

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2000)
Heft: 1

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

TAG DER OFFENEN TÜR R3

TREFFPUNKTE R4

FREIZEIT R4

KURSANGEBOTE R5

FÜHRUNGEN R5

Kunst und Kultur R5
Betriebe R6
Natur R7

AUSFLÜGE R7

VORTRÄGE R9

UND AUSSERDEM ... R9

EDV R10

MUSIK, MALEN, GESTALTEN R10

SPRACHEN R11

SPORT UND WELLNESS R12

Gym60-Turnen R12

Turnen, Gymnastik R13

Schwimmen mit Wassergymnastik,
Aquafit, Tanzen R14

Laufpass mit dem Laufpass,
Tischtennis, Minitennis R15

Tennis, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong,
Feldenkrais, Rückentraining
Beckenbodenkurs, Velofahren R16

WANDERN R17

In eigener Sache

Der Staat überträgt gesellschaftlich wichtige Aufgaben oft privaten Institutionen – aus Tradition und, so ist wohl anzunehmen, weil sie oft flexibler und unbürokratischer helfen können als die Verwaltung. Und billiger. Zum Beispiel Pro Senectute Basel-Stadt:

Vom Kanton Basel-Stadt erhält Pro Senectute eine Subvention von rund Fr. 550 000.– pro Jahr, das sind knapp 7% unserer Gesamtausgaben. Die Eidgenossenschaft steuert weitere 35% bei, so dass die Steuerzahler in Bund und Kanton nicht einmal die Hälfte für jene Dienstleistungen bezahlen müssen, die vielen älteren Menschen in Basel zugute kommen.

In der Tat sind es mehr als 10 000 Rentnerinnen und Rentner in unserem Stadtkanton, die Dienstleistungen von Pro Senectute beanspruchen. Einige davon, wie unser Kurswesen und die Sportangebote, haben präventiven Charakter und tragen dazu bei, fit an Körper und Geist älter zu werden. Mit dem Reinigungs-, Mahlzeiten- und Waschkurs machen wir es vielen Menschen möglich bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden zu leben, dort wo es am schönsten ist. Und mit unserer Sozialberatung, die auch finanzielle Hilfe leistet, dürfen wir alten Menschen, die auf der Schattenseite des Lebens stehen, immer wieder aus Notlagen helfen.

Mit Ausnahme unserer Beratungsdienste, die gratis sind, wird den Kundinnen und Kunden unserer Angebote ein Teil der effektiven Kosten in Rechnung gestellt. Im Kurswesen und Sport sind das rund 60%, bei den Dienstleistungen unserer Abteilung «Hilfen zu Hause» die Hälfte. Niemand muss aber auf Dienstleistungen von Pro Senectute verzichten. Wer aus finanziellen Gründen nicht in der Lage ist, unsere Tarife zu bezahlen, erhält sie gratis. Beispielsweise aus den Mitteln von CLUB 65, Förderverein von Pro Senectute Basel-Stadt. Ebenso leisten wir finanzielle Hilfe, wenn es darum geht, einem alten Menschen aus einer Notlage zu helfen. Dass wir dabei immer wieder auf unsere Spenderinnen und Spender zählen dürfen, die meistens selber im AHV-Alter sind, macht uns stolz und dankbar.

Werner Ryser



PS: Die Sozialversicherungen, das ist bekannt, können nicht den Schwierigkeiten des Einzel-falles angepasst werden. So kommt es immer wieder vor, dass sich besondere Notlagen ergeben, bei denen mit einem einmaligen Zustupf geholfen werden kann. Zum Beispiel aus dem Bundesrat H.P. Tschudi-Fonds, für den wir im März eine Sammlung durchführen.

BKB-Forum: Frau und Geld

Hat es in Ihrem Leben Veränderungen gegeben oder stehen Ihnen welche bevor?

Veränderungen sind auch Herausforderungen. «Auf zu neuen Ufern» heisst es so schön. Diese sind aber nicht immer einfach zu bewältigen und zu verkraften.

Veränderungen im Leben können plötzlich auftreten, z.B. bei Verlust einer nahestehenden Person, des Gatten, Lebenspartners etc.

Sie müssen Ihr Leben neu gestalten, Ihre finanziellen Angelegenheiten selber regeln, die vorher z.B. Ihr Gatte erledigt hatte. Eine Liegenschaft ist vorhanden, Vermögen ist zu betreuen, Zahlungen, Steuern werden fällig... und man steht da und weiss im Moment weder ein noch aus.

Oder Sie haben sich entschlossen in eine Alterssiedlung umzuziehen. Das ist eine grosse Umstellung im Leben, die viele Neuregelungen mit sich bringt. Die finanzielle Seite muss auch neu angepackt und organisiert werden.

Oder Sie stehen vor der Pensionierung oder sind schon pensioniert. Auch da gilt es die finanziellen Belange neu zu überdenken und wo nötig zu ändern.

Ich war lange Jahre als Kundenberaterin bei der Basler Kantonalbank tätig. Unter anderem auch im «Lady Con-

sult», in der Beratung von Frauen für Frauen. Gerne werde ich meine Kenntnisse und Erfahrungen weiter zur Verfügung stellen und Sie in Ihren finanziellen Angelegenheiten beraten.

*Marianne Gysin
Beraterin, BKB-Team 60+*



Hilfsmittel für die Mobilität

Nicht mehr grössere Strecken laufen zu können, kann sehr einschränkend sein. Ist man für jede Besorgung oder jeden Besuch zum Beispiel aufs Taxi oder auf den Goodwill lieber Nachbarn angewiesen, kann dies schon sehr einschränkend und deprimierend sein. Das Elektromobil, ein fahrbarer Untersatz, der leicht zu bedienen ist, bietet hier Hand. Mit ihm kann man sogar wieder selber einkaufen.

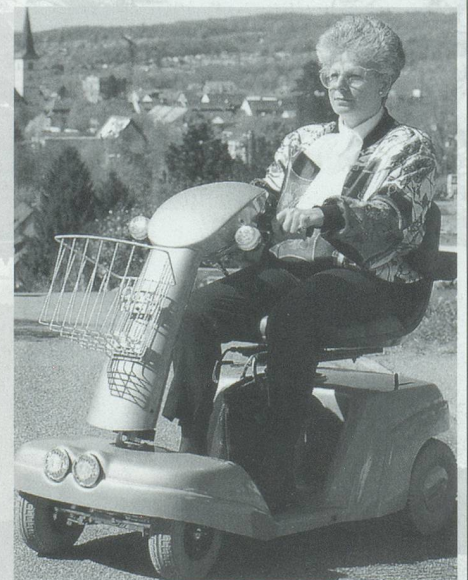
Elektromobile sieht man immer häufiger auf unseren Strassen. Menschen, die nicht mehr so weit laufen können, haben damit eine praktische und wendige Fortbewegungsalternative. Um mit einem Elektromobil herumfahren zu können, brauchen Sie keine Prüfung abzulegen. Für das Kutschieren mit dem Elektromobil gilt, was für den Fussgänger auch gilt. Das Fahren auf dem Trottoir ist erlaubt. Dem Fussgänger wird aber der Vortritt gelassen.

Maximal 10 km/h fahren die Fahrzeuge der Firma Rehabilitations-Systeme AG (Reha-Sys). Die Devise lautet: Lieber langsam, dafür aber sicher ans Ziel kommen.

Ein Elektromobil fährt ganz leise, und es entstehen auch keine umweltbelastenden Abgase beim Fahren. Alle Elektrofahrzeuge werden mittels Batterie angetrieben. Diese Batterie muss regelmässig aufgeladen werden (normaler Stromanschluss). Das dafür notwendige Ladegerät wird mit dem Fahrzeug mitgeliefert. Der Stromverbrauch ist äusserst gering (bei permanentem Aufladen der Batterie ca. Fr. 5.- pro Monat).

Die Fahrzeuge können bei der Firma Rehabilitations-Systeme AG in Allschwil gekauft oder gemietet werden. Mitarbeiter des Kundendienstes führen die Modelle bei Interesse unverbindlich und gratis zu Hause vor. Bitte setzen Sie sich

dafür mit einer Sozialarbeiterin oder einem Sozialarbeiter der Pro Senectute in Verbindung. Sie vermitteln Ihnen gern einen Vorführtermin oder veranlassen das Zuschieken einer kostenlosen Produkt- und Preisinformation.



Frühlingsputz

Denken Sie nicht auch manchmal daran, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungssequipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, sie putzen auch Fenster, Vordächer, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen ist für sie kein Problem.

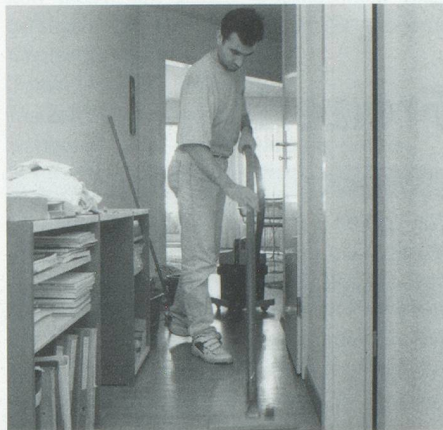
Selbstverständlich bringt unsere Reinigungssequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei.

Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen, bringen Ihren Garten in Schuss, weissen die Küche und führen kleinere Reparaturen aus.

Rufen Sie uns an: Tel. 206 44 44
Montag bis Freitag, von 08.00 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.30 Uhr

Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!



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. 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.

Alle Jahre wieder

Wir helfen Ihnen, die Steuererklärung auszufüllen

Im März ist es wieder soweit: die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Seit der Kanton aus Spargründen keine Hilfe mehr beim Ausfüllen der Steuererklärung leistet, sind wir älteren Menschen behilflich, das Formular richtig auszufüllen. Betagten mit einem bescheidenen Einkommen sind wir selbstverständlich kostenlos behilf-

lich. Wer es sich leisten kann, bezahlt für unsere Dienste einen Beitrag an die Unkosten.

Ihre telefonische Anmeldung nimmt Frau Fernande Gutknecht gerne entgegen.

Tel. 206 44 44
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 16.30 Uhr



Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt Treuhandschaften für ältere Menschen, die bei der Regelung ihrer Finanzen Unterstützung benötigen.

Für diese Aufgabe suchen wir

freitägige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- mit kaufmännischer Grundausbildung oder sehr guten Kenntnissen und Erfahrung
- mit administrativen Fähigkeiten, inkl. Ausfüllen einer Steuererklärung
- die gerne mit älteren Menschen arbeiten
- die bereit sind, monatliche Einsätze zu leisten.

Für Auskünfte steht Ihnen Frau Christine Stalder, Leiterin Treuhänderdienst, Telefon 206 44 44 zur Verfügung.

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 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

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

Telefon 206 44 44

Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr. Programm auf Anfrage, Telefon 206 44 44. 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 206 44 44. Annelies Schudel oder Margrit Brunner verlangen.

Senioren Samschtig Z'Morge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

Freizeit

Orchester

Wir spielen vor allem klassisch-romantische Musik. 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

Nähen und Stricken

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider, nähen und/oder stricken.

Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr
Ort Rankhof 8
Leitung Beatrice Hug, Tel. 331 06 78

Kurzentrum Rheinfelden

Ein Geschenk von Club 65:
Spezielle Wassergymnastik im 33 °C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Leitung

Helen Ehram Tel. 461 39 15
Heidi Kressebuch
Silvia Meier

Daten jeweils am Dienstag
Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage
Kosten pro Mal: Fr. 11.50 Eintritt
Fr. 10.50 Carfahrt

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

Tag der offenen Tür

Kennen Sie unser grosses EDV-Kursangebot? Wissen Sie, dass wir in unserem Kurszentrum seit Mitte Februar über ein neu eingerichtetes EDV-Zimmer verfügen?

Falls Sie Lust und Zeit haben, laden wir Sie ein zu unserem

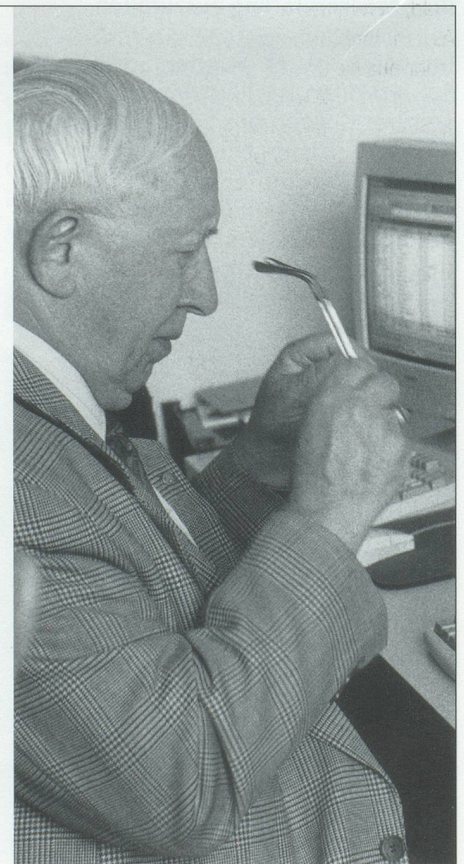
Tag der offenen Tür

Datum **Freitag, 24. März**
Zeit 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter beraten Sie gern:
Von Einführungs-, Aufbau-, Vertiefungs- und Internetkursen bis hin zu kreativen Computerkursen (CD-Brennen; Weinetiketten selber machen, alte Fotos in neuen Licht erstrahlen lassen.

Selbstverständlich steht in unserer Cafeteria Kaffee und Kuchen für Sie bereit.

Der Tag der offenen Tür ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch: 206 44 44
Persönlich: Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden
Daten geschlossen

13. – 18. März Faschnachtsferien
19. April (ab 12 Uhr) – 24. April Ostern
1. Mai
31. Mai (ab 12 Uhr) – 4. Juni Auffahrt

Führungen

Kunst und Kultur

Auf den Spuren von Isaak Iselin

Auf unserem Rundgang – von Iselins Grabplatte im Kreuzgang bis zu seiner Statue im Schmiedenhof – machen wir uns ein Bild dieses bedeutenden Baslers des 18. Jahrhunderts.

Datum **23. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt Münsterportal
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 6. März

Syrien – Wiege der Kultur

Die Ausstellung im Antikenmuseum bringt Gold, Weihrauch, Euphrat, Alphabetschrift, Astronomie, Alchemie, 1001 Nacht und vieles mehr ans Licht.

Datum **24. März**
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr
Eingang Antikenmuseum,
St. Alban-Graben 5
Leitung Ella van der Meijden
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt Fr. 8.–)
Anmeldung bis 8. März

Unsere Chemieindustrie

Kein anderer Wirtschaftszweig unserer Region ist im Blick auf Arbeitsplätze und Wertschöpfung mit der Chemieindustrie zu vergleichen. Unser Kurs befasst sich mit ihrer Entstehung, ihren Wandlungen und aktuellen Problemen. Ein Zyklus mit **Carl Miville-Seiler**

Datum **28. März**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt Pharmazie-/Apothekermuseum,
Totengässlein 3
Datum **5. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt Historisches Museum,
Barfüsserkirche
Datum **11. April**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Treffpunkt Gewerkschaftshaus,
1. Stock, Saal Rebgasse 1
Datum **18. April**
Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 12.00 Uhr
Treffpunkt Roche, Bau 71, kleiner Hörsaal,
Porte Hochhaus,
Grenzacherstrasse
Kosten Fr. 60.– (ganzer Zyklus)
Anmeldung bis 8. März

Antoniuskirche

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

Datum **29. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche
Leitung Dr. Max Wehrli
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 8. März

Wer fragt da nach der Zeit?

Die Uhrensammlung im Kirschgartenmuseum gehört zu den bedeutendsten und grössten in der Schweiz. Ihre Vielfalt verdankt sie vor allem vier ausserordentlichen Privatsammlungen.

Datum **7. April**
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt Eingang Kirschgartenmuseum
an der Elisabethenstrasse
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 20. März

Entdeckungen im alten Basel

Plätze–Strassen–Gassen–Kirchen–Häuser–Höfe–Menschen: Kunst und Geschichten. Sie werden jeweils zu einem «Bijou» aus der Geschichte unserer Stadt geführt.

Diese Zyklen von zwei Morgen sind voller Überraschungen!

- A) Montag, 10. und 17. April**
Anmeldung bis 27. März
- B) Montag, 8. und 15. Mai**
Anmeldung bis 17. April
- C) Montag, 22. und 29. Mai**
Anmeldung bis 8. Mai
- D) Montag, 5. und 19. Juni**
Anmeldung bis 22. Mai
- E) Montag, 26. Juni und 3. Juli**
Anmeldung bis 7. Juni

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt jeweils beim Rathaus
Leitung Dr. Markus Fürstenberger
Kosten Fr. 28.–
(pro Zyklus von 2 Morgen)
Besonderes: Sitzgelegenheiten zwischendurch vorhanden.

Badischer Bahnhof

1910–1913 wurde der Badische Bahnhof vom Schweizer Architekt Karl Moser (Paulus- und Antoniuskirche) im Jugendstil erbaut. Die Brunnenplastiken «Rhein» und «Wiese» sind von Carl Burckhardt 1921 angelegt worden.

Datum **18. April**
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Bad. Bahnhof in der Schalterhalle (Service Point)
Leitung Herr Klindt, Bahnhofmanager
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 3. April

Atelier-Besuch

Besuch im Atelier der Basler Künstlerin Claudia Eichenberger. Anhand ihrer Bilder und im Gespräch mit der Künstlerin erhalten Sie einen Einblick in ihren Werdegang als Malerin.

Datum **9. Mai**
Tag/Zeit Dienstag von 9.30 – ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Müllheimerstr. 39,
mit Tram 8 bis Kaserne
Leitung Claudia Eichenberger
Kosten Fr. 15.–
Anmeldung bis 12. April

Puppenhausmuseum

Sie werden in die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeit entführt.

Datum **19. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Museum
am Barfüsserplatz
Leitung Museum
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/der Museumsspass ist nicht gültig)
Anmeldung bis 3. Mai

Auf den Spuren von Hermann Hesse

Sie begeben sich auf die Spuren von Hermann Hesse: Vom Missionshaus via Fischmarkt zur Sonderausstellung im Klingentalmuseum.

Datum **24. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt Vor dem Missionshaus,
Missionsstr. 21a
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 10. Mai

Binninger Schössli

Man muss nicht nach England reisen, um von Schlossgespenstern und ihren Geschichten zu hören! Nach einer Führung durch das Schloss erfahren Sie bei Kaffee und Kuchen etwas über seine Geschichte.

Datum **24. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation Binningen
(Tram 10)
Leitung Wilfried Dammann
Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 10. Mai

Betriebe**Malz-Whisky**

Nach einer Tonbildschau über die Herstellung von Malz-Whisky, werden Ihnen Whiskys zur Degustation angeboten, vom guten bis zum exklusivsten. Es sind zum Teil «Spezialtropfen», die erst neu in der Schweiz erhältlich sind.

Datum **31. März**
 Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 17.25 Uhr an der Laufenstrasse 16 (Gundeli)
 Leitung Urs Ulrich
 Kosten Fr. 59.–
 Anmeldung bis 20. März

Radio Basilisk

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

Datum **4. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr, Marktgasse 8 (Eingang bei Schiffflände)
 Leitung Radio Basilisk
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 20. März

Jowa Bäckerei

Nach einer Tonbildschau über die Arbeitsabläufe der Jowa führen wir Sie durch den Betrieb. Anschliessend wird Ihnen ein Znüni serviert.

Datum **5. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 8.00 – 10.00 Uhr
 Treffpunkt 07.48 Uhr, Abfahrt ab Aeschentplatz (Bus Nr. 70)
 Leitung Jowa
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 22. März

Markthalle

Besuchen Sie die Markthalle während ihrer lebhaftesten Zeit (frühmorgens). Während des Rundganges erhalten Sie Informationen zu Geschichte und «Innenleben» der Markthalle. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Gipfeli eingeladen.

Datum **7. April**
 Tag/Zeit Freitag, **05.30** – 07.30 Uhr
 Treffpunkt Viaduktstr. 10 (grosses Tor)
 Leitung Markthalle
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 24. März

Kantonspolizei Spiegelhof

Nach einer Tonbildschau über die Arbeit und Ausbildung der Polizei können Sie die Einsatzzentrale und den Alarmdienst besichtigen, um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu gewinnen.

Datum **10. April**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Haupteingang Spiegelhof

Leitung Herbert Benz, Polizei-Kommissar
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 27. März

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Live-Sendung, können Sie direkt miterleben.

Datum **12. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – ca. 19.30 Uhr
 Treffpunkt Austrasse 35 (beim Eingang)
 Leitung Willy Surbeck
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 29. März

Basler Kantonalbank

Nach der Begrüssung und einem Einführungsvortrag werden Sie durch die Räumlichkeiten der Bank geführt.

Datum **17. April**
 Tag/Zeit Montag, 10.30 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 10.20 Uhr, Aeschenvorstadt 41 (neben dem Kiosk)
 Leitung BKB
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 3. April

Novartis Pharma AG

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte der Novartis sehen Sie ein Video über die verschiedenen Arbeitsgebiete. Bei einem Rundgang erhalten Sie Einblick in die Forschungslabors. Der Morgen wird mit einem Mittagessen abgerundet.

Datum **3. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 13.00 Uhr
 Treffpunkt 08.55 Uhr bei der Tramstation Hünigerstrasse (Tram Nr. 11 in Richtung Saint-Louis)
 Leitung Novartis
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 12. April

Blindenführhundeschule in Allschwil

Blindenführhunde sind besondere Tiere. Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet und trainiert.

Datum **4. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Endstation Tram 6 in Allschwil
 Leitung Blindenführhundeschule
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Ca. 30 Min. auf Wanderweg
 Anmeldung bis 12. April

Kontrollstelle**für Chemie- und Biosicherheit**

Ein Informationsvortrag über Chemie- und Biosicherheit in der Stadt. Fragen wie: «Es stinkt! Ist das gefährlich?», «Wie werden Betriebe, die

mit gefährlichen Stoffen arbeiten, kontrolliert?», «Wie wird man bei Notfällen informiert?» kommen zur Sprache.

Datum **5. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Kant. Labor, Kannenfeldstr. 2/ Tramstation Burgfelderplatz, Tram 1/3
 Leitung Rudolf Braun, Chemiker HTL
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 12. April

Coop Weinkellerei

Sie werden durch die Weinkellerei, den Fasskeller und die Abfüllerei geführt. Anschliessend wird Ihnen im Keller ein Apéro serviert.

Datum **10. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr, Station Hünigerstrasse (Tram Nr. 11)
 Leitung Coop
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 26. April

Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss und eine Bierdegustation offeriert.

Datum **12. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 08.40 Uhr auf dem Perron nach Rheinfelden/ZH (Abfahrt 08.51 Uhr)
 Leitung Feldschlösschen
 Kosten Fr. 15.– (Billette bitte selber lösen)
 Besonderes nur für gute Fussgänger geeignet
 Anmeldung bis 12. April

Kostüm Kaiser

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50 000 Kostüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie besichtigen die Bestände, erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Kostüm- und Fahnenfabrik und zu ihren Geschäftsabläufen.

Datum **17. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Tram 11 in Aesch (10 Minuten laufen bis zur Fabrik)
 Leitung Kostüm Kaiser
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 14. April

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau werden Sie durch den Senderraum und auf den Turm geführt.

Datum **13. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.50 Uhr, Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
 Leitung Chrischona Sendeturm
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 15. Mai

Die Post – PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles geschieht, können Sie bei diesem Besuch erfahren.

Datum **15. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr, Personaleingang (bei der Peter Merian-Brücke)
 Leitung PTT
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 29. Mai

Natur

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 **8. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr Endstation Tram 2, Eglisee (10 Min. zu Fuss)
 Leitung IWB
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Keine Sitzgelegenheit
 Anmeldung bis 12. April

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Führung durch die drei Tropenhäuser. Tropenpflanzen – Wüstenpflanzen – Wasserpflanzen.

Datum **9. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
 Leitung Bruno Erny
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 12. April

Wasserversorgung im Alten Basel

Sie begehen das Brunnenwerk St. Alban, den Lindenturm, Stollen und Sammler in der St. Alban-Vorstadt. Das Brunnenwerk wurde im Jahre 1840 in Betrieb genommen.

Datum **23. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 Uhr – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Kreuzung Mühleberg/St. Alban-Rheinweg
 Leitung Werner Betz
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Gummistiefel (ohne Reissverschluss) und eine Taschenlampe müssen unbedingt mitgebracht werden.
 Anmeldung bis 8. Mai

Ausflüge

Chocolat Frey

Nach dem Empfang mit Kaffee und Gipfeli sehen Sie eine Tonbildschau über die Herstellung von Schokolade, vom Kakaobaum bis zur Praline. Danach werden Sie durch die Produktionsanlagen geführt (Dauer: ca. 2 1/2 Stunden).

Datum **27. März**
 Tag/Zeit Montag, 07.10 – ca. 13.00 Uhr
 Treffpunkt 07.10 Uhr Bahnhof SBB, Perron nach Aarau (Billette bitte selber lösen), Abfahrt 07.20 Uhr.

Leitung Chocolat Frey
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Busfahrt und Kaffee im Bahnhof-Buffer Aarau)
 Besonderes Gut zu Fuss! (Viele Treppen)
 Anmeldung bis 8. März

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 **28. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.25 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.25 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus

Leitung Kloster Beinwil
 Kosten Fr. 48.–
 Anmeldung bis 8. März

Ausflug nach Colmar

Besuch des Musée d'Unterlinden (Isenheimer Altar). Besichtigung der Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer. Die beiden Künstler, Martin Schongauer und Meister Grünewald, sind Repräsentanten der künstlerischen Auseinandersetzung zu Beginn der Neuzeit.

Datum **30. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.20 Uhr an der Gartenstrasse (Achermann-Bus)
 Bitte Pass nicht vergessen!

Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 80.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 10. März

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 **6. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.25 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.25 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus (Ankunft in Basel ca. 17.30 Uhr)
 Leitung Hofgut Löwenburg

Kosten Fr. 45.– (exkl. Kaffee)
 Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 22. März

Die edle Kunst der Falknerei

Kernstück des Ausflugs bildet der Besuch einer Flugvorführung in der «Volerie des Aigles» in Kintzheim, in der verschiedene Greifvogelarten und Geier im freien Flug zu sehen sein werden. Auf der Hinfahrt werden Sie in das faszinierende Thema der Falknerei eingeführt. In Colmar machen wir einen Mittagshalt. Auf der Rückfahrt bietet sich Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Datum **11. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus

Leitung Eduard Kühner
 Kosten Fr. 77.– (inkl. Eintritt, ohne Mittagessen)
 Besonderes Bei Regen Besuch des «Jardin des Papillons». Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 28. März

Glacerie Mövenpick in Bursins

Wer kann der Mövenpick Glacé schon widerstehen? Sie werden durch den Betrieb geführt, damit Sie wissen, woher diese Köstlichkeiten kommen. Die Führung dauert ca. 2 1/2 Stunden.

Datum **13. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 8.00 – ca. 14.00 Uhr
 Treffpunkt 8.00 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse mit Achermann-Bus (An- und Rückfahrt je 2 Stunden)

Leitung Markus Lötscher
 Kosten Fr. 52.–
 Anmeldung bis 29. März

Baden-Baden

Die Parkanlagen werden zu dieser Jahreszeit in schönster Blüte sein. Am Vormittag besuchen Sie den grössten Bambusgarten der Alpennordseite. Am Nachmittag wird Sie ein Gärtner durch die Parkanlagen – jede ein Kunstwerk – der Stadt führen.

Datum **27. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 19.30 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Achermann-Bus

Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
 Kosten Fr. 85.– (exkl. Mittagessen)
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 10. April

Schloss Bürglen und die Iris-Gärtnerei

Bei der Besichtigung des Barock-Landschlösses Bürglen orientieren wir Sie über den Bau und seine Geschichte. Der kleine Garten und die prachtvolle Weitsicht über das Markgräflerland lassen den Ort zum Erlebnis werden. In der Schloss-Gaststätte kann man sich verköstigen. Anschliessend fahren wir durch Badenweiler, Britzingen, Sulzburg nach Laufen in die

Staudengärtnerei, wo Sie die «Iris», die Sammlung der Gräfin von Zeppelin, bewundern können.

Datum **12. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 12.45 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 12.45 Uhr Gartenstrasse mit Achermann-Bus
 Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
 Kosten Fr. 69.– (inkl. Eintritte)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 10. April

Argo-Strumpffabrik in Möhlin

Bei einem Rundgang sehen Sie die Produktion aller Arten von Socken und Strümpfen. Anschliessend werden Sie die 100 Störche auf der Storchenstation besuchen können.

Datum **2. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
 Leitung Argo
 Kosten Fr. 45.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 17. April

Petite Camargue Alsacienne

Beim Rundgang im Naturschutzgebiet sehen Sie bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und Feuchtbiootope. Daneben hat es Riedwiesen, Trockenrasen, Auenwald usw.

Datum **16. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 07.00 – ca. 12.00 Uhr
 Treffpunkt Schifflände, Bus 604 bis Neuweg (Abfahrt 07.06 Uhr).
 Leitung J.-P. Biber, Ornithologische Gesellschaft
 Kosten Fr. 32.– (inkl. Busbillette)
 Besonderes Gut zu Fuss! Rundgang ca. 3 Std.
 Anmeldung bis 3. Mai

Die Naturheilkunde von Dr. Vogel

Nach der Begrüssung in der Bioforce wird Ihnen ein Video über das vielseitige Leben von Alfred Vogel gezeigt. Vor Beginn der Betriebsbesichtigung wird eine Degustationspause eingelegt. Auf dem Rundgang durch die Heilmittelproduktion erfahren Sie, wie die Heilkraft der Pflanzen in die Arzneiflaschen gelangt. Am Schluss besuchen Sie den Kräutergarten.

Datum **18. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag von 12.30 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 12.30 Uhr (Abfahrt an der Gartenstrasse mit Achermann-Bus)
 Leitung Bioforce
 Kosten Fr. 58.–
 Anmeldung bis 3. Mai

Olo Marzipan

Nach einer Diashow über die Produktion des Marzipans werden Sie durch den Betrieb geführt. Sie sehen, wie auch heute noch die Marzipanverarbeitung reine Handarbeit ist.

Datum **22. Mai**

Tag/Zeit Montag, 13.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr, Gartenstrasse beim Acherman-Bus
 Leitung Kaspar Wyss
 Kosten Fr. 48.–
 Anmeldung bis 8. Mai

Blueschtfahrt nach Oltingen

Die Kirche von Oltingen ist ein Kleinod spätmittelalterlicher Wandmalerei. Nach dem Besuch in der Kirche und dem organisierten Brunch fahren Sie durch das Baselbiet mit seinen blühenden Kirschbäumen.

Datum **25. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag von 09.00 – 13.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 09.00 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
 Leitung Gilbert Uebersax
 Kosten Fr. 55.– (exkl. Brunch Fr. 20.–) (Rösti, Spiegeleier mit Speck, Wähen, Brot inkl. Kaffee, Tee oder Schokolade)
 Anmeldung bis 8. Mai

Das kleine Freudenhaus in Gwatt

Am Morgen werden Sie durch das Schloss Hünegg geführt. Dieses Renaissanceschloss, welches in einem zauberhaften Park liegt, ist seit 1900 unverändert erhalten geblieben. Am Nachmittag wechseln wir die Seeseite und besuchen das kleine Freudenhaus in Gwatt. Dies ist ein Theater für Leute, die tasten, riechen, sehen und scherzen können. Hier wird Verspieltes, Poetisches und Sinnliches gezeigt (Führungsdauer ca. 2 1/2 Std.)

Datum **26. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 08.00 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 07.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
 Leitung wird organisiert
 Kosten Fr. 95.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 28. April

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Der franz. Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Vor allem der Konzertsaal, der mit Hilfe des amerikanischen Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat ganz neue klangliche Massstäbe gesetzt. Nach der Führung wird ein Apéro serviert.

Datum **30. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 11.40 – 15.00 Uhr
 Treffpunkt 11.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern (Abfahrt 11.53 Uhr), Billette bitte selber lösen.
 Leitung Kongresszentrum
 Kosten Fr. 39.– (inkl. Apéro, ohne Alkohol)
 Anmeldung bis 15. Mai

Ricola Kräutergarten

Mit Zug und Postauto geht es nach Nenzlingen zum Ricola Kräutergarten. Nach der Führung wird im Garten ein Znüni serviert. Dieses

Angebot findet nur bei schönem Wetter statt.

Datum **6. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.10 – ca. 12.00 Uhr
 Treffpunkt 08.10 Uhr auf dem Perron nach Laufen-Delémont (Abfahrt 08.22 Uhr), Billette bitte selber lösen.
 Leitung Ricola
 Kosten Fr. 15.–
 Besonderes Bei unsicherer Witterung gibt Tel. Nr. 1600 Auskunft. Gut zu Fuss! 20 Minuten von Busstation entfernt.
 Anmeldung bis 22. Mai

Rheinfelden–Säckingen–Herznach

Barock im Fricktal. Die kleine Kunstreise führt uns im Autocar zuerst nach Rheinfelden und Bad Säckingen, wo bedeutende Künstler bestehende Kirchenbauten in ein barockes Gewand gehüllt haben. Den Abschluss bildet die Dorfkirche von Herznach – ein kleines, durch und durch barockes Juwel.

Datum **7. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 09.15 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Achermann-Bus
 Leitung Dr. Max Wehrli
 Kosten Fr. 69.– exkl. Mittagessen
 Besonderes Pass oder ID erforderlich
 Anmeldung bis 22. Mai

Schloss Waldegg

Das Schloss Waldegg, erbaut 1682, ein Landsitz der einstigen Patrizier, ist eine stolze, barocke Perle in der Umgebung von Solothurn. Nach der Führung servieren wir Ihnen im Schloss Kaffee und Kuchen.

Datum **8. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.20 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
 Leitung Schloss Waldegg
 Kosten Fr. 62.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 22. Mai

Das Seleger Moor

Das Seleger Moor in Rifferswil ist ein Werk des Gestalters, Gärtners und Botanikers Robert Seleger, der während Jahrzehnten alle Kontinente durchwanderte und Wildstandorte von Rhododendren suchte und besuchte. In Rifferswil, in einem Hochmoor, hat er auf einer Fläche von 14 000 m² eine einmalige Anlage mit über 200 verschiedenen Arten von Rhododendren und Azaleen angepflanzt, die im Juni in Hochblüte stehen.

Datum **9. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 13.00 – ca. 20.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Sägesser-Bus
 Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
 Kosten Fr. 65.– (exkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 22. Mai

Die Stadt Freiburg

In der Zähringerstadt Freiburg im Breisgau besichtigen wir am Vormittag das Münster mit seiner reichen Innenausstattung und spazieren am Nachmittag durch die schönsten Quartiere der Altstadt.

Datum **20. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt kann wegen Fahrplanänderung erst im Mai in der Bestätigung genau angegeben werden
 Leitung Dr. Max Wehrli
 Kosten Fr. 59.– (inkl. Reise, exkl. Mittagessen)
 Besonderes Pass oder ID erforderlich
 Anmeldung bis 5. Juni

Zoo Zürich

Die Zoologischen Gärten in der Schweiz gehen neue Wege in der Gestaltung der Tiergehege und der Tierhaltung. Diese Veränderungen sind im Basler Zolli für den Besucher augenfällig. Bei unserem Besuch im Zürcher Zoo werden Sie unter kundiger Führung mit den dortigen Anlagen und den neuen Konzepten vertraut gemacht.

Datum **21. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – ca. 17.00 Uhr
 Treffpunkt 08.55 Uhr auf dem Perron nach Zürich (Abfahrt 09.08 Uhr), Billette bitte selber lösen
 Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe
 Kosten Fr. 43.– (exkl. Eintritt Zoo und exkl. Mittagessen)
 Besonderes bei zweifelhafter Witterung bitte Tel. Nr. 1600 anrufen.
 Alternativdatum 28. Juni.
 Anmeldung bis 5. Juni

Kloster der Schwester Lioba

in Günterstal

Das St. Lioba-Kloster liegt an einem sonnigen Berghang und sieht aus wie eine Villa aus der Toskana. Die benediktinische Ordenspatronin Lioba zeichnete sich durch ihre Liebenswürdigkeit, Demut, Klugheit und Festigkeit aus und zog somit viele junge Frauen an. Die Einheit von Wort und Tun, von Leben und Lehre wurde zu ihrer Richtlinie. Heutzutage sind die Schwestern vor allem im Sozialen tätig.

Datum **22. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr Gartenstrasse (Pro Senectute-Bus)
 Leitung Kloster Lioba
 Kosten Fr. 42.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 22. Mai

Vorträge

Der Goldene Ring

Die mittelalterlichen Hauptstädte der russischen Fürstentümer bilden einen Ring mit kulturellen Schätzen und eindrucksvollen Sehenswürdigkeiten. Von Kiew nach Moskau, von Sagorsk nach Periaslavl-Saleski bis nach Rostov etc. geht die Reise. Die Kirchen und Klöster werden bei diesem Dia-Vortrag besonderer Schwerpunkt sein.

Datum **21. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Vladimir Poperechenko
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 6. März

Paracelsus

Die zwei Semester in Basel, während welchen dieser «Grenzgänger zwischen medizinischer Wissenschaft und Magie» (F. Rueb) unterrichtete, forschte und heilte, waren für sein Wirken entscheidend, für die Stadt aber eine skandalöse Episode. Was brachte die 1993 erfolgte Aufhebung des Gerichtsurteils vom Jahre 1528 gegen Paracelsus durch den Basler Regierungsrat Jörg Schild? Liegt der Schlüssel zu Paracelsus vielleicht eher in der 1557 in Basel gedruckten Schrift, worin zum ersten Mal der Ausdruck «anthroposophia homini data» als einer von zwei Bereichen des «Guten Wissens» vorkommt?

Datum **22. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. Rolf Hagnauer
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 6. März

Alzheimer-Krankheit

Neben einer kurzen Einführung und dem Videofilm zur Alzheimer-Krankheit werden Fragen beantwortet (etwa, wie man die Krankheit erkennen kann, der Umgang mit Alzheimer, Vorbeugung, usw.).

Datum **28. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Doris Ermini-Fünfschilling, Alzheimervereinigung beider Basel
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 8. März

Altes Wissen zeitlos: Astrologie heute

In diesem Vortrag lernen Sie die Verbindung der Astrologie zur Welt der alten Mythen und Sagen kennen, in denen menschliche Eigenschaften und Themen dargestellt werden, die auch heute noch unser Leben bestimmen.

Datum **6. April**
 Tag/Zeit Donnerstag von 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Erika Erig-Leiser
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 22. März

Das Horoskop

In diesem Vortrag wird erklärt, wie ein Horoskop entsteht, aus welchen Bestandteilen es aufgebaut und wie es gedeutet werden kann.

Datum **11. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Erika Erig-Leiser
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 12. April

Was hat der Bär im Kleinbasel zu suchen?

«Der Vogel Gryff bedürfe einer Vierheit, und es sei endlich Zeit, die Frauen aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen zu lassen.» Sicher ist, dass diese Erklärung, welche zur Gründung der «Bärenzunft» abgegeben wurde, nicht die einzige sein kann. Wir können noch weitere Spuren finden, wenn wir uns mit der Kulturgeschichte des «Kleinbasels», vor dem Bau der Rheinbrücke von 1225, etwas näher befassen.

Datum **31. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. Rolf Hagnauer
 Kosten Fr. 15.–
 Anmeldung bis 15. Mai

Und ausserdem...

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Grundkurs

Daten **4. April – 23. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Fortsetzungskurse

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses
 Daten **29. März – 17. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr oder **27. März – 29. Mai** (ausser 24.4. und 1.5.)
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 138.–
 Anmeldung bis 8. März

EDV

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

Es werden Einführungs-, Aufbau- und Vertiefungskurse mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten.

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

Tag der offenen Tür

Datum	Freitag, 24. März
Zeit	08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 18.00 Uhr

Einführungskurs

Sie werden in die Welt des Computers eingeführt. Mit dem Betriebssystem Windows 98 und dem Anwendungsprogramm Word 97 lernen Sie die Textverarbeitung kennen.

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

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Aufbaukurse

Textverarbeitung

Anhand des Programms Word 97 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Dokumente. Explorer, Absatzformatierung, Tabulator und Wordart sind für Sie nach dem Kurs keine Fremdwörter mehr. Sie lernen mit Vorlagen zu arbeiten und eigene zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, nach dem Besuch eines Aufbaukurses einen Folgekurs zu besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Datenbank und Text

Die Grundkenntnisse der Textverarbeitung werden erweitert. Sie erfahren, was eine Datenbank ist und wie sie eingesetzt werden kann. Sie arbeiten mit einer Adressdatenbank und lernen Listen und Etiketten zu drucken. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Serienbriefe zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Tabellenkalkulation

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse des Betriebssystems und der Textverarbeitung. Sie lernen die Tabellenkalkulation kennen, die Sie zum Beispiel zur Erstellung Ihres Budgets nutzen können. Sie fertigen Diagramme, Zeichnungen und Grafiken an und integrieren diese in Texte. Weitere Themen sind: elektronischer Fahrplan, Telefonbuch und Lexikon.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Installationskurs

Frühlingsputz auf der Festplatte? Haben Sie auch schon aus Versehen wichtige Programme gelöscht? Nach diesem Kurs können Sie die Software wieder fachgerecht installieren und müssen keinen teuren Supporter zahlen.

Daten **6. April – 4. Mai**
(4 x 2 Lektionen, ohne 20. April)

Tag/Zeit Donnerstag 18.00 – 19.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 240.–
Anmeldung bis 6. März
Weitere Kurse auf Anfrage

Surfen im Internet

In einer kleinen Gruppe mit 4 TeilnehmerInnen lernen Sie die Welt des Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach dem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per Mail kommunizieren.

Kosten für Internetkurse à 4 Doppellektionen:
Fr. 265.– (inkl. Unterlagen)

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

Kreative Computerkurse

Ihre persönliche Musik-CD

Sie wählen zu Hause Ihre Lieblingsstücke aus und nehmen die CDs, Langspielplatten oder Kassetten mit in den Kurs. Dort brennen Sie zusammen mit einer Fachperson Ihre individuelle Musik-CD. Mit Hilfe eines Grafikprogramms gestalten Sie ausserdem den Umschlag Ihrer Compact Disc selber.

Daten **31. März – 12. Mai**
(6 x 2 Lektionen, ohne 21. April)

Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 360.–
Anmeldung bis 6. März
Weitere Kurse auf Anfrage

Ein persönliches Geschenk

Sie erstellen eine farbige Weinetikette mit der Fotografie einer Freundin, eines Verwandten... Die Etikette gestalten Sie selber mit Hilfe eines speziellen Grafikprogramms unter Anleitung einer Fachperson. Auf die Etikette kommt dann ein Bild der beschenkten Person. Wie das alles gemacht wird, erfahren Sie während dem Kurs.

Daten **31. März – 28. April**
(4 x 2 Lektionen, ohne 21. April)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 240.–
Besonderes eine Flasche Wein mitbringen
Anmeldung bis 6. März
Weitere Kurse auf Anfrage

Alte Fotos in neuem Licht

Bestimmt haben Sie zu Hause alte Fotografien, an denen die Zeit nicht spurlos vorbeigegangen ist. Mit Hilfe eines speziellen Computerprogramms verbessern Sie die Bildqualität und befreien die Fotos von unerwünschten Flecken. Wir brennen die Bilder entweder auf CD oder drucken sie auf Papier.

Daten **31. März – 28. April**
(4 x 2 Lektionen, ohne 21. April)

Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 09.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 240.–
Anmeldung bis 6. März
Weitere Kurse auf Anfrage

Voraussetzung für kreative Computerkurse: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

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, 09.30 – 11.00 Uhr
Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Altflötenkurse

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 à 13 Lektionen

Gartenkurs

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

Daten **April – Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Ort Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)
 Leitung Jürgen Blume
 Kosten Fr. 190.– pro Saison
 Anmeldung jederzeit möglich

Glückwunsch- und Osterkarten

Sie erhalten viele Tipps und Ideen, wie Sie Ihre ganz persönlichen Kunstkarten gestalten können. Sie arbeiten mit Fotos, Papier- und Stoffresten, Federchen, Pailletten, Glasperlen usw. – Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Datum **31. März**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Monique Studer
 Kosten Fr. 28.– (exkl. Fr. 10.– Materialkosten, welche Sie direkt im Kurs bezahlen)
 Anmeldung bis 8. März

Kalligraphie für AnfängerInnen

Einführung in die schwungvolle Anglaise-Schrift. Diese alte Schrift eignet sich gut zum Schreiben von Einladungen, Tischkärtli, Menü- und Glückwunschkarten.

Daten **2. Mai – 6. Juni (6x)**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Claire Mäder
 Kosten Fr. 110.– (plus Fr. 20.– Material)
 Anmeldung bis 12. April

Sprachen

Langzeitkurse

Wollen Sie schon lange Englisch lernen, weil Sie sich auf Ihren Reisen mit dieser Sprache verständigen könnten? Haben Sie Grosskinder im Welschland und möchten deshalb Ihr Fran-

zösisch 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 und Anfänger:
 Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
 Montag, 10.40 Uhr
 Montag, 14.00 Uhr
 Montag, 15.00 Uhr
 Montag, 16.00 Uhr
 Dienstag, 08.20 Uhr
 Mittwoch, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 08.45 Uhr
 Donnerstag, 09.45 Uhr
 Donnerstag, 10.30 Uhr
 Donnerstag, 10.45 Uhr
 Donnerstag, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 17.00 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr
 Freitag, 09.30 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.15 Uhr
 Montag, 09.35 Uhr
 Montag, 10.15 Uhr
 Montag, 14.00 Uhr
 Dienstag, 10.30 Uhr
 Dienstag, 15.00 Uhr
 Mittwoch, 08.00 Uhr
 Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittelstufe:

Montag, 09.30 Uhr
 Montag, 15.00 Uhr
 Dienstag, 08.30 Uhr
 Dienstag, 09.20 Uhr
 Dienstag, 09.30 Uhr
 Dienstag, 15.15 Uhr
 Mittwoch, 09.00 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 15.00 Uhr
 Donnerstag, 09.15 Uhr

Donnerstag, 09.30 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Mittwoch, 10.00 Uhr
 Donnerstag, 08.30 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Donnerstag, 09.45 Uhr
 Freitag, 14.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr
 Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe:

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe

Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger:
 Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Dienstag, 10.20 Uhr
 Dienstag, 14.00 Uhr
 Mittwoch, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger:

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
 Montag, 10.00 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 11.10 Uhr

Leichtere Mittelstufe:

Freitag, 10.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 Uhr

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich. Bei

uns finden Sie bestimmt einen Kurs, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen nach Absprache auch eine Gratislektion in einem der Langzeitkurse, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Kursdauer

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

Kurskosten

Fr. 115.– pro Trimester

Sprachkurse für Kleingruppen

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

Englisch Reisekofferkurs

Für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Sie haben schon einen Englischkurs besucht und möchten Ihr Wissen vertiefen. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten **23. März – 8. Juni**

(10 x 1 1/2 Lektionen, ohne 20.4. und 1.6.)

Tag/Zeit Donnerstag, 14.45 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Katrin Aegler

Kosten Fr. 150.–

Anmeldung bis 6. März

Häärdepfel

Scho vor 8000 Joor hänn z Südamerika d Inka Häärdepfel pflanzt. Wo d Spanier das «Nacht-schattegwägg» eppen ane 1570 no Europa brocht hänn, het me z Itaalie gfunde, das Zyyg gsääch jo uus wie Trüffel. Wägedäm hänn si em tartufo gsait. Das Wort bedytet au «Hyychler»; me dängg an Molière sy «Tartufe». Uus em tartufo isch Kartoffel worde. Mir saage jo Häärdepfel. Das wäären also Epfel im Häär, und Häär isch en alt Wort fir Aerde bzw. Grund. Won ych als Bueb emool vom Agger haimkoo bi und vo drägigge Schue gredt ha, het mer en alte Buur gsait: «Dasch kai Drägg, dasch Häär, wo d Frucht druus waggst». In anderen alemannische Dialäggd haisst s Grundbiere; das wääre drno Biiren in dr Aerde. Lang het me d Häärdepfel vor allem als Veefueter verwändet. Eerscht in de groosse Hungersneet vom 18. Joorhundert het me gleert Häärdepfel ässe. Glyy druuffaabe sinn si e Grundnaarigsmittel worde. Uus Häärdepfel ka men under anderem Rööschti mache, wo me drfiir z Baasel bräägleti Häärdepfel sait.

C. M.-S.



English Conversation Club

Möchten Sie gerne in einer Gruppe interessante Gespräche führen? Nach diesem Kurs können Sie besser diskutieren, argumentieren und erzählen.

Informationen auf Anfrage.

Club de conversation

Nous abordons toutes sortes de thèmes (voyages, vie sociale, nature etc.) et nous lisons des extraits d'articles de journaux pour en discuter ...

Daten **20. März – Ende August**

(15 x 1 1/2 Lektionen, genaue Daten auf Anfrage)

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Francine Hanselmann

Kosten Fr. 225.–

Anmeldung bis 6. März

Italienisch Konversation

für die Mittelstufe

Eine ideale Ergänzung für Leute, die schon einen Grammatikkurs besuchen. Aber auch für solche, die vor allem sprechen wollen. Nach diesem Kurs können Sie sich besser ausdrücken und haben einen grösseren Wortschatz.

Voraussetzung: Italienischkenntnisse (Fortgeschrittene AnfängerInnen, Mittelstufe)

Daten **21. März – Ende August**

(Genaue Daten auf Anfrage)
15 x 1 1/2 Lektionen

Tag/Zeit Dienstag, 16.15 – 17.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 225.–

Anmeldung bis 6. März

Rendez-vous littéraire

Ce rendez-vous littéraire vous propose d'approfondir les thèmes suscités en lisant de textes d'auteurs contemporains.

Daten **24. März – 28. April**

(5 x 1 1/2 Lektionen, ohne 21.4.)

Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Gabrielle Kägi

Kosten Fr. 75.–

Anmeldung bis 6. März

Incontro letterario

Leggiamo libri di autori contemporanei e discutiamo insieme la forma e il contenuto.

Vi consigliamo di portare il libro «E stato così» di Natalia Ginzburg.

Daten **22. März – 26. April**

(5 x 1 1/2 Lektionen, ohne 19.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Rosanna Furler

Kosten Fr. 75.–

Anmeldung bis 6. März

Literaturclub

Mit anderen zusammen ein Buch lesen, Leseerfahrungen in einer Gruppe austauschen, auf Feinheiten aufmerksam gemacht werden; das macht den Reiz eines Lesezirkels aus. Wir lesen miteinander «Der Vorleser» von Bernhard Schlink. Bitte das Buch in die erste Kursstunde mitbringen.

Daten **20. März – 17. April**

(5 x 1 1/2 Lektionen)

Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.45 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Max Wehrli

Kosten Fr. 75.–

Anmeldung bis 6. März

Sport und Wellness

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Gym60-Turnen

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

Das Gym60-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.–

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstr. 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

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

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 Turnstunden finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement Fr. 90.–

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

Eglise française

Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Vendredi, 14.30 h (seulement des femmes)
Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr

Ökolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch, 14.30 Uhr

Radsporthalle

Luzernerringbrücke
Dienstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 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

Weierweg 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

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100
Donnerstag, 14.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag, 14.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch, 14.15 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 10.30 und 14.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 14.30 Uhr

Gymnastik für Sehbehinderte

Vielfältige, rhythmische Übungen, abgestimmt auf bewegungsfreudige Menschen mit einer Sehbehinderung. In einer kleinen Gruppe turnen Sie zu Musik, kräftigen die Muskeln, fördern Ihr Körpergefühl und verbessern so Ihre Mobilität.

Dieser Kurs entsteht in Zusammenarbeit mit dem Beratungs- und Rehaszentrum der Sehbehindertenhilfe BS/BL.

Daten	5. April – 21. Juni (10 x) (ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 22. März

Gymnastik für grosse Grössen

In einer entspannten Atmosphäre erleben Sie eine lockere Gymnastikstunde. Mit gezielten Übungen trainieren Sie Ihre Problemzonen. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Daten	6. April – 22. Juni (9 x) (ohne 20./27. April und 1. Juni)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.45 – 10.45 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Silvia Kessler
Kosten	Fr. 86.–
Anmeldung	bis 23. März

Sanfte Gymnastik

Mit sanften Dehn- und Mobilisationsübungen erhalten Sie sich die Beweglichkeit im Alltag. Kraft- und Entspannungsübungen ergänzen das ganze Training.

Daten	6. April – 22. Juni (9 x) (ohne 20./27. April und 1. Juni)
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Silvia Kessler
Kosten	Fr. 86.–
Anmeldung	bis 23. März

Rhythmische Gymnastik

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

Daten **27. März – 26. Juni** (10 x)
(ohne 17./24. April,
1. Mai und 12. Juni)
Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
und 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Horst, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Susanne Hattler-Kretzer
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 10. März

Fitgymnastik

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

Daten **4. April – 20. Juni** (10 x)
(ohne 18. und 25. April)
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute,
Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 21. März

Jazz-Gymnastik

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

Daten **4. April – 20. Juni** (10 x)
(ohne 18. und 25. April)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der
Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung Franziska Thomke
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 21. März

Schwimmen mit Wassergymnastik

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Unsere Schwimmkurse mit Gymnastik finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

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

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17
Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr
Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr,
14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,
14.45 Uhr
Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Eintritt jederzeit möglich.

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

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

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

Aquafit

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 **28. März – 6. Juni** (10 x)
(ohne 25. April)
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz,
Baselstr. 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt)
Einzeleintritt Fr 7.– (12er-Abo: Fr. 70.–)
Anmeldung bis 10. März

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. 90.–

Grossbasel**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
Schnuppertag, 31. März

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

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **29. März – 14. Juni** (10 x)
(ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 85.–
Anmeldung bis 24. März

Mittelstufe

Daten **30. März – 22. Juni** (10 x)
(ohne 20./27. April und 1. Juni)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 85.–
Anmeldung bis 24. März

Volkstanzferientage in Beckenried

In froher Gemeinschaft tanzen wir Volkstänze aus aller Welt. Haben Sie Freude an der Musik und Bewegung? Auch Nichttänzer sind herzlich willkommen, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten **08. – 12. Mai**
Ort Hotel Mond, Beckenried
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
Tanzleiterinnen
Kosten Fr. 530.– bis Fr. 605.–
(je nach Hotelkategorie)
Vollpension inkl. Reise (Car) und
Tanzleitung (exkl. Annullations-
versicherung)
Besonderes Für nähere Angaben verlangen
Sie bitte das Detailprogramm
Anmeldung bis 28. Februar



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. 90.– 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 Senecute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr/
Vita-Parcours Allschwilerwald
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

1. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt – den

1. Basler Walking-Event

Datum **Sonntag, 7. Mai**
Zeit 10.00 Uhr
Start Sportanlage St. Jakob
Ziel Rütihard
Streckenlänge ca. 5 km

Der 1. Basler Walking-Event wird in zwei Kategorien ausgetragen.

Kategorie A mit Zeitmessung

Kategorie B ohne Zeitmessung, die Teilnehmenden bestimmen ihr Tempo selbst.

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm!

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedenzunft

Rümelinsplatz 4
Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

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

Minitennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
und 10.00 – 11.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Leitung Eva Guiglia
Kosten Fr. 170.– pro Semester
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe.
Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

Tennis

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

Daten	3. Mai – 28. Juni (9 x)
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. 195.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 260.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung	bis 19. April

Ganzheitliches Sehtraining

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

Daten	2. Mai – 30. Mai (5 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Anna Hirt, Sehlehrerin
Kosten	Fr. 58.–
Besonderes	geeignet für Normal- und Fehlsichtige.
Anmeldung	bis 18. April

Atemkurs

Einfache Atem-, Entspannungs- und Körperübungen helfen, das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Durch eine volle, fließende Atmung können Sie Verspannungen, Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen vorbeugen.

AnfängerInnen willkommen

Daten	2. Mai – 20. Juni (8 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurse

Daten	4. Mai – 29. Juni (8 x) (ohne 1. Juni)
Tag/Zeit oder	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 18. April

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	29. März – 14. Juni (10 x) (ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Fortgeschrittene

Daten	29. März – 14. Juni (10 x) (ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 15. März

Qi-Gong

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

Daten:	29. März – 14. Juni (10 x) (ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 15. März

Feldenkrais

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

Daten	5. April – 21. Juni (10x) (ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais- Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 22. März

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.

Grundkurs

Daten	7. April – 23. Juni (10 x) (ohne 21. und 28. April)
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Fortsetzungskurs

Daten	7. April – 23. Juni (10 x) (ohne 21. und 28. April)
-------	---

Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 24. März

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. Mai – 9. Juni (5 x) (ohne 26. Mai)
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr
Kosten	Fr. 73.– (inkl. Kursmaterial)

Aufbaukurs

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten	5. Mai – 9. Juni (5 x) (ohne 26. Mai)
Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Kosten	Fr. 45.–
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Anmeldung	bis 14. April

Velofahren

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

Anmeldung nicht erforderlich:

Organisation	Ursula Weber, Tel. 601 68 49 (für Touren) Arlette Winzenried, Tel. 331 86 27 (für «Gemütliches Velofahren»)
--------------	---

Tourenleiter	Hugo Döblin, Tel. 311 14 04 Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53 Georg Uecker, Tel. 381 03 92 Rosmarie Wytenbach, Tel. 311 23 20 Jean-Pierre Périsset, Tel. 681 51 05 Ursula Weber, Tel. 601 68 49 Ernst Wirz, Tel. 312 28 70 Werner Vogel, Tel. 702 23 03
--------------	---

Immer mitnehmen

Veloausweis, Sonnen- und Regenschutz, für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Geld in fremder Währung.

Ausrüstung des Velos

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

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April–Oktober Fr. 55.–
Zehnerabonnement Fr. 60.–

Touren

Anforderungsstufen:

Stufe 1 mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte Steigungen

Stufe 2 mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen

Stufe 3 mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen

Montag, 17. April

13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1 Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti) Lörrach – Hauingen – Steinen (Zvieri) – Brombach – Lörrach – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Ursula Weber

Donnerstag, 27. April

09.00 Uhr, ca. 55 km

Stufe 1–2 Startort: St. Jakob (Gartenbad) Münchenstein – Aesch – Grellingen (Znüni) – Laufen – Wahlen – Büsserach (Mittag) – Zwingen – Aesch – Reinach – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Hugo Düblin

Montag, 8. Mai

09.00 Uhr, ca. 60 km

Stufe 1 Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti) Friedlingen – Haltingen – Eimeldingen – Binzen (Znüni) – Kandern (Mittag) – Riedlingen – Egringen – Märkt – Lange Erlen (Ressli-Rytti)

Tourenleiter: Georg Uecker

Donnerstag, 18. Mai

13.30 Uhr, ca. 30 km

Stufe 1–2 Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll) Hegenheim – Hagenthal – Eichwald – Leymen (Zvieri) – Benken – Oberwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttenbach

Dienstag, 23. Mai oder

Donnerstag, 25. Mai

08.30 Uhr, ca. 80 km

Stufe 1–2 Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)

Hegenheim – Blotzheim – Barthenheim – Kappelen – Magstatt – Steinbrunn – Bruebach – Mulhouse (Auberge du Vieux Mulhouse) – Riedisheim – Kanal – Niffer – Kembs – Hüningen (Zoll)

Tourenleiter: Hugo Düblin

Montag, 29. Mai,

09.00 Uhr, ca. 70 km

Stufe 1–2 Startort: Dorenbachcenter Binningen Oberwil – Benken – Wolschwiller – Lutter (Znüni) – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Moernach – Feldbach (Mittag) – Ferrette – Bouxwiller – Oltingue – Rodersdorf – Benken – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerInnen, die gerne 20 bis 30 km weit fahren, sich aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahrgeschwindigkeit ca. 13 – 15 km/h.).

Bei schlechter Witterung geben die entsprechenden Tourenleiter oder die Organisatorin über die Durchführung der Tour telefonisch Auskunft.

Versicherung: Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Tourenleiter: siehe Velofahren

Mittwoch, 26. April, 13.30 Uhr

St. Jakob Gartenbad – Münchenstein – **Aesch** – St. Jakob Gartenbad (ca. 20 km)

Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 10. Mai, 13.30 Uhr

Binningen (Dorenbachcenter) – Oberwil – Benken – **Leymen** – Benken – Binningen (ca. 28 km)

Tourenleiterin: Rosmarie Wyttenbach

Mittwoch, 24. Mai, 13.30 Uhr

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Britschen Hof** – Märkt – Lange Erlen (ca. 28 km)

Tourenleiter: Werner Vogel

In den fettgedruckten Orten wird ein Restaurant aufgesucht (z.B. **Aesch**).

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

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

Zehnerabonnement Fr. 60.–
Semesterbeitrag Fr. 90.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

Montag

2 1/2 – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

Rita Waech Telefon 281 33 94
Heidi Gunti Telefon 421 03 74

28. Februar

11.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Blauen**.
Wanderung: Blauen – Blauen-Platten – Pfeffingen.

27. März

10.40 Uhr Aeschenplatz, Tramhaltestelle 10er. Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Hochwald**.
Wanderung: Bürenfluh – Wacht – Gempfen (Einkehr) – Arlesheim.

17. April

9.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 9.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Hemmiken**.
Wanderung: Buschberg – Flugplatz Schupfart (Einkehr) – Schupfart.

29. Mai

9.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 9.15 Uhr nach Laufenburg, mit Bus bis **Bürersteig-Höhe**.
Höhenwanderung über Mandach – Wil.

Dienstag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger Tel. 361 88 87/
Natel: 079 286 82 60
Marie Claire Grob Tel. 401 42 86

21. März

12.00 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.10 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach **Anwil**. Wanderung von Anwil nach Wittnau.

11. April

11.55 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.06 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto nach **Gempen**. Wanderung von Gempen ins Birstal.

16. Mai

11.55 Uhr Haltestelle Theaterplatz, Abfahrt 12.05 Uhr nach Flüh mit dem Tram und um 12.42 Uhr mit dem Bus Nr. 2030 von Flüh nach Buorg im **Leimental**. Wanderung von Buorg nach Mariastein über Metzleren.

Dienstag 2

3 – 4 Stunden

Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

14. März

09.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick, mit dem Postauto auf die **Staffelegg**. Wanderung: Staffelegg – Aarauer Rigi – Gisliflue – Abstieg nach Schloss Biberstein. Durch den Schachenwald dem Aareufer entlang nach Aarau.

11. April

10.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.53 Uhr nach Sissach, mit dem Postauto auf die **Wintersinger Höchi**. Wanderung: Sissacher Flue – Böckter- und Rickenbacher Flue – Schienberg – Sonnenhof – Wibaum – Sissach.

9. Mai

08.05 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.22 Uhr nach Delémont, mit dem Postauto nach **Lucelle**. Jurawanderung: Lucelle – Pleujouse – Charmoille – Miécourt – Bonfol.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

08. März

10.20 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.35 Uhr nach Pratteln. Bus 74/83 nach **Giebenach**. Wanderung: nach Arisdorf – Füllinsdorf.

12. April

10.15 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach. Mit dem Läuferfingerli nach **Buckten**. Wanderung: nach Häfelfingen – Maisprach – Zeglingen.

10. Mai

10.00 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden. Bus 102 nach **Anwil**. Wanderung nach Oltingen – Wenslingen (offene Wanderung, d.h. kein Wald). Fakultativ: Besichtigung der Kirche in Oltingen.

Mittwoch 2

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

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

Im März findet keine Wanderung statt**26. April**

10.10 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen und mit dem Postauto Nr. 114 um 10.43 Uhr nach **Bärschwil** Post. Wanderung von Bärschwil nach Liesberg.

31. Mai

10.20 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.35 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung Rheinfelden CH – Rheinfelden D – Schloss Beuggen – Tschamber Höhle – Ryburg Möhlin. Pass oder ID mitnehmen.

Donnerstag

Für trainierte Seniorinnen und Senioren, die 4–5 Stunden sportlich wandern wollen. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Christa Kuster Telefon 401 35 86

24. Februar

10.00 Uhr Endstation 11er, **Aesch**. Wanderung: Aesch – Ruine Pfefingen – Nenzlingen – Blauen – Dittingen – Laufen. Einkehr

23. März

09.30 Uhr Tramhaltestelle **St. Jakob**. Wanderung: St. Jakob – Rütihard – Schön matt – Stollen – Büren – Chleckenberg – Ziefen.

13. April

09.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.30 Uhr nach Sissach, **Läufelfingen**. Wanderung: Läufelfingen – Challhöhi – Belchenflue – Lauchflue – Waldenburg (Aufstieg ca. 550 m, Abstieg ca. 580 m).

18. Mai

09.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.35 Uhr nach **Frick**. Wanderung: Frick – Gipf – Wolberg – Schupfart – Eikerberg – Chatzenflue – Stein-Säckingen – Wallbach.

Freitag 1

ca. 2 Stunden

Leitung

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

31. März

10.00 Uhr Tramhaltestelle Theater, Richtung Rodersdorf, Abfahrt 10.11 Uhr nach **Rodersdorf**. Wanderung über Liebenschwiller (F) nach Schönenbuch. ID mitnehmen.

28. April

09.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.51 Uhr nach Rheinfelden. Bus 100 nach **Buuseregg**. Wanderung nach Hellikon.

19. Mai

10.00 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.15 Uhr nach Möhlin. Bus nach **Hellikon**. Wanderung nach Schupfart – Eiken.