Grundlage eines blühenden Industriezweiges im Aargau und Umgebung. Es wurden verblüffende Garnituren, Spitzen etc. hergestellt, welche in der Hutindustrie weltweiten Absatz fanden.

Datum **11. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.10 Uhr auf dem Perron nach Lenzburg/Zürich. Abfahrt 13.20 Uhr.
 Leitung wird vom Museum organisiert.
 Kosten Fr. 25.– inkl. Eintritt. Billett bitte selber lösen.
 Besonderes 2 Stockwerke ohne Lift
 Anmeldung bis 29. Januar

Verbrennungsanlage Basel-Stadt

Nach einer Einführung mit Tonbildschau werden Sie auf einem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum **12. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.15 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.00 Uhr Im Wasenboden, Bus 36
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 12.–
 Besonderes Viel Treppensteigen
 Anmeldung bis 29. Januar

Vivarium

Ein Biologe und ein Tiewärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums. Es wird auch hinter die Kulissen geschaut.

Datum **17. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Zoologischer Garten
 Treffpunkt Vor dem Haupteingang, Tram 10
 Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe
 Kosten Fr. 17.– exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 1. Februar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Die Ursache von Schlafstörungen und deren Folgen ist oft die negative Strahlung, die wir

weder sehen noch direkt aufspüren können. Anhand einer Messsonde und einer Wüschelrute wird Ihnen gezeigt, wie der Elektrosmog etc. entdeckt werden kann. Sie werden informiert, wie man den negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen kann.

Datum **19. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung W. Gastel, Geologischer Fachberater
 Kosten Fr. 19.–
 Anmeldung bis 5. Februar

Polyrecycling in Weinfeldern

Pet-Flaschen und Kunststoff aus der ganzen Schweiz werden hier gesammelt und wieder verarbeitet. Anhand einer Führung durch den Betrieb wird einiges zum Vorgang des Recyclings klarer. Anschliessend wird ein Apéro serviert.

Datum **24. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 11.35 Uhr auf dem Perron nach Zürich. Abfahrt 11.51 Uhr
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 20.–. Billett bitte selber lösen.
 Besonderes 3 Stockwerke ohne Lift!
 Anmeldung bis 8. Februar

Die drei Tropenhäuser

Führung durch die drei Tropenhäuser. Tropenhaus (Tropenpflanzen), Hochsaison der tropischen Wild-Orchideen. Steppenhaus (Wüstenpflanzen). Victoriahaus (Wasserpflanzen).

Datum **3. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Haltestelle Spalentor Tram 3
 Leitung Bruno Erny
 Kosten Fr. 15.– inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 17. Februar

Die Löwenburg

1956 kaufte die CMS das grosse Hofgut Löwenburg im Jura. Dort gilt die Grundregel, «Ökonomie und Ökologie» in Einklang zu bringen. 1997 stellte die Löwenburg auf die biologische Betriebsführung um. In der alten Gebäudegruppe ist auch ein kleines Museum untergebracht.

Datum **11. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt mit Achermann-Bus an der Gartenstrasse.
 Leitung wird organisiert

Kosten Fr. 43.– exkl. Kaffee
 Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 24. Februar

Der Schlatthof in Aesch

Der CMS-eigene Hof umfasst 120 ha Land. Der neue Mutterkuhstall mit der freien und natürlichen Tierhaltung wie auch die Schweinemast zeigen den Menschen eindrücklich, wie wichtig der Schlatthof die Einhaltung von Tierschutznormen nimmt. An bester Südlage wächst der namenseigene «Clos Merian»-Wein heran.

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr
 Tram 11 Station Reinach-Süd
 Leitung Herr Buchli
 Kosten Fr. 12.–
 Anmeldung bis 5. März

Das Brüglinger Hofgut

Ursprünglich gehörte das Land der Brüglinger Ebene dem Ehepaar Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt. 1824 wurde es ihnen als Hochzeitsgeschenk vom Vater Christoph Merian übertragen. Die Brüglinger Ebene ist ein einzigartiges Ensemble. Nach biologisch-organischen Methoden werden auf dem Brüglingerhof Gemüse, Obst und Beeren produziert. Neben dem Hof ist das Mühlenmuseum eingerichtet.

Datum **16. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang Botanischer Garten, St. Jakob. Tram 14 oder Bus 36.
 Leitung Andreas Breymaier, Abt. Städt. Aufgaben CMS
 Kosten Fr. 12.– inkl. Kaffee im Café Merian
 Besonderes Die Führung beinhaltet: Botanischer Garten mit Berri-Scheune und Pächterhaus – Erlebnissteg – Brüglingerhof – Mühlenmuseum – Villa / Café Merian
 Anmeldung bis 1. März

Basler Trinkwasser-Gewinnung

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen, das Pumpwerk und alles was es zur Trinkwasseraufbereitung braucht.

Datum **17. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eglisee, Endstation Tram 2
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 12.–
 Besonderes ca. 10 Min. Fussweg zum Pumpwerk
 Anmeldung bis 3. März

Gartenkurs

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

Daten	April – Oktober
Tag/Zeit	Montag, 9.00 – 11.00 Uhr
Ort	Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)
Leitung	Jürgen Blume
Kosten	Fr. 195.– pro Saison
Anmeldung	bis 26. März

Wissen heute**EDV**

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 auf verschiedenen Niveaus und in den Aufbaukursen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten.

Termine laufend auf Anfrage

Kursort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Einführungskurs

Sie werden in die Welt des Computers eingeführt. Mit dem Betriebssystem Windows 95 und dem Anwendungsprogramm Works für Windows 4.0 lernen Sie wichtige Grundbegriffe und diverse Möglichkeiten der Textverarbeitung kennen.

Voraussetzungen: keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

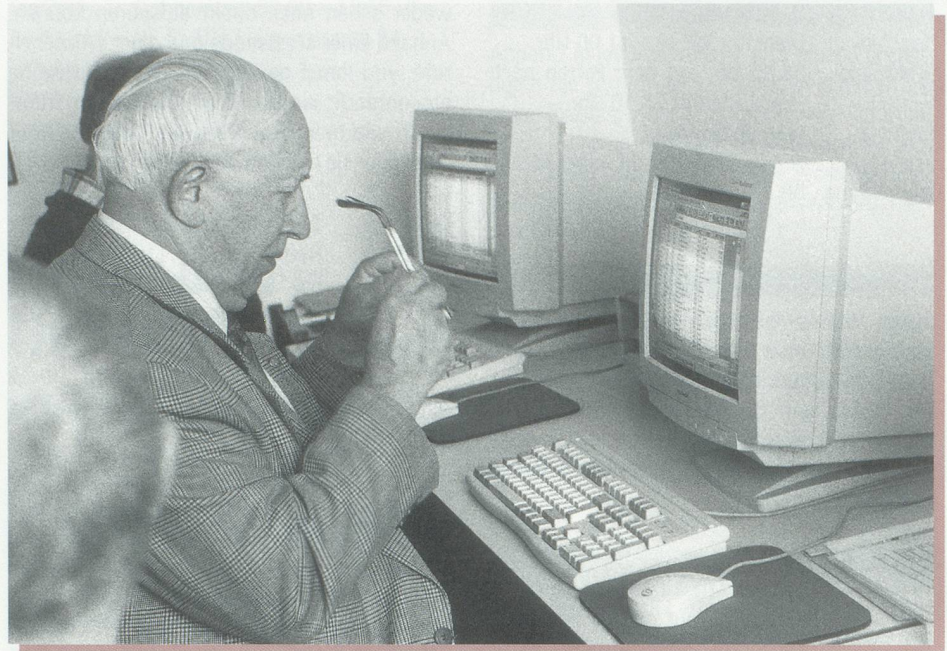
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 300.– inkl. Unterlagen.

Aufbaukurs A

Sie vertiefen Ihre Computerkenntnisse und erweitern Ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung. Sie erfahren, was eine Datenbank ist und wie sie eingesetzt werden kann. Anhand praktischer Beispiele üben sie deren Anwendungsmöglichkeiten: Sie erstellen eine Adressdatenbank und lernen Listen, Etiketten und Couverts drucken, mischen Text und Datenbank, um Serienbriefe zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95 und/oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 320.– inkl. Unterlagen.

**Aufbaukurs B**

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse der Textverarbeitung. Sie lernen die Tabellenkalkulation kennen, die z.B. zur Erstellung Ihres Budgets nützlich ist. Sie fertigen Diagramme, Zeichnungen und Grafiken an und integrieren diese in Texte. Sie machen sich mit dem elektronischen Fahrplan und Telefonbuch vertraut und lernen, ein multimediales Lexikon zu nutzen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95 und/oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 300.– und Fr. 20.– für Unterlagen.

Aufbaukurs C

Anhand der Version Word 7.0 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Textdokumente. Absatzzüge, Spaltensatz, Wordart, Clipart sind Ihnen nach dem Kurs keine Fremdwörter mehr. Sie lernen, mit Vorlagen zu arbeiten und eigene zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95 und/oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen: Fr. 320.– inkl. Unterlagen.

Workshop

Der Inhalt eines Workshops wird individuell auf Ihre konkreten Fragen im fortgeschrittenen Umgang mit dem PC abgestimmt.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungs- und Aufbaukurses.

Kosten à 12 Lektionen: Fr. 300.–

Surfen im Internet

In einer kleinen Gruppe mit 3 TeilnehmerInnen werden Sie in die Welt des Internet und dessen vielfältige Möglichkeiten eingeführt. Dabei erhalten Sie Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen, Informationen gezielt zu suchen und abzurufen und per E-Mail zu kommunizieren.

Kosten für Internetkurse à 4 Doppellektionen: Fr. 250.–, inkl. Unterlagen

Termine: laufend auf Anfrage

Besonderes: es werden Kurse für Interessierte mit und ohne PC-Vorkenntnisse durchgeführt

Jassen für Anfänger/innen

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

Daten **12. Januar – 9. März**
(8x, ohne 23.2.)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort Treffpunkt Kaserne,
Klybeckstrasse 1b. Erreichbar mit
Tram 14 oder 17

Leitung Arnold Winzenried

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 17. Dezember

Lustvoll und gesund essen

Vortrag und Fragerunde
Genaueres Datum siehe unter Sport und Wellness.

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Info und Daten siehe unter Sport und Wellness.

Memoiren schreiben

Aufregende Erlebnisse, vergnügliche und be-
trübliche Geschehnisse, Alltag von damals...
Wer hat nicht was zu erzählen? Und wie wär's
denn mit Schreiben? Sie kramen in der Schatz-
kiste der Erinnerungen und entdecken Ihr
Schreibtalent.

Daten **21. Januar – 25. März**
(8x, ohne 18.2. und 25.2.)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.15 – 16.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Brigitte Schneebeli, Journalistin
Kosten Fr. 168.–
Besonderes Wer bereits etwas geschrieben
hat, kann dies zur ersten Kurs-
stunde mitbringen
Anmeldung bis 5. Januar

JOWA Bäckerei

Im Anschluss an eine Tonbildschau lernen Sie
das Herstellungsverfahren der Backwaren bei
einem Rundgang kennen. Anschliessend wird
Ihnen von der JOWA ein Z'nüni offeriert.

Datum **19. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 09.30 Uhr
Treffpunkt Hafenstrasse 124,
4127 Birsfelden. Busverbindung
Nr. 70 ab Aeschenplatz bis Halte-
stelle Stausee.
Kosten Fr. 11.–
Besonderes Parkmöglichkeit vorhanden
Anmeldung bis 5. Januar

Fairer Handel

Die Max-Havelaar-Stiftung, die den fairen Han-
del weltweit vorantreibt und Gütesiegel ver-
gibt, stellt sich und ihre Handelsprojekte vor.
An einem zweiten Nachmittag lernen Sie die
«Kalebasse» im Missionshaus kennen, die Pro-
dukte aus fairem Handel verkauft. Zum Aus-
klang des Nachmittags laden wir Sie zu einer
(fairen) Tasse Kaffee ein.

Datum/Ort **19. Januar**, Pro Senectute Kurs-
zentrum, St. Alban-Vorstadt 93
9. Februar, Kalebasse,
Missionsstrasse 21a
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 5. Januar

Küche des Kantonsspitals

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

Datum **25. Januar**
Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt Cafeteria des Kantonsspitals,
Hebelstrasse 20, 4056 Basel
Leitung Herr Knörndel, Küchenchef
Kosten Fr. 11.–
Anmeldung bis 11. Januar

Besuch der Markthalle

Besuchen Sie die Markthalle während ihrer
lebhaftesten Zeit frühmorgens. Während des
Rundgangs erhalten Sie Informationen zu Ge-
schichte und «Innenleben» der Markthalle.
Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Gipfeli
eingeladen.

Datum **2. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 5.30 – ca. 7.30 Uhr
Treffpunkt Viaduktstrasse 10
(Eingang links neben dem chine-
sischen Geschäft)
Kosten Fr. 13.– (inkl. Kaffee und Gipfeli)
Anmeldung bis 19. Januar

Zu Besuch bei Hoffmann-La Roche

Sie erhalten per Video, Vortrag und Labor-
besichtigung Einblick in die ersten 100 Jahre
Firmengeschichte, die aktuelle Bio- und Ge-
technologie und die Herstellung pharmazeu-
tischer Spezialitäten. Im Anschluss offeriert
Ihnen die Hoffmann-La Roche ein Menü.

Datum **4. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 14.00 Uhr
Ort Hoffmann-La Roche, Grenzacher-
strasse 124, 4058 Basel
Treffpunkt Firmeneingang
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 18. Januar

Hotel Le Plaza – Einblicke

Schlemmen Sie sich durch das Hotel Le Plaza!
An verschiedenen Orten, die ansonsten für Gä-
ste unzugänglich sind, werden Ihnen die ein-
zelnen Gänge eines Menüs offeriert. Dabei er-
fahren Sie Wissenswertes über einen der mo-
dernsten und grössten Hotelbetriebe Basels.

Datum **11. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 18.30 – 22.00 Uhr
Ort Swissôtel, Hotel Le Plaza,
Messeplatz 25, 4058 Basel
Treffpunkt Hotelloby
Kosten Fr. 85.–
Anmeldung bis 26. Januar

Zu Besuch bei Tele Basel

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

Datum **8. März**
Tag/Zeit Montag, 17.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt Tele Basel, Austrasse 35,
4051 Basel
Leitung Herr Schrag, Geschäftsführer
Kosten Fr. 11.–
Anmeldung bis 8. Februar

Hildegard Drogerie

Beim Besuch der Hildegard Drogerie erfahren
Sie interessantes über deren Innenleben
und das Berufsbild eines Drogisten. Gleichzei-
tig lernen Sie – auch mit dem Gaumen –
Hildegardpräparate und deren Philosophie
kennen.

Datum **10. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Hildegard Drogerie,
Aeschenvorstadt 25, 4051 Basel
Kosten Fr. 10.–
Anmeldung bis 16. Februar

Besichtigung der Chocolat Frey

Nach einem Kaffee und Gipfeli können Sie in
einem Film die Herstellung von Schokolade
vom Kakaobaum bis zum Praliné mitverfolgen.
Anschliessend werden Sie durch die Produk-
tionsanlagen geführt. Zum Abschluss werden
Ihnen ein Getränk und ein «Bhaltis» offeriert.

Datum **18. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 7.10 – ca. 12.40 Uhr
Ort Buchs (Aargau)
Treffpunkt Schalterhalle Bahnhof SBB
Kosten Fr. 19.– inkl. Kaffee und Gipfeli,
Busfahrt in Buchs
Besonderes Zugbillet nach Aarau bitte selber
lösen. Nur für gute Fussgänger
geeignet.
Anmeldung bis 16. Februar

Birsigtunnel

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

Datum **22. März**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 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 8. März

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Nassmalen

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr

Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kursdauer

1 Trimester: 13 Lektionen

Geschenke selber machen

Für jeden Anlass ein selbstgemachtes Geschenk mitbringen hat seinen ganz besonderen Wert.

Daten **Einstieg jederzeit möglich**

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Ort Rankhof 8

Leitung Helen Rink

Kosten Fr. 200.–

Seidenmalen

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

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

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elisabeth Trueb

Kosten Fr. 160.– inkl. Grundmaterial

Anmeldung bis 4. Januar

Oster- und Glückwunschkarten

Besondere Anlässe verdienen besonders schöne Glückwunschkarten! Viele Tips und Ideen werden Ihnen verraten, um Ihre ganz persön-

lichen Geschenkkarten zu gestalten. Ob mit Fotos, Stoffresten, Federchen, Pailletten etc. verziert, es darf ruhig etwas kitschig sein – alles ist möglich.

Daten **10. und 17. März (2x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Studer

Kosten Fr. 64.– exkl. Material

Besonderes ca. Fr. 18.– Materialkosten
werden direkt im Kurs bezahlt

Anmeldung bis 19. Februar

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 über fünfzig Sprachkurse an, in den vier Hauptsprachen:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Stufen

Anfängerinnen und Anfänger
Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger
Leichtere Mittelstufe
Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

Englisch

AnfängerInnen:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

Montag, 08.30 Uhr (2)

Montag, 10.40 Uhr

Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittwoch, 10.30 Uhr

Mittwoch, 16.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Donnerstag, 16.30 Uhr

Donnerstag, 17.30 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.15 Uhr



Montag, 09.35 Uhr
 Montag, 10.15 Uhr
 Dienstag, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 08.15 Uhr
 Donnerstag, 09.15 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr (2)
 Montag, 15.00 Uhr
 Dienstag, 08.30 Uhr
 Dienstag, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr (2)
 Mittwoch, 15.00 Uhr
 Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.30 Uhr
 Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

AnfängerInnen:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

Dienstag, 14.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr
 Dienstag, 15.00 Uhr

Mittelstufe:

Donnerstag, 08.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 10.30 Uhr

Italienisch

AnfängerInnen:

Kurszeiten auf Anfrage

Leichtere Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe:

Donnerstag, 11.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 09.30 Uhr
 Dienstag, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene AnfängerInnen:

Freitag, 09.00 Uhr
 Freitag, 10.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Donnerstag, 08.25 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 09.40 Uhr

Anmeldung

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

Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten

Fr. 105.– pro Trimester

Neue Kurse für AnfängerInnen

Sprache Englisch
Datum ab 4. Januar
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Juliane Kerlen
Kosten Fr. 105.– pro Trimester
Anmeldung bis 18. Dezember

Sprache Spanisch
Datum ab 4. Januar
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 10.50 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Maria Michaelis
Kosten Fr. 105.– pro Trimester
Anmeldung bis 18. Dezember

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Ihren Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe zugeschnitten ist. Preis auf Anfrage.

Neu: Club di conversazione italiana

Eine Gesprächsrunde in italienischer Sprache, bei der die vielfältigsten Themen diskutiert werden.

Daten 4. Januar – 10. Mai (15x, ohne 11.1., 22.2., 1.3. und 5.4.)
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monique Mattarelli
Kosten Fr. 115.–
Besonderes Für TeilnehmerInnen und Teilnehmer mit guten Italienischkenntnissen.
Anmeldung bis 18. Dezember

Club de conversation française

Für TeilnehmerInnen mit guten Französischkenntnissen.

Daten 5. Januar – 4. Mai (15x, ohne 23.2., 2.3. und 6.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 16.15 – 17.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Francine Hanselmann
Kosten Fr. 182.– inkl. Kaffee/Tee
Anmeldung bis 18. Dezember

English Conversation Club

Für TeilnehmerInnen und Teilnehmer mit guten Englisch-Kenntnissen.

Daten 5. Januar – 4. Mai (15x, ohne 23.2., 2.3. und 6.4.)
Tag/Zeit Dienstag, 16.15 – 17.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Shane Walsh
Kosten Fr. 182.– inkl. Kaffee/Tee
Anmeldung bis 18. Dezember

Englisch Reisekofferkurs

für AnfängerInnen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gar keine Vorkenntnisse in Englisch haben.

Daten 29. Januar – 11. Juni (15x, ohne 26.2., 5.3., 2.4., 9.4. und 14.5.)
Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 09.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Win Ferns
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 15. Januar

Sport und Wellness

Die Unfallversicherung ist Sache der TeilnehmerInnen und Teilnehmer

Gym 60-Turnen

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassisger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

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. Das Ziel unserer Gruppenstunden ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Gleichgewicht zu schulen. Spiel, Spass und Musik sind ebenso enthalten wie Atmung und Entspannung. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Die 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, 14.45 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, 09.00 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, 08.45 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, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag, 10.00 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag, 14.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Montag, 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100

Donnerstag, 14.00 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, 15.00 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

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 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.

Schwimmen mit Wassergymnastik

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden 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

Erlebnistag in Morschach

Besuchen Sie mit uns den Swiss-Holiday-Park in Morschach und geniessen Sie den Tag mit sportlichen Angeboten nach Ihrer individuellen Wahl.

Variante A: Eintritt in die Erlebnisbäder.
Variante B: Eintritt in die Römisch-Irischen Thermen oder die Saunalandschaft.

Bei beiden Angeboten mitinbegriffen sind eine Sport- oder Spielstunde nach Wahl (z.B. Badminton, Billard, Bowling, Kegeln, Tennis, Mini-golf), ein 3-Gang-Menü und ein Z'Vieri.

Datum **4. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 18.00 Uhr
Ort Morschach
Treffpunkt Gartenstrasse Ecke St. Jakobsstrasse
Kosten Variante A: Fr. 81.–, Variante B: Fr. 93.–
Anmeldung inkl. Fahrt, Verpflegung und Eintritt bis 12. Januar

Aquafitness

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Aquafitness-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen mit Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).

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

Kleinbasel**Bläsischulhaus**

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

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr
Mittwoch 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr

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, 15.00 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt den Alltag. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Datum **29. Januar 1999**
Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Alterszentrum Alban-Breite
Zürcherstrasse 143

Leitung Esther Mollenkopf
Datum **22. Januar 1999**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Stephanus Kirchengemeindehaus
Furkastrasse 12

Leitung Esther Appenzeller,
Lotty Herrmann

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **6. Januar – 24. März (10x)**
(ohne 24.2. und 3.3.)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 85.–
Anmeldung bis 16. Dezember

Mittelstufe

Daten **7. Januar – 25. März (10x)**
(ohne 25.2. und 4.3.)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 85.–
Anmeldung bis 16. Dezember

Rhythmische Gymnastik

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

Daten **4. Januar – 22. März (10x)**
(ohne 22.2. und 1.3.)
Tag/Zeit Montag, 09.20 – 10.20 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Eva Däppen
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 18. Dezember

Ferienwoche Langlauf

Auch im kommenden Winter bieten wir wieder unsere beliebte Langlaufwoche in Seefeld an. Unsere Skiwanderungen sind so ausgewählt, dass sie sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gut eignen.

Datum **9. – 16. Januar 1999**
Ort Seefeld / Tirol
Leitung LeiterInnen der
Pro Senectute Basel-Stadt
Kosten bis 20 TN Fr. 880.–,
ab 20 TN Fr. 820.–
Besonderes Für nähere Angaben verlangen
Sie bitte unser Detailprogramm



Jazz-Gymnastik

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

Daten **5. Januar – 23. März (10x)**
(ohne 23.2. und 2.3.)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der
Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung Franziska Thomke
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 15. Dezember

Rückentraining

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

Daten **7. Januar – 18. März (9x)**
(ohne 25.2. und 4.3.)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.45 – 16.45 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 82.–
Anmeldung bis 15. Dezember

Minitennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr und
10.00 – 11.00 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

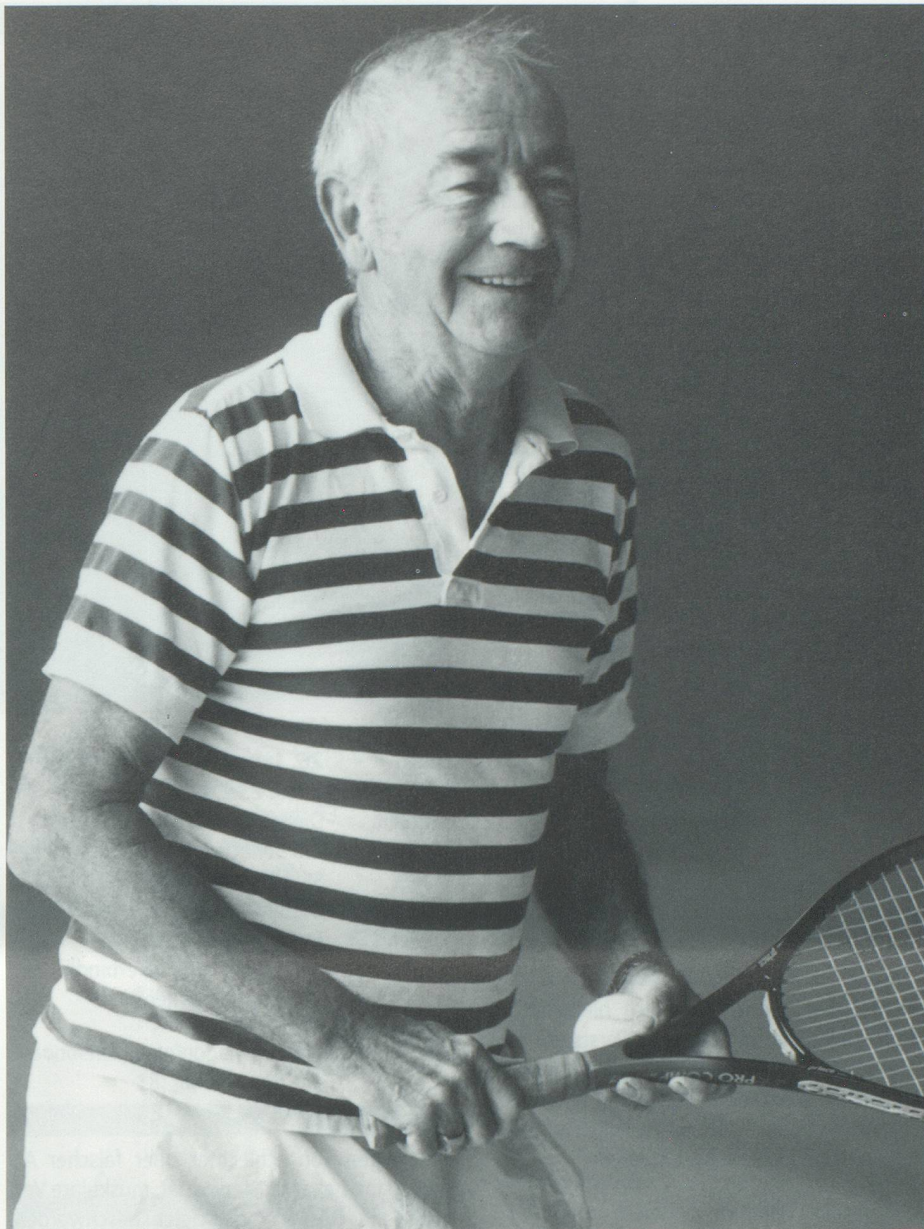
St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95, Donnerstag, 09.00 Uhr

Anmeldung unter Tel. 481 16 41

Tennis

Mit Spiel und Spass lernen Sie die Grundschräge und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschläge. Die Gruppen-Einteilung nimmt Evelyne de Roche vor.



Daten **6. Januar – 24. März (10x)**
(ohne 24.2. und 3.3.)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch, 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. Ge-
spielt wird auf Sandplätzen
Anmeldung bis 16. Dezember

Freies Tennisspielen

Sie können im Doppel Tennis spielen, ohne Ihre MitspielerInnen selbst organisieren zu müssen. In der allerersten Stunde werden Sie eingewiesen.

Daten **5. Januar – 23. März (10x)**
(ohne 23.2. und 2.3.)
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort Tenniszentrum Münchenstein,
Reinacherstrasse 66,
Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche (1 Stunde)
Kosten Fr. 295.– bei 4 TeilnehmerInnen
Anmeldung bis 16. Dezember

Selbstverteidigung

Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein, indem Sie das richtige Verhalten in bedrohlichen Situationen üben sowie Ihre Reaktion und Koordination schulen.

Grundkurs

Daten **25. Januar – 22. März (8x)**
(ohne 22.2.)
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 130.–
Besonderes Schnuppern Sie unverbindlich am
11. Januar.
Anmeldung bis 11. Januar

Aufbaukurs

Für TeilnehmerInnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten **11. Januar – 8. März (8x)**
(ohne 22.2.)
Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Grundkurs

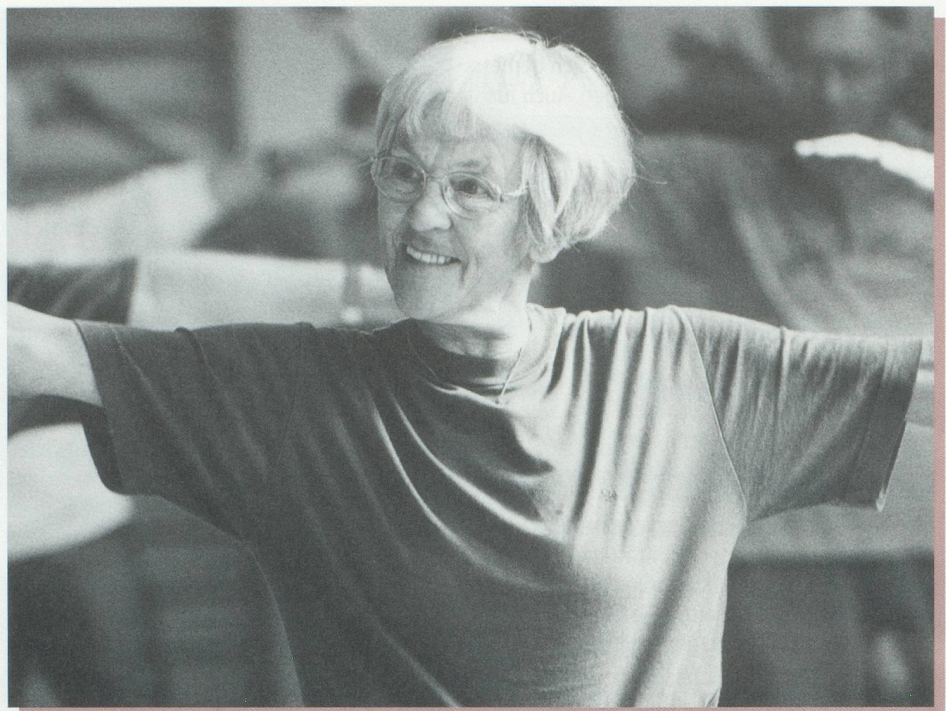
Daten **26. Januar – 23. März (8x)**
(ohne 23. Februar)
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Theres Weigel,
Gedächtnistrainerin
Kosten Fr. 144.–
Besonderes Schnuppern Sie unverbindlich am
Montag, den 11. Januar im Pro
Senectute Kurszentrum, St. Alban-
Vorstadt 93!
Anmeldung bis 12. Januar

Fortsetzungskurse

Nach Besuch des Grundkurses laufend.
Termine auf Anfrage!

Qi-Gong

Das Kaiserhof-Qi-Gong setzt sich aus 20 edlen Übungen zur Steigerung der Vitalität zusammen. Entdecken Sie aus der im Kurs vorgestellten Reihe Ihre Lieblingsübungen, die Sie auch in Ihren Alltag integrieren können.



Daten **26. Januar – 6. April (9x)**
(ohne 23.2. und 2.3.)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dieter Raake
Kosten Fr. 126.–
Besonderes Schnuppern Sie unverbindlich am
12. Januar, morgens
Anmeldung bis 12. Januar

Atemkurs

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

AnfängerInnen

Daten **26. Januar – 30. März (8x)**
(ohne 23.2. und 2.3.)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Studio für Atem- und
Bewegungsschulung,
Blotzheimerstrasse 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 112.–
Besonderes Schnuppern Sie unverbindlich am
12. Januar im Pro Senectute Kurs-
zentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Anmeldung bis 12. Januar

Fortgeschrittene

Daten **7. Januar – 25. März (10x)**
(ohne 25.2. und 4.3.)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
oder 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und
Bewegungsschulung,
Blotzheimerstrasse 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Eurythmie

Eurythmie heisst «schöne fließende Bewegung». Wir erleben, wie die äussere Welt mit unserer «Seelenwelt» in Beziehung steht und entdecken, dass Bewegung und Sprache dabei eine entscheidende Rolle spielen.

Daten **26. Januar – 9. März**
(6x, ohne 23.2.)
Tag/Zeit Dienstag, 15.45 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Eduard Willareth, Eurythmist
Kosten Fr. 58.–
Besonderes Schnuppern Sie unverbindlich am
12. Januar
Anmeldung bis 12. Januar

Besser schlafen

... das ist der Wunsch von vielen. Es gibt wertvolle Hinweise aus Schlafforschung und Natur. Sie werden verschiedene Lockerungsübungen erlernen und manche Tips erhalten zu Ernährung, Schlafumgebung, seelischen Einstellungen etc.

Daten **25. Januar – 22. März (8x)**
(ohne 22.2.)
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort St. Alban-Vorstadt 65
Leitung Eva Leuthold,
Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 175.–
Besonderes Schnuppern Sie unverbindlich am 12. Januar im Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Anmeldung bis 12. Januar

Feldenkrais

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

Daten **27. Januar – 7. April (10x)**
 (ohne 24.2.)
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 Schnuppern Sie unverbindlich am 13. Januar
Anmeldung bis 14. Januar

Tai-Ji

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

AnfängerInnen

Daten **26. Januar – 6. April (9x)**
 (ohne 23.2. und 3.3.)
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Fortgeschrittene

Daten **26. Januar – 6. April (9x)**
 (ohne 23.2. und 3.3.)
Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort Bürgerliches Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel
Leitung Dieter Raake
Kosten Fr. 126.–
Besonderes Schnuppern Sie unverbindlich am 12. Januar im Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Anmeldung bis 12. Januar

Osteoporose-Gymnastik

Durch gezielte gymnastische Übungen soll in diesem Kurs dem Osteoporoseleiden, an dem bereits jede dritte Frau erkrankt, vorgebeugt werden.

Daten **27. Januar – 7. April (10x, ohne 24.2.)**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.15. Uhr – 16.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monika Ulrich, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Besonderes Schnuppern Sie unverbindlich am 13. Januar
Anmeldung bis 14. Januar

Beckenbodenkurs für Frauen

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

Grundkurs:

Daten **5. Februar – 19. März (5x)**
 (ohne 19. und 26.2.)
Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr

Aufbaukurs:

Daten **5. Februar – 19. März (5x)**
 (ohne 19. und 26.2.)
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Besonderes Für ehemalige Teilnehmerinnen des Grundkurses.
Kosten Fr. 68.– Grundkurs plus Fr. 5.– Kursunterlagen, Fr. 45.– Aufbaukurs
Besonderes Schnuppern Sie unverbindlich am 18. Januar
Anmeldung bis 18. Januar

Lustvoll und gesund essen

Gesund essen fördert die Gesundheit und Lebensfreude. Sie erhalten die neuesten Empfehlungen bei Diabetes und Wunsch nach Gewichtsreduktion. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zur Klärung Ihrer persönlichen Fragen.

Datum **16. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ursula Lenherr, dipl. Ernährungsberaterin
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 2. Februar

Wandern

Wandern

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

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

Teilnehmerbeiträge

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

2 1/2 – 3 Stunden

Leitung

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

30. November

10.35 Uhr Schalterhalle SBB
 10.51 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden – **Buus.**
Wanderung: Maisprach – Magden – Rheinfelden.

14. Dezember

12.00 Uhr Schalterhalle SBB
 12.15 Uhr Abfahrt nach **Kaiseraugst.**
 «Gewürzte» Kurzwanderung.
 Teilnehmerzahl beschränkt.
 Tel. Anmeldung bis 7. Dezember unter Tel. 281 33 94.

25. Januar

12.25 Uhr Bottmingen, Tram 10 oder Bus 37
 12.30 Uhr Abmarsch. Vom Birsig zum Schliff- resp. Binnbach nach **Bättwil.**

1. März

12.10 Uhr Aeschenplatz Tram 10
 12.16 Uhr Abfahrt nach **Arlesheim-Dorf.**
Wanderung: zur Eremitage – Schloss Reichenstein – Asphof – Hofmatt.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

Esther Stauffer Telefon 361 36 67
Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87

17. November

11.55 Uhr Schalterhalle SBB
12.06 Uhr Abfahrt nach Grellingen. Mit Bus nach **Himmelried**.

Wanderung: Himmelried – Seewen.
Zvieri bei Peter und Sieber, Hof Unterackert.

15. Dezember

12.30 Uhr Tramhaltestelle Theater Tram 10
Wanderung: **Therwil** – Bruderholz.

19. Januar

11.55 Uhr Schalterhalle SBB
12.06 Uhr Abfahrt nach Laufen. Mit Bus nach **Liesberg**.

Wanderung: Liesberg – Laufen, der Birs entlang.

16. Februar

12.20 Uhr Binningen Kronenplatz
12.30 Uhr Abfahrt mit Bus 61.

Wanderung: **Binninger Höhe** – Neuwiller – Allschwil. ID und – wenn vorhanden – Franzosenfranken nicht vergessen!

Dienstag 2

3 – 4 Stunden
Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung

Annamarie Zurflüh Telefon 421 56 16

8. Dezember

09.20 Uhr Schalterhalle SBB
09.30 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden. Mit PTT nach **Hemmiken**.

Adventbummel: Hemmiken – Rütihof – Rigi-berg (Bure-Zmorge) – Hardhöf – Baregg – Buuseregg – Buus.
Anmeldung bis 1. Dezember

19. Januar

09.40 Uhr Schalterhalle SBB
09.53 Uhr Abfahrt nach Liestal – Waldenburg. Mit PTT nach **Langenbruck**.

Wanderung: Langenbruck – Bachtalen (Einkehr zu Erbsensuppe) – Breitenhöchi – Beretenhöfe – Lochhus – Langenbruck.

2. Februar

09.40 Uhr Schalterhalle SBB
09.51 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden. Mit PTT nach **Wegenstetten**.

Wanderung: Wegenstetten – Grotte – Usseri Weid – Humbelsrain – Chälen – Rothenfluh (Einkehr) – Ormalingen.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

17. Dezember

12.20 Uhr Schalterhalle SBB
Donnerstag Gemeinsame Waldweihnacht der Mittwochgruppe 1 und der Freitaggruppe. U-Abo oder Zone 3 lösen. Warme Kleidung. Grillmöglichkeit, warme Getränke vorhanden.

6. Januar

10.40 Uhr Schalterhalle SBB
10.53 Uhr Abfahrt nach Liestal. Bus 83/74 nach Abzweigung **Hersberg**.
Wanderung: Panoramaweg oberhalb Lausen evtl. bis Itingen. Ca. 2½ Std.

10. Februar

10.20 Uhr Schalterhalle SBB
10.35 Uhr Abfahrt nach Pratteln. Bus 83 nach **Giebenach**.
Wanderung: Giebenach – Arisdorf – evtl. bis Füllinsdorf. Ca. 2½ – 3 Std.

Mittwoch 2

2 – 3 Stunden

Leitung

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

25. November

10.10 Uhr Schalterhalle SBB
10.23 Uhr Abfahrt nach Laufen, mit dem Postauto 12.01 Uhr nach **Fehren**.

Wanderung: nach Brislach oder Zwingen. Ca. 2½ Std., Steigungen unbedeutend.

30. Dezember

09.55 Uhr Schalterhalle SBB
10.10 Uhr Abfahrt nach Liestal, mit Postauto 10.24 Uhr nach **Arboldswil**.

Wanderung: Titterten – Niederdorf. Einkehr zu einer heissen Suppe in Annis Kafistübli. Ca. 2 Std., wenig Steigung

27. Januar

11.10 Uhr Tramhaltestelle Theater
11.20 Uhr Abfahrt mit Tram Nr. 10 nach Flüh, mit Postauto 12.01 Uhr nach **Chalhöhe**.

Wanderung: nach Pfeffingen. Ca. 3 Std.

28. Februar

Wegen Fasnacht keine Wanderung. Ersatzdatum 3. März 1999.

Freitag

ca. 2 Stunden

Leitung

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

20. November

10.25 Uhr Schalterhalle SBB
10.38 Uhr Abfahrt nach **Zwingen**.
Wanderung: über Schälloch nach Breitenbach. Ca. 2 Std.

17. Dezember

12.20 Uhr Schalterhalle SBB
Donnerstag Gemeinsame Waldweihnacht der Freitaggruppe und der Mittwochgruppe 1. U-Abo oder Zone 3 lösen. Warme Kleidung. Grillmöglichkeit, warme Getränke vorhanden.

22. Januar

13.00 Uhr Tramhaltestelle Theater
13.07 Uhr Abfahrt nach **Flüh**.
Wanderung: Flüh – Aesch. Ca. 2¼ Std. Je nach Wetter evtl. nur bis Ettingen.

19. Februar

10.30 Uhr Claraplatz Tramhaltestelle 31
Fahrt bis **Hörnli**.
Wanderung: Hörnlifelsen – Chrischona. Ca. 2¼ Std.