

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2003)
Heft: 1

Rubrik: Regional Akzént : der Regionalteil der Zeitschrift von 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: 28.03.2025

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

INHALT REGIONALTEIL

Dienstleistungen R2

Pinwand / Treffpunkte R5

Kursangebote R6

Führungen R6

- Kultur R6
- Betriebe R8
- Natur R9

Ausflüge R10

Vorträge R12

Forum R14

Und ausserdem ... R16

EDV R17

Musik, Malen, Gestalten R19

Sprachen R20

- Langzeitkurse R20
- Kurzzeitkurse R21

Sport und Wellness R23

GymFit, Gymnastik und Spiel R23

- Senioren-Aerobic, Jazz- und Rhythmische Gymnastik, Aqua-Fitness, Schwimmen R24

- Volkstanz, Gesellschaftstanz, Laufpass mit dem Laufpass R25

- Walking, Tennissport, Curling, Atemkurse, Kneippen R26

- Gedächtnis-, Rücken-, Beckenbodentraining, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais R27

- Krafttraining, Yoga, Polysportive Ferientage, Kartenlesen, Bergwandern, Velofahren R28

Wandern R29

In eigener Sache

Es stimmt: Viele ältere Menschen leben in gesicherten und oft auch guten finanziellen Verhältnissen. Das darf allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass es auch bei uns, in der reichen Stadt Basel, gegen 6000 Rentnerinnen und Rentner gibt, die am oder gar unter dem Existenzminimum leben. Tag für Tag wenden sich alte Menschen in ihrer Not an unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, weil sie nicht wissen, wie sie eine Zahnarztrechnung begleichen sollen, oder weil die Anschaffung einer neuen Brille ein riesiges Loch in ihr schmales Budget reisst.



Und unsere Sozialversicherungen? Nur sieben von zehn Anspruchsberechtigten finden den Weg zur Ergänzungsleistung. Auch bei uns breitet sich vermehrt eine versteckte und verschämte Armut unter den Älteren aus. Man kann sagen, was man will: Auf Hilfe angewiesen zu sein, ist peinlich. Finanzielle Not findet deshalb hinter verschlossenen Türen statt und ist kaum sichtbar. Lieber verzichtet man auf eine dringend notwendige Anschaffung, lieber beisst man sich die Zunge ab, als um Hilfe zu bitten.

Zum Glück gibt es Club 65, den Förderverein von Pro Senectute Basel-Stadt. Die Idee, die diesem Verein zugrunde liegt, ist einfach. Die Mitgliederbeiträge kommen direkt sozial und materiell benachteiligten älteren Menschen zu Gute. Mit den Geldern aus dem Club können wir vielen Betagten unter die Arme greifen: Mit der Übernahme einer Rechnung oder mit der Finanzierung einer Dienstleistung, die das Leben zu Hause auch im hohen Alter möglich machen. Club 65 spendet auch Freude: Für eine Gruppe von alten Menschen mit schmalem Portemonnaie organisieren wir jedes Jahr eine Ferienwoche in Mariastein.

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

Vor einem Jahr durften wir zusammen mit Club 65 das 10-jährige Jubiläum feiern. Die Aufgaben, welche Club 65 wahrnimmt, sind im Jahr 2003 genau so wichtig, wie dies 1991 bei der Gründung des Vereins der Fall war. Gleichzeitig bringt der Club ein Stück gelebte Seniorensolidarität zum Ausdruck. Das ist heute besonders wichtig. Nie war die Kluft zwischen jenen, denen es gut geht und den anderen, den sozial und materiell Benachteiligten, so gross. Im Namen derjenigen, die auf Unterstützung des Clubs angewiesen sind, bedanken wir uns ganz herzlich. Ihre Solidarität mit älteren Mitmenschen ist beeindruckend.

Sabine Währen

Tipps zum Thema Steuern

Mit den ersten Frühlingssonnenstrahlen kommt auch Post von der Steuerverwaltung. Und es gibt durchaus gute Gründe, gegenüber der Steuererklärung eine positive Haltung einzunehmen. Zunächst vermittelt sie uns ja selbst eine Übersicht über unsere finanzielle Situation und Entwicklung. Dann beteiligen wir uns über die Steuern, aber auch am Gemeinwesen als Träger öffentlicher Infrastrukturen, die wir täglich direkt oder indirekt nutzen ...

Mit der Gegenwartsbesteuerung des Kantons Basel-Stadt ist das Bemessungsjahr identisch mit dem Steuerjahr. Der Abgabetermin der Steuererklärung ist grundsätzlich der 31. März und die Fälligkeit der direkten Bundessteuer ist der 1. März, während die kantonale Steuer Basel-Stadt bis zum 31. Mai des laufenden Jahres zu bezahlen ist.

Es ist zwar unsere Pflicht, Steuern zu zahlen, es ist aber auch unser Recht, Steuern zu sparen: An diese Aspekte sollten wir beim Ausfüllen der Steuererklärung 2002 Basel-Stadt besonders denken!

- Renten aus AHV/IV (1. Säule; eidgenössische 100%, kantonale 60%), aus beruflicher Vorsorge (2. Säule; bei Bezügen bereits vor 1. Januar 2002 weiterhin 80%, bei erstmaligen Bezügen erst ab 1. Januar 2002 100%) und aus privater gebundener Vorsorge (Säule 3a; 100%) sind steuerpflichtig.
- AHV/IV-Beiträge, wie sie beispielsweise bei der Frühpensionierung anfallen, sind abziehbar.
- Gebühren für Kontoführung, Depot, Safe und Vermögensverwaltung können geltend gemacht werden.
- Falls keine Beiträge an die berufliche (2. Säule) und/oder private gebundene Vorsorge (Säule 3a) geleistet wurden, gelten bei der direkten Bundessteuer höhere Freibeträge für Versicherungen.
- Bei selbst getragenen, belegten Krankheits-, Unfall- und Invaliditätskosten ist der rund 5% des Reineinkommens übersteigende Teil abzugsberechtigt (Franchise und Selbstbehalte Krankenkasse, Medikamente, Arzt-, Zahnarzt-, Spital-, Kur-, medizinische Apparate-, Brillenkosten usw., teilweise Auslagen für Hauspflege und Pflegeheime).
- Belegte Zuwendungen/Spenden an anerkannte gemeinnützige Organisationen (Hilfswerke) mit Sitz in der Schweiz sind grundsätzlich abziehbar.

Sie haben attraktive Optionen, um Ihre zukünftigen Steuern zu optimieren!

– Mit einer gestaffelten Auszahlung von Kapitalleistungen, insbesondere der beruflichen (2. Säule) und der gebundenen privaten (Säule 3a) Vorsorge, wird die Progression des separaten, gegenüber der Einkommenssteuer massiv tieferen Steuertarifs gebrochen (Bezug frühestens 5 Jahre vor, spätestens aber mit dem Erreichen des ordentlichen Rentenalters).

– Renovationen an Wohneigentum können zur Brechung der Steuerprogression auf mehr als 1 Jahr verteilt werden.

– Bei tiefen Anlageerträgen und tieferen Grenzsteuersätzen sollte trotz Abzugsberechtigung der Hypothekarzinsen eine Tilgung des Hypothekarkredits – natürlich unter Berücksichtigung der erforderlichen finanziellen Liquidität – geprüft werden.

Verlangen Sie über Telefon 061 206 44 44 die BKB-Seniorenberatung!

Pro Senectute Basel-Stadt vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für Fragen im Zusammenhang mit der Steuererklärung bzw. mit Ziel der Steueroptimierung und/oder für eine umfassende Finanzberatung. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren. Die Mitglieder der BKB-Seniorenberatung beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows und am Kontakt zu Mitmenschen. **Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.**

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



Geschenkgutscheine

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

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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



Der Frühling kommt bestimmt!

Freuen Sie sich auch wieder auf den Frühling, wenn die Tage länger werden und wir uns wieder vermehrt im Freien aufhalten können? Kommt Ihnen beim Gedanken an diese Jahreszeit aber nicht auch – eben – der Frühlingsputz in den Sinn? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungssequipe ist tagtäglich für Sie da: Unsere 27 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, sie putzen auch Fenster, Vorfenster, 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 Putz-

material 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 und bringen Ihren Garten in Schuss

Rufen Sie uns an: Telefon **061 206 44 44** Montag bis Freitag, von 08.30 – 12.00 und von 14.00 – 16.30 Uhr
Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!

Übrigens: Melden Sie sich frühzeitig für einen Termin bei uns – denn der Frühling kommt bestimmt!

Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit, die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Rat Suchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter weist.

Nicht erst seit diesem «Notstand» bietet Pro Senectute ihre Dienstleistung

Ausfüllen der Steuererklärung

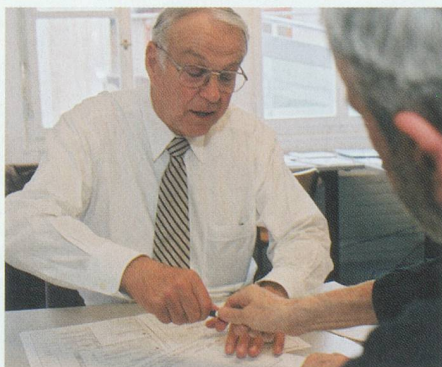
für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Seit rund 12 Jahren stehen Ihnen zwischen Anfang März und Mitte Mai Fachleute zur Verfügung, denen ein Steuerformular keine schlaflosen Nächte bereitet. Unsere Steuerberater setzen sich mit Ihnen zusammen, gehen gemeinsam Ihre Unterlagen durch und füllen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären.

Dank der Mithilfe unserer freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem

ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon **061 206 44 44**, jeweils von 08.00 bis 11.30 und von 14.00 bis 16.30 Uhr. Wir geben Ihnen gerne einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

PS: Für das Ausfüllen der Steuererklärung verlangen wir einen nach dem steuerbaren Einkommen abgestuften Unkostenbeitrag.



Wir putzen

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

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

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
- Aufpolieren von Holz, PVC und Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Blochmaschine, Sprühextrahierer usw.) mit.

Wir zügeln

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge – selbstverständlich zu Pro Senectute Preisen. Wir

- unterstützen Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgeschiedene Haushaltsgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung Ihres Gartens
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

Wir servieren

Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte – wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmensüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Rechtsauskünfte

Eine neue Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet: Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes und Rechtsfragen auf dem Laufenden zu halten. Doch oft ist es sehr schwer, sich in diesem ganzen Dschungel zurecht zu finden und Antworten auf persönliche Rechtsfragen und -probleme zu erhalten. Gerade in Fragen zum Recht braucht es oft einen Spezialisten, den wir aber in der Regel nicht zur Verfügung haben.

Pro Senectute Basel-Stadt ist nun in der glücklichen Lage, dass sich ein pensionierter Jurist, Herr Dr. Urs Engler, bereit erklärt, Ihnen bei allfälligen Rechts-

fragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

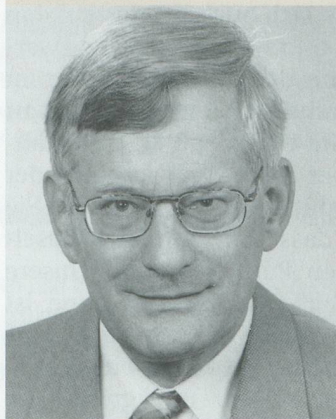
- Sozialversicherungen (AHV/IV/EL usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennungen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht oder Frau Elli Häsler geben Ihnen einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 für Ihre Rechtsfragen zur Verfügung.

Herr Urs Engler



Dr. iur., Advokat war von 1977 bis zu seiner Pensionierung Ende Oktober 2001 Basler Zivilgerichtspräsident. Von 1980 bis 1998 war er zudem Präsident der AHV/IV-Rekurskommission. Seit April 2002 bekleidet er das Amt eines Richters am Sozialversicherungsgericht.

40% unserer Arbeitskolleginnen und -kollegen haben keinen Schweizer Pass.



José Infante aus Portugal putzt für Sie.

**PRO
SENECTUTE
BASEL-STADT**

Tag der offenen Tür

Wann: Samstag, 22. März 2003, 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wo: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Was: Unterhaltsamer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen, Essen, Trinken, Bazar

Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupperstunden, in denen man auf unterhaltsame Art viel lernen kann. Diese Veranstaltungen finden zu den vollen Stunden statt, und zwar auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer «ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-Kursangebot erfahren oder herausfinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist.



Sie können an diesem Tag aber auch etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen sowie einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Sie haben den ganzen Tag Gelegenheit, mit unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-Team ins Gespräch zu kommen. Selbstverständlich ist das Kurszentrum für alle offen! Ihre Verwandten und Bekannten sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 44, Montag bis Donnerstagmorgen, 08.30 – 12.00 Uhr)

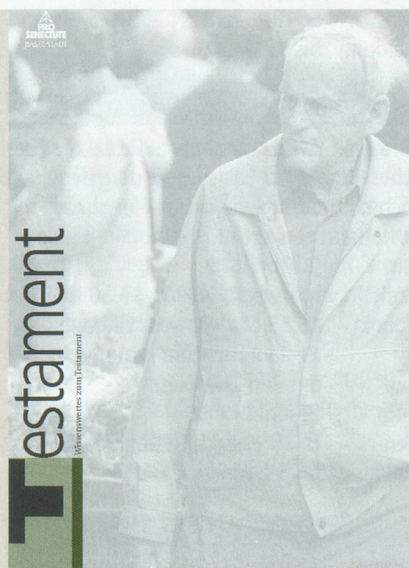


Wissenswertes zum Testament

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

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

Rufen Sie uns unter Telefon 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.



Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen. Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde, Bekannten und Angehörigen ein.

Daten: Mittwoch, 19. März
Mittwoch, 16. April
Mittwoch, 14. Mai
Mittwoch, 18. Juni

Zeit: jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr

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

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 691 66 10

Treffpunkt und Café Jassnachmittag

Montag von 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch

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

Telefon 061 691 66 10 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei Eleonore Bollier, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Kaserne

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr. Programm auf Anfrage, Tel. 061 206 44 44. Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen.

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr Offene Treffen und spezielle Angebote wie Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mitgestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44. Annelies Schudel oder Anne-Claude Slongo-Millioud verlangen.

Senioren Samschtig-Zmorge

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

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

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

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

Das Kurszentrum bleibt vom 10. bis 16. März, vom 17. April ab 12 Uhr bis am 21. April und am 1. Mai geschlossen.

Führungen

Kultur

Grabstätte fesselnder Persönlichkeiten

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

Datum	18. März
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Haupteingang Friedhof Hörnli, Bus 31
Leitung	Kurt Gerber
Kosten	Fr. 23.–
Anmeldung	bis 3. März

Skulpturenhalle Basel

Thema dieser Führung sind die Giebelfiguren der griechischen Tempel der Archaik (Aegina), der Vorklassik (Olympia) und der Klassik (Parthenon). Unter dem Gesichtspunkt der Stilentwicklung in der griechischen Kunstentwicklung bilden die Giebelfiguren aus Aegina, Olympia und dem Parthenon in Athen jeweilige Höhepunkte der griechischen Bildhauerkunst.

Daten	18. und 25. März, 1. April (3 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr beim Eingang Skulpturenhalle, Mittlere Strasse (vis-à-vis Bernoullianum)
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 45.–
Anmeldung	bis 3. März

Beyeler Museum

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

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

Der Teufelhof – das Kunsthof

Sie werden durch die Zimmer des Kunst- und Kulturhotels Teufelhof geführt. Dabei gelangen Sie in den archäologischen Keller und erfahren die Geschichte dieses ganz besonderen Hotels. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

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

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	1. April
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Endstation Tram Nr. 11 in Aesch (10 Min. laufen bis zur Fabrik)
Leitung	Kostüm Kaiser
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 17. März

Heisser Fleischkäse im Mutzestübli

Im Braunen Mutz wird Ihnen kurz die Geschichte der alten Basler Beiz dargelegt und danach der traditionelle heisse Fleischkäse mit Kartoffelsalat serviert.

Datum	2. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr vor dem Eingang des Restaurants zum Braunen Mutz am Barfüsserplatz
Leitung	Brauner Mutz
Kosten	Fr. 25.– (exkl. Getränke)
Anmeldung	bis 19. März

Arlesheimer Dom

Sie besichtigen den Dom zu Arlesheim mit seinen ausgezeichneten Fresken von Giuseppe Appiani, den verspielten Rokoko-Stukkaturen

von Francesco Pozzi und der weltberühmten Orgel von Johann Andreas Silbermann aus dem Jahre 1761. Die Erläuterungen zur Geschichte und zur künstlerischen Ausstattung gibt der Organist Peter Koller. Am Schluss kommen Sie in den Genuss eines kleinen Orgelkonzertes.

Datum	4. April
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.45 Uhr bei Tramstation Arlesheim Dorf, Tram Nr. 10
Leitung	Peter Koller
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 21. März

Figurentheater Felucca

Der Einblick in das Atelier des Figurentheaters zeigt Ihnen die Gestaltung der Figuren, die Entwicklung einer Geschichte, die Ideen für eine Kulisse und eine kleine Szene aus einem fertigen Theaterstück. Felucca ist ein Wandertheater, das 1993 gegründet wurde und in der ganzen Schweiz bekannt und beliebt ist.

Datum	7. April
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Wettsteinplatz beim Kiosk
Leitung	Doris Weiller, Figurenspielerin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 24. März

Kloster Mariastein

Mit einer Tonbildschau und einer Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang erfahren Sie von der bewegten Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein. Das Kloster wurde einer grossen Renovation unterzogen, die im Oktober 2000 beendet wurde.

Datum	9. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr vor dem Hauptein- gang des Klosters
Leitung	Kloster Mariastein
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 26. März

Staatsarchiv Basel

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv Basel als erstes in der Schweiz erbaut. Nach der Einführung werden Sie mit der Geschichte des Archivs vertraut gemacht. Sie sehen die älteste Urkunde von 1098, vom Kloster St. Alban und weitere wertvolle Prachtstücke wie Stadtpläne, Schriften, Urkunden, Bilder und Fotos aus vergangenen Zeiten.

Datum	10. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2
Leitung	lic. phil. Daniel Kress
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 26. März

Musée Beyeler – visite guidée

Le musée présente une importante collection

privée d'art moderne. Il a été conçu par l'architecte Renzo Piano. Vous visiterez l'exposition actuelle.

Date **28. Avril**
 Jour/Temps Lundi, 10.15 – 11.15 heure
 Réunion 10.05 heures devant le musée
 Guide Musée
 Prix Fr. 18.– (excl. billette Fr. 14.–)
 Registration jusqu'à 11. Avril

Tinguely-Museum

Einführung in das Werk Jean Tinguelys. Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Arbeiten Tinguelys, die bisher überwiegend in seiner Werkstatt standen.

Sonderausstellungen werden berücksichtigt bei der Führung.

Datum **2. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museums-
 eingang
 Leitung Tinguely-Museum
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt; AHV Fr. 5.–
 oder Museumspass)
 Anmeldung bis 9. April

Arlesheim Dorf

Arlesheim war einst ein bescheidenes Winzerdorf, später die Residenz des fürstbischöflichen Domkapitels und ist heute eine bevorzugte Wohngemeinde mit rund 8500 Einwohnern. Im Verlaufe des Rundgangs werden Sie auf die Diskrepanz zwischen dem ländlichen Dorfplatz und dem eher städtisch anmutenden Domplatz aufmerksam gemacht. Daneben werden Ihnen einige weitere bedeutende Gebäude wie der Andlauerhof, der Sonnenhof oder die unter Denkmalschutz stehende reformierte Kirche vorgestellt.

Datum **5. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Tramstation Arlesheim Dorf,
 Tram 10
 Leitung Oscar Studer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 9. April

Jüdisches Museum

Sie gewinnen einen Einblick in die Traditionen des strengen Judentums, erfahren Wissenswertes zu den Hochzeitsbräuchen sowie zu Geburts- und Todesritualen. Anschliessend sind Fragen erwünscht zur Lebensweise der strenggläubigen Juden, aber auch zu deren Geschichte.

Datum **13. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang,
 Kornhausgasse 8
 Leitung Katia Guth-Dreyfus
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 28. April

Zvieri im «Dante Schuggi» Drämmli

Mit dem schmucken alten Tram machen Sie eine Entdeckungsreise. Mit Kaffee und Wähe erle-

ben Sie die Vielfalt dieser Stadt wie in vergangenen Zeiten.

Datum **16. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 15.20 Uhr Schiffflände
 bei Fischmarkt-Brunnen
 Leitung BVB
 Kosten Fr. 35.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 28. April

Basel mit Sonntags-Auge

Wir betrachten die Sonntagsseite von Basel, indem wir einer der schönsten Altstadtgassen einen Besuch abstatten (vom Totentanz bis zur Peterskirche) und die Häuser und deren Details betrachten und gleichzeitig hören, wer darin gelebt hat.

Datum **22. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Totentanz, Tramhaltestelle
 Katonsspital
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 7. Mai

Besuch im Hindu-Tempel

Weltweit bekennen sich gegen eine Milliarde Menschen zum Hinduismus, in der Schweiz mehrere Tausend. Auch in unserer Region leben einige Hundert tamilische Hindus aus Sri Lanka. Sie werden durch ihren Tempel Sithi Vinayaka Alayam im Dreispitzareal geführt. Sie erfahren, was Tاملين glauben, was für sie die verschiedenen Gottheiten bedeuten und welche Hilfe sie von ihnen erwarten.

Datum **26. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Station Dreispitz
 (Tram Nr. 10/11 beim Sanitär-
 geschäft, vis-à-vis Kiosk)
 Leitung Christoph Peter Baumann, Religi-
 onswissenschaftler, dipl. Erwach-
 senenbildner, Leiter von Inforel
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. Mai

Geheimnisse des alten Basel

Kuriositäten und Katastrophen rund um das Rathaus, 11 000 Jungfrauen und was aus ihnen geworden ist, Basels skandalöser Stadtgründer, wie man aus einer «Mücke» einen Papst macht, Pfalzsprünge en masse und wer im Kreuzgang liegt. Sie erfahren kulturhistorische Raritäten und Frivolitäten, die nicht in allen Geschichtsbüchern stehen.

Datum **27. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Rathaus
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 24.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 12. Mai

Augusta Raurica

In Augusta Raurica wird das Leben einer römischen Provinzstadt sehr anschaulich vorge-

stellt. Ausgrabungen von Ruinen, von grossen öffentlichen Bauten wie Theater, Bäder und Tempel vermitteln einen Eindruck der römischen Baukunst. Das Museum zeigt Funde über den Alltag der einfachen und gehobeneren Schichten der Bevölkerung.

Datum **28. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.40 Uhr Bus Nr. 70 beim
 Aeschenplatz (Abfahrt 13.49 Uhr)
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 14. Mai

Wenkenhof in Riehen

Der alte Wenkenhof feiert sein 1250-jähriges Jubiläum. Der neue Wenkenhof, der 1736 von dem Junggesellen Zäslin als Sommer- und Lustschlösschen erbaut wurde, ist sehenswert. Der Schlosspark wurde nach französischer Art angelegt. Heute gehört der Wenkenhof der Alexander-Clavel-Stiftung.

Datum **2. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Busstation Wenkenhof
 (Bus Nr. 32 Richtung Chrischona)
 Leitung Esther Frei, Verwalterin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. Mai

Der Wolfgottesacker

Der Wolfgottesacker in Basel galt in seiner ursprünglichen Form als einer der schönsten landschaftlich gestalteten Friedhöfe des 19. Jh. Architektur, Gartenkunst und zahlreiche bemerkenswerte, dem Andenken bekannter Persönlichkeiten gewidmete Grabsteine, verleihen dem Wolfgottesacker noch heute eine besondere Bedeutung.

Datum **4. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Uhr Haupteingang (Tram
 Nr. 10/11 Richtung Münchenstein)
 Leitung Anne Nagel, lic. phil., Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 21. Mai

Die Brunnen in der Dalben

Sie spazieren durch die Dalbe und besuchen unbekannte Brunnen in Gärten und Höfen. Lassen Sie sich überraschen!

Datum **12. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.30 Uhr Eingang CMS,
 St. Alban-Vorstadt 5
 Leitung Werner Betz
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 28. Mai

Rosen in Basel

Über sechzig Häuser in Basel tragen den Namen der Rose. Wir spazieren zu einigen davon und entdecken unterwegs Rosen in und an Ge-

bäuden, blühende Rosen, gemalte Rosen und Rosen aus Stein.

Datum **17. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Rathaus
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. Juni

Menü-Surprise auf dem Rheinschiff

Die Personenschiffahrt geht bis ins Jahr 1832 zurück und hatte sich nach mehreren, zum Teil jahrelangen Pausen 1924 definitiv im Basler Verkehrsnetz etabliert. Sie besteht aus vier schönen Schiffen: Der Lällenkönig, S'Baslerdybli, Stadt Basel und Christoph Merian. Auf einem dieser Schiffe werden Sie während dem 3-Gang-Menü Surprise vom Zauberkünstler Roberto Giobbi in eine andere Welt versetzt.

Datum **24. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 19.30 – 22.30 Uhr
 Treffpunkt 19.15 Uhr bei der Schifflände, oben an der Treppe.
 Leitung Schifffahrt Basel
 Kosten Fr. 84.– (inkl. Schiffbillett und Essen exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 11. Juni

Wasser, Brunnen, Quellen

Sie werden vom Fischmarkt ins St. Alban-Tal dem Wasser entlang geführt.

Datum **24. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr beim Brunnen an der Schifflände
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Handtuch nicht vergessen!
 Anmeldung bis 11. Juni

Der Rollerhof am Münsterplatz

Der Rollerhof erfuhr, wie auch andere Häuser am Münsterplatz, in den Jahren um 1750/60 unter der Leitung des Architekten Johann Jakob Fechter eine barocke Umgestaltung. In den Repräsentationsräumen des Hauptgebäudes und vor allem im Saal des Hinterhauses sind Überreste einer kostbaren Ausstattung erhalten, die vom gehobenen Wohnanspruch der damaligen Epoche zeugen.

Datum **25. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 17.25 Uhr vor dem Rollerhof, Münsterplatz 20
 Leitung Anne Nagel, lic. phil., Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 11. Juni

Betriebe

Gategourmet beim Flughafen

Sie sind dabei! Bei der Aufrüstung der verschiedenen Airlines mit Getränken. Sie beob-

achten, wie warme und kalte Mahlzeiten zubereitet und in Portionen verpackt werden. Sie verfolgen das Beladen der Transporte zu den Flugzeugen, die Abgabe von Geschirr und Abfall.

Datum **17. März**
 Tag/Zeit Montag, 08.00 – ca.10.30 Uhr
 Treffpunkt 07.55 Uhr Busstation Nr. 50 beim Bahnhof SBB (08.14 Uhr Abfahrt mit Flughafenbus)
 Leitung Gategourmet
 Kosten Fr. 18.– (Busbillette bitte selber lösen)
 Besonderes 15 Min. Fussmarsch von Flughafen zu Gategourmet!
 Anmeldung bis 3. März

Elco Papier AG

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

Datum **20. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang Elco (Tram Nr. 6 Richtung Allschwil, Station Merkurstrasse)
 Leitung Elco
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 5. März

Die neue Eishalle St. Jakob

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

Datum **21. März**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation St. Jakob (Tram Nr. 14)
 Leitung Pio Parolini
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. März

Hotel Europe

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

Datum **25. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang, Clarastr. 43
 Leitung Hotel Europe
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 28. Februar

Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

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

Datum **28. März**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
 Leitung Schwester Edith Kugler
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
 Anmeldung bis 17. März

Bruderholzspital

Sie erhalten einen Einblick in das Alltagsgeschehen des Bruderholzspitals. Sie werden durch die Küche, die Notfallstation, die Therapieräumlichkeiten und Zimmer geführt und erfahren allerhand Wissenswertes. Anschliessend werden Ihnen in der Cafeteria Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **8. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 15.00 Uhr
 Treffpunkt 13.25 Uhr Eingangshalle (Bus Nr. 37a von Bottmingen)
 Leitung Gisela Konstantinidis
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. März

St. Jakob Park

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des von den Basler Architekten Herzog und de Meuron gebauten St. Jakob Parks vorgestellt. Beim Rundgang besuchen Sie die Sport-Räumlichkeiten, die VIP-Räume und Zuschauerplätze, damit Sie sich ein eigenes Bild machen können vom «schönsten Stadion Europas».

Datum **8. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob (Tram Nr. 14 Richtung Muttenz)
 Leitung Basel United
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 24. März

Hasenbrunnen

Das Alters- und Pflegeheim Hasenbrunnen öffnet für Sie die Türen. Nach der Begrüssung wird Ihnen der Leitfaden des Hasenbrunnen vorgestellt. Anschliessend werden Sie auf einem Rundgang durch die Räumlichkeiten geführt. Bei Kaffee und Kuchen werden noch offene Fragen beantwortet.

Datum **11. April**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort 14.25 Uhr Eingang, Feierabendstr. 1
 Leitung Verena Pinösch, Heimleiterin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 26. März

Blindenführhundeschule in Allschwil

Wir begegnen ihnen auf der Strasse und wundern uns wie das möglich ist. Die Blindenführhunde sind besondere Tiere und werden sorgfältig auf ihren zukünftigen Halter, passend im Temperament und Wesensart, ausgewählt und zugeteilt. Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet, trainiert und aufgeklärt.

Datum **3. Mai**
Tag/Zeit Samstag, 08.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.30 Uhr Allschwil Dorf (Endstation Tram Nr. 6)
Leitung Blindenführhundeschule
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss! (ca. 30 Min. auf Wanderweg)
Anmeldung bis 9. April

Basel liegt fast am Meer

Sie sehen eine Tonbildschau und werden danach auf den Siloturm geführt. Von dort sehen Sie die Stadt aus einer anderen Perspektive und erfahren einiges über die Geschichte und die Entwicklung des Rheinhafens. Anschliessend werden Sie durchs Museum mit seiner Dauerausstellung «Verkehrsdrehscheibe Schweiz – unser Weg zum Meer» geführt.

Datum **6. Mai**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Kleinhüningen (Endstation Tram Nr. 8)
Leitung Albert Fritz
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 9. April

EuroAirport Basel-Mulhouse

Sie erfahren die Geschichte des weltweit einzigartigen binationalen Flughafens. Anschliessend besichtigen Sie den neu ausgebauten Terminal und machen eine pistenseitige Rundfahrt. Unterwegs wird Ihnen viel Informatives über Bedeutung, Entwicklung und Zukunft des Flughafens berichtet.

Datum **15. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Busstation Bahnhof SBB, Flughafen-Bus Nr. 50 (Abfahrt 09.22 Uhr)
Leitung Andreas Hatt
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. April

Verpackungszentrum Hoffmann-La Roche

Das Lager- und Verpackungszentrum für pharmazeutische Spezialitäten in Kaiseraugst ist das modernste in ganz Europa. Anhand eines Video- und Einführungsvortrages werden Sie einen Einblick in die ersten 100 Jahre Firmengeschichte erhalten. Danach werden Sie durch das Zentrum geführt. Im Anschluss offeriert Hoffmann-La Roche ein Mittagessen.

Datum **19. Mai**

Tag/Zeit Montag, 08.30 – ca. 14.00 Uhr
Treffpunkt 08.40 Uhr Aeschenplatz bei Bus Nr. 70 (Abfahrt 08.49 Uhr nach Augst)
Leitung Hoffmann-La Roche
Kosten Fr. 18.– (inkl. Mittagessen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 5. Mai

Tropeninstitut

In der Einführung wird über die Entwicklungsarbeit und Forschung berichtet. Anschliessend folgen die Besichtigung der Laboratorien und zusätzliche Erläuterungen über die Forschungsaktivitäten des Institutes.

Datum **19. Mai**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang des Institutes, Socinstr. 57 (Tram Nr. 6/1 bis Brausebad)
Leitung Dr. Adrian Zumstein, Biologe
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. Mai

Brauerei Feldschlösschen

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

Datum **21. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach Rheinfelden-Zürich (Abfahrt 13.53 Uhr)
Leitung Feldschlösschen
Kosten Fr. 18.– (Billette bitte selber lösen)

Besonderes Nur für gute Fussgänger geeignet!
Anmeldung bis 7. Mai

Diakonissenhaus Riehen

143 Frauen leben als verbindliche Lebens-, Glaubens- und Dienstgemeinschaft nach altkirchlichen Grundsätzen in klösterlicher und pietistischer Tradition. Sie führen ein Pflegeheim, eine Kinderkrippe, ein Wohnheim für psychisch-rekonvaleszente Frauen, ein Ferien- und Einkehrhaus und ein Haus der Stille. Sie bekommen einen Einblick in den Alltag und die spezifische Lebensform der Schwestern. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Kuchen offeriert.

Datum **23. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Riehen Dorf (Tram Nr. 6)
Leitung Schwester Karin Müller
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 7. Mai

Das «Ysebähnli am Rhy»

Es ist weder eine Spielzeugeisenbahn noch eine echte Dampfeisenbahn. Auf einer Strecke von

400 Metern kann man die ihren grossen Vorbildern detailgetreu nachgebauten Dampflokomotiven Jürg Wohlschlegels bestaunen. Alle Zugliebhaber, Zugfahrer und Neugierigen werden auf ihre Kosten kommen. Viel Vergnügen!

Datum **6. Juni**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Aeschenplatz (Bus Nr. 70/80 bis Station Rheinsalinen; Busbillette bitte selber lösen)
Leitung Jürg Wohlschlegel «Hannibal»
Kosten Fr. 28.–
Besonderes Gute Schuhe und Regenschutz
Anmeldung bis 21. Mai

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum **12. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus Nr. 32 A von Bettingen)
Leitung Chrischona Sendeturm
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 26. Mai

Hotel Rochat

Entdecken Sie in der Basler Altstadt ein besonderes Hotel mit Herz und Seele. Das historische Hotel wurde in den Jahren 1898/99 gebaut und steht heute unter Denkmalschutz. Nach den letzten Renovationen im Jahr 2001 präsentiert sich das Haus im neuen Glanz. Sie werden persönlich vom Gastgeber Christian Zussy durch das Hotel geführt. Danach sind Sie im romantischen Garten zu einem kleinen Imbiss mit Getränk eingeladen.

Datum **26. Juni**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Hoteleingang, Petersgraben 23
Leitung Christian Zussy, Leiter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 11. Juni

Natur

Aquarellmalen mit Erdfarben im Museum

Dieses ganz spezielle Angebot umfasst eine naturkundliche Einführung in die Ammonitenversteinerungen, eine Besichtigung des normalerweise für das Publikum nicht zugänglichen Depots, einen Aquarellkurs mit Erdpigment-Farben anhand selber ausgesuchter Versteinerungen sowie zum Abschluss eine Einführung in das Wesen der Erdpigmente mit Dias.

Daten **10. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Naturhistorisches Museum, Augustinergasse 2
Leitung Elisabeth Grässli und René Panchaud

Kosten Fr. 43.– (inkl. Material)
Anmeldung bis 26. März

Die Ermitage in Arlesheim

Der englische Garten, der als Antwort auf den «künstlichen» französischen Barockgarten zu verstehen ist, erhebt die Natur selbst zum Massstab der Schönheit. Die Ermitage, von der Baroin Balbina von Andlau und dem Domherrn Heinrich von Ligertz um 1785 im verträumten Gobenmatt-Tal hinter Arlesheim gestaltet, gilt als einer der schönsten englischen Gärten weit und breit. Schon vor 200 Jahren zog er zahlreiche Besucherinnen und Besucher aus ganz Europa an. Folgen Sie den Spuren adeliger Herrschaften durch die romantische Anlage.

Datum **6. Mai**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim Dorf (Tram Nr. 10)
Leitung Dr. Mathis Burckhardt
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 21. April

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 **7. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram Nr. 2, Eglise
Leitung IWB
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Keine Sitzgelegenheit
Anmeldung bis 9. April

Sternwarte

Ein Querschnitt durch das Universum. Anhand eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraumes und die moderne Astronomie eingeführt. Ein Blick auf Planeten, Milchstrasse und Galaxien.

Datum **9. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Eingang Astronomisches Institut BS, Venusstr. 7 in Binningen
Leitung Dr. Wolfgang Löffler
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. April

Jungtiere im Zoo

Der Rundgang führt Sie zu den Jungtieren im Zoo. Im Frühling ist es immer eine Freude, alle Neugeborenen zu besuchen und das Verhalten der Mutter und jenes der Sippe zu beobachten.
Datum **12. Mai**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten (Tram Nr. 10)

Leitung Tanja Dietrich
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 9.–)
Anmeldung bis 28. April

Wasserturm Bruderholz

«Hab Sorg zum Wasser, Wasser ist Leben.» Führung durch die Wasseraufbereitungsanlagen und den Wasserturm auf dem Bruderholz.

Datum **22. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.45 Uhr Station Jakobsberg
Tram Nr. 16
Leitung Rene Cairol
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 7. Mai

Springchildren in the Zoo

Springtime is hightime in the Zoo for all the animals which have babies. On this guided tour in English through the Zoo you will visit animals and observe the behaviour of mothers and families.

Date **June, 2nd**
Day/Time Monday, 10.00 – 11.00 o'clock
Meeting-point 09.55 o'clock, main entrance Zoo
Guide Zoo
Costs Fr. 18.– (excl. Ticket Fr. 12.–)
Registration till May, 19th

Von St. Jakob nach Münchenstein

Auf Nebenwegen werden Sie den St. Albansteich entlang durch das Brüglinger-Areal nach Münchenstein geführt. Die Brüglingermühle (in Betrieb), der Biogarten und das neue E-Werk beim Birswehr werden besichtigt. Sie spazieren ungefähr eineinhalb Stunden.

Datum **17. Juni**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Grün 80
Leitung Werner Betz
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gute Schuhe!
Anmeldung bis 2. Juni

Petite Camargue Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen. Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und vieles mehr sind in der Petite Camargue zu Hause. Riedwiesen, Trockenrasen, Auenwald und Feuchtbiotope sind in grosszügiger Weise angelegt. Auch werden Sie durch die neu angelegte Ausstellung geführt.

Datum **20. Juni**
Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt 07.55 Uhr Schiffplände (Bus Nr. 604 bis Neuweg, Abfahrt 08.05 Uhr)
Leitung Petite Camargue
Kosten Fr. 28.– (inkl. Busbillette)
Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
Anmeldung bis 4. Juni

Die Riehener Rebberge

Der Familienbetrieb Rinklin Weinbau liegt am Fusse des Tüllinger Hügels im so genannten Schlipf. Hier befinden sich die Riehener Rebberge, aus deren Trauben der «Schlipfer» gekeltert wird. Die Gemeinde Riehen hat eine lange Tradition im Weinbau. Auf einem Spaziergang wird Ihnen der Schlipfer Rebberg gezeigt und Sie erfahren Wissenswertes rund um Rebe und Wein. Die Führung wird auf dem Wyyguet Rinklin mit einem Blick in den Keller und einer Degustation abgerundet.

Datum **23. Juni**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Weilstrasse (Tram Nr. 6)
Leitung Urs Rinklin
Kosten Fr. 18.– (inkl. Degustation)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 4. Juni

Ausflüge

Kunsthau Zürich und Chagall-Fenster

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

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

Spielcasino Luzern

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

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

Colmar und der Isenheimer-Altar

Im Rahmen dieses Ausflugs besuchen Sie das Musée d'Unterlinden mit dem einzigartigen

Isenheimer Altar. In Colmar werden Ihnen die Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer und Werke von Meister Grünewald erklärt.

Datum	3. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.30 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 94.– (exkl. Mittagessen und Eintritt Museum; Museumspass gültig!)
Besonderes	ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung	bis 19. März

Bern und sein Kunstmuseum

Am Morgen besuchen Sie das Kunstmuseum mit dem Schwerpunkt Albert Anker. Nach dem Mittagessen werden Sie durch die bestens erhaltene Zähringerstadt Bern geführt, die architektonisch viel zu bieten hat. Das Münster, der Zeitglockenturm und die alten Strassen entzücken immer wieder aufs Neue.

Datum	24. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.55 Uhr auf dem Perron nach Bern. Abfahrt 09.04 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 55.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 9. April

Tulpen in Morges

Auf der Hinfahrt wird in Neuenburg ein Kaffeehalt gemacht. In Morges besuchen Sie «La fête de la Tulipe», wo im Parc l'Indépendance jedes Jahr von neuem mehr als 100 000 Tulpen, Narzissen und Hyazinthen erblühen. Nach dem Mittagessen werden Sie durch diesen einmaligen Park am Lac Léman geführt. Auf dem Rückweg wird in Ouchy-Lausanne ein Zvieri-Halt eingelegt.

Datum	28. April
Tag/Zeit	Montag, 08.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 99.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 9. April

Kloster Beinwil

Das kleine ökumenisch-benediktinische Kloster ist ein Ort der Stille und der Begegnung. Auf Anregung des lokalen Adels wurde es im Jahre 1100 gegründet und hat eine bewegte Geschichte durchlebt.

Datum	29. April
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Kloster Beinwil
Kosten	Fr. 53.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 11. April

Sukkulenten-Sammlung in Zürich

An diesem Nachmittag besuchen Sie eine der grössten Sukkulenten-Sammlungen (saftspeichernde Pflanzen) der Welt. Die verschiedenen Glashäuser beherbergen eine einzigartige Aloe-Sammlung. Die Aloen kannten schon unsere Urgrossmütter, welche statt teuren Salben einfach ein aufgeschnittenes Blatt auf die Wunde legten. Heute wird die Pflanze für die industrielle Verarbeitung im grossen Stil angebaut.

Datum	30. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	12.55 Uhr auf dem Perron nach Zürich (Abfahrt 13.07 Uhr; Billette bitte selber lösen: City-Ticket Zürich)
Leitung	Frau Lenzi
Kosten	Fr. 29.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 9. April

Fahrt ins Elsass

Sie besuchen diverse romanische Sakralkirchen im Elsass. Im Rahmen dieses Ausflugs besichtigen Sie unter anderem jene in Isenheim, Feldbach, Guebwiller, Lautenbach und St. Michael. Auch die Gangolf-Kirche in Murbach sowie die ehemalige Benediktinerinnenkirche in Ottmarsheim werden nicht fehlen.

Datum	8. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag 08.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 08.00 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 93.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 28. April

Kandern und sein Keramikmuseum

Die «Töpferstadt» Kandern hat seit 25 Jahren ihr eigenes Keramikmuseum. Das schön renovierte Staffelhaus aus dem 16. Jh. bietet einen nahezu vollständigen Überblick über die Geschichte der Töpferei, die eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit ist. Nach dem Mittagessen werden Sie durch das überaus reizvolle Städtchen geführt.

Datum	14. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Busstation 55 beim Bad. Bahnhof (Abfahrt 09.19 Uhr)
Leitung	Giselher Haumesser
Kosten	Fr. 33.– (exkl. Mittagessen, Busbillette bitte selber lösen)
Besonderes	Treppen laufen!
Anmeldung	bis 28. April

Freiburg im Breisgau

Am Vormittag besichtigen Sie das Münster mit seiner reichen Innenausstattung. Am Nachmittag werden Sie durch die schönsten Quartiere der Altstadt geführt. Auf der Hinfahrt zu dieser wunderschönen Zähringerstadt machen Sie einen Kaffeehalt in der Fauststadt Staufen. Auf der Rückfahrt im alten Bergbaustädtchen Sulzburg.

Datum	20. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	Gartenstrasse. Abfahrt 08.30 Uhr mit Robert Saner Bus
Leitung	Dr. Max Wehrli
Kosten	Fr. 89.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes	Pass oder ID erforderlich
Anmeldung	bis 5. Mai

Phonak in Stäfa

Phonak ist in der Entwicklung und Herstellung modernster Hörsysteme tätig. Sie ist in über 60 Ländern vertreten und hat ihren Hauptsitz in Stäfa. Nach der Einführung und dem Rundgang durch den Betrieb wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.

Datum	3. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 11.10 – 19.30 Uhr
Treffpunkt	11.10 Uhr auf Perron nach Zürich (Abfahrt 11.20 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung	Phonak
Kosten	Fr. 28.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Picknick für Zugfahrt, da kein Mittagessen vorgesehen!
Anmeldung	bis 12. Mai

Kirchen im Simmental

Dieser Ausflug führt Sie zur Michaelskirche in Erlenbach, einer vollständig ausgemalten mittelalterlichen Kirche. Daneben besuchen Sie die St. Niklaus-Kapelle in Gstaad sowie Kirchen in Gsteig und Zweisimmen. Jene von Gsteig wurde zur Zeit der Reformation mit bedeutenden Schriftbildern geschmückt.

Datum	5. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 93.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 19. Mai

Schloss Andelfingen mit Schlossgarten

Der Schlossgärtner Herr Rüeggsegger führt Sie durch den Schlossgarten und erzählt Ihnen viel Wissenswertes zur Geschichte des Schlosses und des Gartens. Anschliessend fahren Sie zur blumigen Halbinsel Rheinau am Rhein und machen dort einen Zvieri-Halt.

Datum	6. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 12.30 – 20.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 12.30 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 82.– (exkl. Zvieri)
Anmeldung	bis 21. Mai

Renommierte 5-Sterne-Hotels in Interlaken

Am Morgen werden Sie durch die wundervollen Räumlichkeiten des Grand Hotels Victoria-Jungfrau geführt, wo Sie zum Mittagessen im

Hotelrestaurant «La Pastateca» mit exquisiten Pastaspezialitäten verwöhnt werden. Am Nachmittag spazieren Sie zum traditionsreichen Hotel Beau Rivage, das letztes Jahrhundert erbaut und in den letzten Jahren total saniert wurde.

Datum **11. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 07.55 Uhr auf Perron nach Interlaken Ost (Abfahrt 08.04 Uhr; bitte Billette selber lösen nach Interlaken Ost)
 Leitung Hotels
 Kosten Fr. 65.– (inkl. Mittagessen ohne Getränke und inkl. Zvieri.)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 26. Mai

Nachmittagsbummel durch Rheinfelden

Klein aber fein ist sie, die Bäderstadt am Rhein und einstige Hauptstadt des Kantons Fricktal. Wir spazieren durch die freundlichen Gassen, schauen uns die Stadtkirche St. Martin und das Rathaus etwas genauer an, werfen einen Blick in die hübschen Läden und lassen uns zum Schluss in einem Café gemütlich nieder.

Datum **13. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.40 Uhr auf dem Perron nach Rheinfelden-Zürich (Abfahrt 13.53 Uhr; Billette bitte selber lösen)
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 25.– (exkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 26. Mai

Glasi Hergiswil

Die älteste Glashütte der Schweiz besteht seit 1817. 1975 rettete sie Roberto Niederer vor der Schliessung. Heute beschäftigt das Werk, in welchem die handwerkliche Tradition neu belebt und ein neues Design geschaffen wurde, 100 Mitarbeiter. Sie erfahren Wissenswertes über die Geschichte der Glashütte, die Glasbläser und das Glasmuseum.

Datum **16. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 08.40 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte selber lösen nach Hergiswil, mit Schiff)
 Leitung Glasi Hergiswil
 Kosten Fr. 35.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 2. Juni

Thun und Schloss Hünegg

Am Morgen besichtigen Sie die alte Zähringerstadt. Nach dem Mittagessen (à la carte) am See fahren Sie mit dem Schiff nach Hilferingen, wo Sie das reizende, im Jugendstil eingerichtete Schloss Hünegg besuchen.

Datum **18. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt 07.55 Uhr auf Perron nach Thun (Abfahrt 08.04 Uhr; Billette bitte selber lösen nach Hilferingen, mit Schiff)
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 62.– (exkl. Mittagessen)
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.
 Anmeldung bis 4. Juni

Das Bücherparadies von Hans A. Jenny

Hans A. Jenny, Verfasser mehrerer kulturgeschichtlicher Werke und ausgezeichneten Kulturpreisträger, wird Sie durch seine Bibliothek führen (rund 80 000 Bände). Neben der Führung durch die Sammlung erzählt er Ihnen Anekdoten über Menschen und ihr Leben. Anschliessend wird Ihnen ein reichhaltiger Apéro offeriert.

Datum **19. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.20 Uhr auf dem Perron nach Gelterkinden (Abfahrt 13.29 Uhr, mit Regionalzug)
 Leitung Hans A. Jenny, Autor
 Kosten Fr. 48.– (Zugbillette bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden)
 Anmeldung bis 4. Juni

Grandhotel Giessbach am Brienzersee

Wie vor hundert Jahren bildet die prachtvolle Hotelresidenz aus der Jahrhundertwende an den Giessbachfällen hoch über dem Brienzersee eine Welt für sich. Von Interlaken Ost fahren Sie mit dem Schiff zu der eigenen Schiffstation Giessbach und nehmen dort die älteste Standseilbahn Europas. Nach dem Mittagessen werden Sie durch das Hotel geführt.

Datum **23. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 08.00 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 07.55 Uhr auf Perron nach Bern-Interlaken Ost (Abfahrt 08.04 Uhr; Billette bitte selber lösen bis Giessbach See, mit Schiff)
 Leitung Grandhotel
 Kosten Fr. 61.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 4. Juni

Rosen in Rafz (ZH)

Die Fahrt geht dem Rhein entlang nach Rafz. Die Baumschule und Rosenkultur Hauenstein gehören heute zu den bedeutendsten Kulturen der Schweiz. Von einem Fachmann des Betriebes werden Sie durch den grossen Schaugarten mit Tausenden von Rosen geführt. Auf der Rückfahrt wird in einer heimeligen Gaststätte ein Zvieri-Halt gemacht.

Datum **25. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Oscar Frey, Gartenarchitekt
 Kosten Fr. 75.– (exkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 11. Juni

Vorträge

Kultur

Poetisches Basel

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

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

Was ist Eurythmie?

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

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

Problemfall Richard Wagner

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

Datum **26. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. März

Einführung in den Islam

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

Datum **27. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. theol. Werner Schatz, Islam-Beauftragter der evangel.-reform. Kirche BS
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. März

Faszination des Buddhismus

Auf Buddha, den «Erwachten», geht eine der grossen Weltreligionen zurück. Wie keine andere Religion erlebt der Buddhismus ein grosses Interesse. Was macht seine Faszination aus? Kann er Antworten geben, die das Christentum nicht gibt? In der Schweiz gibt es mehrere Tausend Menschen, die von ihrer fernöstlichen Heimat das Bekenntnis zum Buddhismus mitbringen. Für sie ist der zunehmende «Euro-buddhismus» nicht nur Anlass zur Freude. In diesem Vortrag wird versucht, einen ersten Eindruck über die Realität des Buddhismus in der Schweiz zu vermitteln.

Datum **30. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, dipl. Erwachsenenbildner, Leiter Inforel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. April

Hermann Hesse – literarischer Zyklus

Hermann Hesse ist ein umstrittener Literat. Als unpolitisch und provinziell wurde er bezeichnet, ebenfalls als Jugendverführer. Dieser Vortrag bietet Ihnen eine vorsichtige Annäherung und Wiederentdeckung des Schriftstellers und Dichters.

Datum **6. bis 20. Mai** (3 x)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gilbert Uebersax
Kosten Fr. 45.–
Anmeldung bis 10. April

Romantik in der Musik

Romantische Komponisten und romantische Dichter gehören nahe zusammen. Wer waren diese Künstler und was haben sie über ihre eigenen gefühlsbetonten Werke ausgesagt? Der Vortrag wird durch Musikbeispiele ergänzt.

Datum **7. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 11. April

Religionen und «Sekten»

Die religiöse Landschaft von Basel gleicht immer mehr einem Supermarkt, wo man sich nach Belieben bedienen kann. Wir verfolgen, wie sich Basel zu der heutigen Vielfalt ent-

wickelte. Im Kurs werden einige Begriffe näher betrachtet: «Religion», «Kirche», «Freikirche», «Sekte». Es werden einzelne «Sekten» vorgestellt und den Fragen nachgegangen, weshalb Menschen sich ihnen anschliessen und welche Gefahren von ihnen ausgehen.

Datum **7. bis 21. Mai** (3 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, dipl. Erwachsenenbildner, Leiter Inforel
Kosten Fr. 71.–
Anmeldung bis 28. April

Sissi – die österreichische Kaiserin

Schon zu Lebzeiten hat man sie bewundert und bestaunt. Nach ihrer Ermordung vor 100 Jahren in Genf, wurde die österreichische Kaiserin «Sissi» zum unsterblichen Mythos, zum Symbol einer romantischen, extravaganen und selbstständigen Frau. Sissi – die Galionsfigur ihrer Epoche – ist heute wieder «in» und so beliebt wie eh und je!

Datum **21. Mai**
Tag/Zeit 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Hans A. Jenny, Autor
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 7. Mai

Lesung und Gesang

Naoko Horii-Kaethner bietet zwischen den spannenden und manchmal heiteren Lesungen aus Büchern von Hans-Georg Kaethner schöne Lieder und Arien. Daneben berichten die beiden über die natürlichen Klippen, die es zu überwinden galt, ehe ein ehemaliger DDR-Student und eine schöne Tochter Nippons zusammenkommen konnten. Es werden Ihnen Lieder von Brahms, Gluck, Schubert, Bizet und Mozart sowie Lesungen aus den Büchern «Ausweg Karatschi» und «Am Tag als der Blitz in den Blitz einschlug» dargeboten.

Datum **11. Juni**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
Leitung Hans-Georg Kaethner, Autor und Naoko Horii-Kaethner, Sängerin
Kosten Fr. 20.– (inkl. Buch)
Anmeldung bis 26. Mai

Gesundheit

Augen – grauer und grüner Star

Nach der Begrüssung sehen Sie eine Tonbildschau, die Ihnen veranschaulicht, was ein grauer und was ein grüner Star ist. Was wird denn überhaupt operiert? Was bedeutet das für mein Augenlicht? Wie riskant ist die Operation? Was gibt es für andere Möglichkeiten, um

dieser Krankheit vorzubeugen? Viele Fragen, und alle werden beantwortet.

Datum **5. Mai**
Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt 17.55 Uhr vor Eingang der Vista Klinik in Binningen, Hauptstr. 55
Leitung Dr. med. Frank Sachers
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 11. April

Die chinesische Medizin

Für die Traditionelle Chinesische Medizin, das älteste medizinische Lehrsystem der Welt, ist Gesundheit gleichbedeutend mit einer intakten inneren Harmonie. Ursache jedes Leidens ist eine gehemmte Lebensenergie (Qi), die mit fünf Disziplinen wieder ins Fließen gebracht wird: Akupunktur, Kräutertherapie, Massage, Diätetik, Qi-Gong/Tai-Ji. Der einführende Vortrag will Sie mit dieser Medizin vertraut machen und Ihnen einige Behandlungsmethoden praktisch vorführen.

Datum **16. Mai**
Tag/Zeit Freitag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
Leitung Herr Rudolf Schaffner
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. April

Natur

Edelsteine – Heilsteine

Kristalle und Edelsteine faszinieren uns mit ihren Farben und Formen. In unserer Zeit wird das alte Wissen um Heilkräfte der Edelsteine wiederentdeckt. Sie lernen, wie die Edelsteine für den persönlichen Gebrauch auszuwählen sind und wie wichtig eine persönliche Beziehung zu solchen Steinen ist. Wir beschäftigen uns auch mit den Einteilungskriterien für Heilsteine (Farbe, Körperregion, Energiezentren) und mit ihrer Pflege und Reinigung.

Datum **15. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Elfinn van de Pol
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. April

Reisen

Pakistan – ein Dia-Vortrag

In diesem Vortrag lernen Sie Pakistan kennen, das unbekannte, geheimnisvolle Land am Hindus. Die Reise beginnt in der Neun-Millionenstadt Karachi. Erster bildlicher Höhepunkt ist das glanzvolle Eid-Fest, wo sich am Ende des anstrengenden Fastenmonats Ramadan Millionen von Menschen mit Dankgebeten vereinen. Von Karachi führt die Reise durch die Provinz Sind, im Altertum «Tal des Unglücks» genannt,

zur Totenstadt Makli Hill und den gut erhaltenen Ruinen von Mohenjodaro, einem Zentrum der Harappa-Kultur, einer der ersten Hochkulturen der Menschheitsgeschichte. Zum Schluss besuchen Sie die exotische Doppelstadt Sukkur-Rohri.

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

Zypern

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

Datum **20. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. März

Pakistan Teil 2 – ein Dia-Vortrag

In diesem Teil führt die Reise in mannigfachen überfüllten Verkehrsmitteln vom Süden in den Norden quer durch das ganze Land. Der erste Halt in der kulturell wichtigsten Stadt Lahore ist geprägt von Baudenkmälern sagenumwobener Mogulherrscher, von den unvergleichlichen Shalimargärten und der riesigen Badshahi-Moschee. Weitere Stationen sind Islamabad, Taxila und Naran, an der legendären einstigen «Seidenstrasse» gelegen. Aber auch die aktuellen Probleme, wie z.B. der Flüchtlingsstrom aus Afghanistan und die äusserst schwierige Stellung der Frauen, werden angesprochen.

Datum **2. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Hans-Georg Kaethner
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. März

Land und Leute im Maggiatal

Das Val Maggia ist das längste Tal bei Locarno. Es ist ein überaus begehrtes Ferienziel vor allem für die Basler. Herr und Frau Spycher-Gautschi (Fotografin) berichten schon seit über 40 Jahren über die Geschehnisse dieses Tales.

Datum **5. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt
 Leitung Albert Spycher, Autor
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 21. Mai

Verschiedenes

Farbe und Stil

An diesem Nachmittag erhalten Sie auf die folgenden Fragen fachkundige Antworten: Welche Auswirkungen und Vorteile bringt eine Farb-, Stil- und Modefachberatung? Welche Bedeutung haben kalte und warme Farben, Farb-analyse und Jahreszeiten? Sind die Grundlagen einer Stilanalyse das Zusammenspiel von Körper, Geist und Persönlichkeit?

Datum **24. März**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und Modefachberaterin
 Kosten Fr. 47.–
 Anmeldung bis 3. März

Handwerk – Kunsthandwerk – Kunst

Die aussterbenden Hand- und Kunsthandwerke werden noch einmal in die Gegenwart zurückgerufen. Sie sehen einen Querschnitt durch die Berufe und die künstlerischen Arbeiten von Strohdachdeckern, Modelschnitzern, Hutmachern, Strohbandnäherinnen, Kalligraphen, Stuhlmachern, Kesselflickern, Seilern etc.

Datum **3. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Albert Spycher, Autor
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. März

Was ist Tarot?

Tarot ist ein Kartenspiel, welches sich über Bilder und Symbole ausdrückt. Sie erfahren etwas über die Herkunft, die Bedeutung und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Karten. Tarot ist auch als «Spiegel der Seele» bekannt. Mit Hilfe der 78 Tarotkarten können Lebensphasen durchleuchtet und besser verstanden werden. Es ist spannend und macht Freude, sich mit diesen symbolreichen Karten zu beschäftigen.

Datum **4. April**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Irene Schneider-Uebersax
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. März

Numerologie

Numerologie ist die Wissenschaft der Zahlen, eine uralte Weisheit, welche sogar älter als die Astrologie sein soll. Man geht von der Annahme aus, dass Geburtsdatum sowie der Name eines Menschen (reduziert auf eine Zahl zwischen 1 und 9) dessen Fähigkeiten, Charaktereigenschaften und Begabungen widerspiegeln.

In diesem Vortrag wird erklärt, wie man diese Zahlen (Geburt und Namen) errechnet und wie sie gedeutet werden.

Datum **10. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 47.–
 Anmeldung bis 24. März

Basel und das Gold am Oberrhein

Goldwäscherei, eine wahrhaft spannende Geschichte! Neueste spektakuläre Goldfunde von Suchern am Bündner Rhein rufen die Erinnerung an die Goldwäscherei in unserer Gegend wach. Der Vortrag zeigt faszinierende Makro- und Mikroaufnahmen des Rheingoldes mit seinen Begleitmineralien.

Datum **8. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Albert Spycher, Autor
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 11. April

Forum

Im Gespräch mit ...

Regierungsrätin Barbara Schneider

Lernen Sie Frau Schneider besser kennen. Hans Hasler wird Fragen stellen über ihren Weg von der Kinderstube bis ins Baudepartement. Auch Sie sind eingeladen, nach dem vorgesehenen Interview, mit Frau Schneider ins Gespräch zu kommen.

Datum **2. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Hans Hasler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. März

SporTalk mit Karl Odermatt

Karl Odermatt war in den 70er-Jahren eine der schillerndsten Schweizer Sportgrößen und ist heute noch einer der populärsten Basler. In seiner Karriere errang er mit dem FCB Meistertitel und Cupsiege. Seine Zeit, zusammen mit Köbi Kuhn, in der Schweizer Nationalmannschaft ist legendär geworden. «Karli» hat kürzlich seinen 60. Geburtstag gefeiert. Im Gespräch mit Radio-kommentator Franz Baur blickt er zurück auf Erfolge und Rückschläge im Sport- und Privatleben. Auch Ihre persönlichen Fragen wird er gerne beantworten.

Datum **8. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Tertianum St. Jakob Park im Restaurant Classico
 Leitung Franz Baur
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Nach der Veranstaltung kann das Tertianum besichtigt werden.
 Anmeldung bis 17. März

SportTalk mit Hanna Miluska

Hanna Miluska ist noch Schülerin und wurde im Jahr 2002 bereits zur Schweizer «Schwimmerin des Jahres» sowie zur «Basler Sportlerin des Jahres» erkoren. Die junge Athletin feierte im vergangenen Jahr grosse Erfolge: 6 Schweizer Meistertitel sowie den Gewinn der Silbermedaille an der EM und jenen der Bronzemedaille an der WM. Radiokommentator Franz Baur spricht mit ihr über das Spannungsfeld Schule – Spitzensport, über ihr Privatleben und ihre weiteren Ziele. Anschliessend wird sie gerne Ihre persönlichen Fragen beantworten.

Datum **8. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Tertianum St. Jakob Park im Restaurant Classico
 Leitung Franz Baur
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Nach der Veranstaltung kann das Tertianum besichtigt werden.
 Anmeldung bis 9. April

Ballettdirektor Richard Wherlock

Wer ist Richard Wherlock? Was sind seine Ziele, die er mit dem «neuen» Ballett erreichen möchte? Hans Hasler wird Fragen stellen von der Kinderstube bis zum Ballettdirektor. Auch Sie sind eingeladen, Ihre Fragen anzubringen und mit Richard Wherlock ins Gespräch zu kommen.

Datum **14. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Hans Hasler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 28. April

-minu

Wer steckt hinter dem Namen «-minu»? Eigentlich kennen ihn alle von der Zeitung, vom Fernsehen und der Messe. Er gehört zu Basel und ist jedem ein Freund. Lernen Sie ihn persönlich kennen! Hans Hasler befragt den beliebten und in Basel berühmten Journalisten, Koch und Geschichtenerzähler über seinen Weg von der Kinderstube bis heute. Auch Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Fragen an -minu zu stellen und so mit ihm ins Gespräch zu kommen. Viel Vergnügen!

Datum **25. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Hans Hasler

Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 11. Juni

Rund um die Pensionierung

Selbstwertgefühl stärken

Sie lernen eigene Ressourcen und Fähigkeiten wahrzunehmen und zu optimieren. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie diese Ressourcen unter Berücksichtigung der Hemmungen und Hindernisse im Alltag umsetzen können (Konstruktive Strategien).

Datum **9. und 16. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Catherine Gruntz, dipl. psych. Beraterin
 Kosten Fr. 70.–
 Anmeldung bis 19. März

Allein sein – lieber nicht

Ein solides soziales Beziehungsnetz vermittelt Geborgenheit und hilft gegen Ängste und Stimmungstiefs. Dieses Netz dünnt sich in der 2. Lebenshälfte aus und sollte deshalb rechtzeitig überdacht werden. Sie erfahren, wie neue Kontakte aufgebaut und Schwellenangst überwunden werden können.

Datum **4. und 11. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. Rudolf Schmidt
 Kosten Fr. 42.–
 Besonderes Ein Kurs für Männer!
 Anmeldung bis 21. Mai

Steuererklärung – was gilt es zu beachten

An diesem Nachmittag erhalten Sie Auskünfte und Hinweise, auf was Sie beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung achten müssen. Sie erfahren, welche Abzüge Sie machen können, wie Fonds aufzuführen sind und wie Krankheitskosten berücksichtigt werden.

Datum **21. März**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/Raum 4
 Leitung René Weissen, Leiter Abteilung Steuern BKB
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 11. März

Ruhestand – Stillstand?

In diesem Vortrag erfahren Sie, was auf alternde Menschen zukommt, welche Faktoren den Alterungsprozess beeinflussen und was man selber dazu beitragen kann, um ihm nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, mit der Referentin ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen sowie Gedanken auszutauschen und zu vertiefen.

Datum **9. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Annemie Nüscheler, Erwachsenenbildnerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 26. März

Ernährung über 60

In der 2. Lebenshälfte ist eine gesunde Ernährung noch wichtiger als früher und trägt wesentlich zu Wohlbefinden und guter Lebensqualität bei. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Grundsätze sich bewähren und was bloss eine Modeerscheinung ist. Anschliessend können Sie ihre Fragen stellen.

Datum **7. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Dr. med. Rudolf Schmidt
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 11. April

Testament und Erbschaft

Für die Beschäftigung mit den Themen Erbschaft, Testament, Ehe- und Erbvertrag gilt: Warte nicht bis du Zeit hast! Sie interessieren vor allem die ältere Generation, weil ihr häufig nicht nur die Erblasser, sondern auch die Erben angehören. Der Referent erläutert, wie durch Testament und Erbvertrag der letzte Wille verbindlich formuliert werden kann. Im Anschluss an das Referat werden Fragen von allgemeinem Interesse beantwortet.

Datum **14. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Dr. iur. Urs Engeler, Advokat, ehem. Zivilgerichtspräsident
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 30. April

Zeitgestaltung – eine Kunst?

Der «Pensionistenstress» – gilt auch für Hausfrauen! – ist geradezu sprichwörtlich. Mit Dr. Rudolf Schmidt diskutieren Sie über die Ursachen dieser Zeiterscheinung und über Möglichkeiten, sie zu vermeiden.

Datum **22. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. Rudolf Schmidt
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 7. Mai

Lebens- und Alltagsthemen

Offenes Ohr – beredte Zunge

Zu Hause, im Familien- und Freundeskreis oder auch im Verein ist es hilfreich, Bedürfnisse und

Meinungen klar auszudrücken sowie brauchbare Rückmeldungen anzunehmen und zu geben. Locker und ungezwungen werden Sie mit den Grundregeln der Gesprächsführung vertraut gemacht, damit Sie andere besser verstehen und von ihnen verstanden werden.

Daten **25. März – 8. April** (3 x)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Gisela Schaerer, dipl. Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 105.–

Besonderes Für Frauen!

Anmeldung bis 12. März

Spurensuche – eine Biografiewerkstatt

Erinnern... Schreiben... Erzählen... Dies sind die Inhalte der Biografiewerkstatt. Sie bewegen sich der eigenen Lebenslinie entlang und lernen, spielerisch mit den Bildern der Erinnerung umzugehen, mit den guten, aber auch mit den belastenden. Mit einem nicht-wertenden, distanzier-ten Blick werden Sie Ihre Lebensgeschichte anschauen und auf Spurensuche gehen.

Datum **28. März – 16. Mai** (6 x)

(ohne 18.4. und 2.5.)

Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 11.00 Uhr
(2 Lektionen)

Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93 / Raum 4

Leitung Irmgard Mundschein

Kosten Fr. 300.– (15 Lektionen)

Anmeldung bis 18. März

Einführung in die Familienforschung

Dieser Kurs bietet eine Anleitung zur Erforschung der Vorfahren. Sie erfahren etwas über Schrift, Sprache alter Dokumente und Kalender – Ahnentafeln, Stammbäume und Familienwappen. Sie werden über das grundsätzliche Vorgehen beim Suchen, Sammeln und Ordnen des Materials orientiert.

Datum **5. bis 19. Mai** (3 x)

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. H.B. Kälin

Kosten Fr. 112.–

Anmeldung bis 14. April

Gepflegtes Aussehen vermittelt Sicherheit

Gut gepflegt sein ist keine Frage des Alters! Nach einem Einführungsvortrag über das Thema Pflege (Haarentfernung im Gesicht, Wimpern- und Augenbrauenfärbung etc.) werden Ihnen anhand praktischer Beispiele Tipps und Tricks gegeben. Am zweiten Nachmittag haben Sie Gelegenheit, unter professioneller Aufsicht sich selber zu schminken und es wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit wenig Zeitaufwand zu einem gepflegten und natürlichen Aussehen kommen.

Daten **16. und 23. Juni**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Doris Hediger, eidg. dipl. Kosmetikerin

Kosten Fr. 94.–

Besonderes Eigene Schminkutensilien mitnehmen, ansonsten werden Ihnen auch diese Materialien zur Verfügung gestellt.

Anmeldung bis 30. Mai

Und ausserdem...

Geistige Fitness/Intensivkurs

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

Datum **1. bis 29. April** (4 x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.15 – 16.30 Uhr

Leitung Theres Weigel-Gysel

Kosten Fr. 150.– (4 x 3 Lektionen)

Anmeldung bis 17. März

Ideen Börse

Die «Ideen Börse» ist ein Angebot für diejenigen, die Ideen, Wünsche und Vorschläge bei uns anbringen möchten für den Bereich Führungen, Vorträge und Ausflüge. Bei einem kleinen Apéro werden wir gerne Ihre Ideen und Wünsche aufnehmen.

Datum **10. April**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr

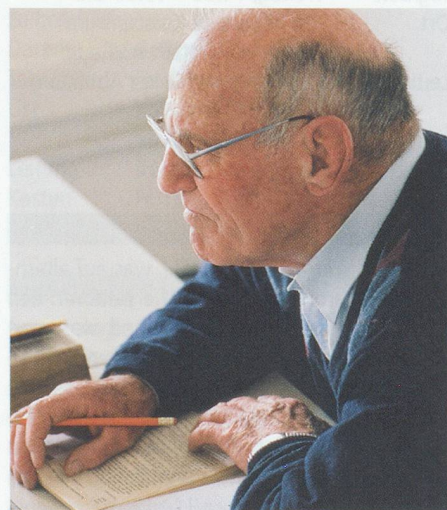
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Pro Senectute

Kosten Gratis!

Besonderes Vorschläge mitbringen!

Anmeldung bis 26. März



Kochkurs für Männer

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

Daten **9. und 16. Mai**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4,
Nähe Tellplatz

Leitung René Imark

Kosten Fr. 151.–

Anmeldung bis 28. April

Reisespiele

Sie lernen kurzweilige Spiele für unterwegs kennen. Spiele mit Karten, Würfeln, Steinen, Hölzchen, Papier und Stift, die Sie alleine, zu zweit und in Gruppen spielen können.

Daten **16. und 23. Mai**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Gaby Hasler, Spielpädagogin

Kosten Fr. 60.–

Anmeldung bis 30. April

Die Stimme als Quelle der Kraft

Der Stimme als Kraftquelle wird in unserer Zeit immer mehr Bedeutung zugemessen. Mit der Stimme lässt sich jederzeit, ohne Hilfsmittel, durch spezielle Übungen eine sofort spürbare Verbesserung unseres Befindens erreichen.

Datum **26. Juni**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Thomas Kuster, Sänger und Pianist

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 11. Juni

Stimme als Kraftquelle – Workshop

Der Workshop am Vierwaldstättersee wird bestimmt von der Stimme, die als kraftvolles natürliches Instrument eingesetzt wird, um uns einmal anders empfinden zu können. Durch elementare Übungen, die sowohl anregend als auch beruhigend wirken, stärken wir unsere Energiequellen. Mittels unserer Stimme wirken wir auf einen inneren Ausgleich, auf ein inneres Gleichgewicht hin.

Datum **3. Juli**

Tag/Zeit Donnerstag

Treffpunkt 07.40 Uhr auf dem Perron nach
Luzern. Abfahrt 07.52 Uhr.
Billette bitte selber lösen nach
Luzern – Kehrsiten (mit Schiff)

Leitung Thomas Kuster, Sänger und Pianist

Kosten Fr. 55.– (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 18. Juni

EDV

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

Neu: PC-Support und Unterricht bei Ihnen zu Hause (siehe unten)

Computeria

Einmal pro Monat treffen wir uns am Abend von 18.00 bis 20.00 Uhr im Kurszentrum. Wir hören einen Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt. Danach haben alle die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Sie bezahlen lediglich einen Unkostenbeitrag von Fr. 20.– pro Abend (inkl. Getränk), (direkt am Abend zu bezahlen). Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Tel. 061 206 44 44).

Die nächsten Computerias:

Montag, 3. März 2003

Budgetieren – einfacher mit Excel!
Heidi Oetiker

Montag, 7. April 2003

Welcher Internetzugang ist für mich der Beste?
Irene Stenner

Montag, 5. Mai 2003

Gesundheit, Recht, AHV und Pensionskasse:
Informationen im Internet
Axel Ernst

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Referentinnen und Referenten gesucht!

Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 44, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

Info-Tag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Info-Tag einladen.

Datum **Dienstag, 25. Februar 2003**

Zeit 09.00 bis 12.00 Uhr

14.00 bis 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Sie können zu folgenden

Tag der offenen Tür:

EDV und Sprachen

Wann **Samstag, 22. März 2003**

12.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wo **Kurszentrum**

St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Was **Essen, Trinken, Bazar, unterhalt-samer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Be-ratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen**

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer «ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-Kursangebot erfahren oder herausfinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist. Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupperstunden, in denen man auf unterhaltsame Art viel lernen kann. Diese Veranstaltungen finden zu den vollen Stunden statt, und zwar auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Sie können an diesem Tag aber auch etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Sie haben den ganzen Tag Gelegenheit, mit unseren Lehrerinnen und dem Pro-Senectute-Team ins Gespräch zu kommen.

Selbstverständlich ist das Kurszentrum für alle offen! Ihre Verwandten und Bekannten sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 44, Montag bis Donnerstagmorgen, 08.30 – 12.00 Uhr)

Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Üben

Wenn Sie zu Hause keinen Computer haben, können Sie bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen.

Tag/Zeit: **Freitag, 10.00/11.00 Uhr**

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

Anmeldung: nicht erforderlich

Besonderes: Das Angebot gilt in erster Linie für Leute, die bei uns einen EDV-Kurs besuchen.

Kommen Sie um 10.00 oder um 11.00 Uhr ins Kurszentrum!

Privatstunden

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln? Oder haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen das Richtige für Sie. Es ist möglich, alleine, zu zweit oder zu dritt einen Kurs zu besuchen.

Kursort: Im Kurszentrum oder bei Ihnen zu Hause

Kosten: Fr. 120.– pro Lektion

Kursdauer: Die Dauer des Kurses bestimmen Sie.

Thema: Nach Wunsch

Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde in BS

Telefon: 061 206 44 62

Tag/Zeit: Montag bis Donnerstag,

08.30 bis 12.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag,

14.00 bis 18.00 Uhr

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen** mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppelaktionen das Arbeiten mit dem PC. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 2000 und den Anwendungsprogrammen aus Office 2000.

Nach dem Einführungskurs können Sie folgende Aufbaukurse besuchen: «Textverarbeitung 1, 2 und 3», «Tabellenkalkulation 1 und 2», «Powerpoint» und «Internet und E-Mail 1 und 2».

Vertiefungskurse: «Zeichnen mit Word», «Windowskurs 1», «Bildbearbeitung 1 und 2» und «Photoshop-Werkstatt» und «Homepage 1 und 2», «Homepage-Werkstatt», «Videobearbeitung 1 und 2», «Video-Werkstatt» und Hardware-Kurs.

Kursdaten: laufend auf Anfrage

Kursort: Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und ausdruckt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und Ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff des Einführungskurses. Zudem setzen Sie Tabulatoren, zentrieren Titel und verändern Schriftart und -grösse. Nach diesem Kurs können Sie Ihre Texte professionell gestalten. Sie wissen auch, wie man mit dem Explorer arbeitet und wie man einen Absatz formatiert.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.

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

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

Textverarbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 1». Zudem erstellen Sie Tabellen und Vorlagen in Word. Sie arbeiten mit der Rechtschreibprüfung und der Funktion «suchen und ersetzen». Nach diesem Kurs können Sie mit Office 2000 zeichnen und wissen, wie man Symbolleisten und Menüs einrichtet.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» und gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.

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

Textverarbeitung 3

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 2». Nach diesem Kurs können Sie mit grossen Dokumenten und mit Formularen arbeiten. Ein weiterer Schwerpunkt

des Kurses ist der Serienbrief. In Zukunft wird es kein Problem mehr für Sie sein, Adresslisten und Etiketten zu erstellen. Einen grösseren Versand erledigen Sie mühelos.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» und sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.

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

Tabellenkalkulation 1

Das Programm «Microsoft Excel» bietet die Möglichkeit, Budgets und Rechnungen zu erstellen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, selber Daten einzugeben, Tabellen übersichtlich zu gestalten, mit Excel zu rechnen und Ihre Zahlenwerte in Grafiken umzusetzen. Sie können aber auch Adresslisten anlegen und nach verschiedenen Kriterien sortieren. Vor allem für die Vereinsarbeit ist dieses Programm eine grosse Hilfe.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.

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

Tabellenkalkulation 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Tabellenkalkulation 1». Nach diesem Kurs können Sie sich in der Tabelle effizienter bewegen. Sie kennen die gängigen Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWERT, RUNDEN, WENN) und wissen, wie man Zahlenformate definiert. Ein weiterer Schwerpunkt ist das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

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

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

Powerpoint

Nach diesem Kurs können Sie Präsentationen, Einladungen und Glückwunschkarten erstellen. Mit Hilfe des Assistenten gestalten Sie die Präsentationen nach Ihren Wünschen. Zudem sind Sie fähig, Objekte, ClipArts und Grafiken einzufügen.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».

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

Internet und E-Mail 1

In einer kleinen Gruppe von 4 – 6 TeilnehmerInnen lernen Sie das Internet kennen. Sie ha-

ben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach diesem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per Mail kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Internet und E-Mail 2

Der Stoff vom Kurs «Internet und E-Mail 1» wird wiederholt. Sie lernen, Ihre Mails und das Adressbuch zu verwalten. Nach dem Kurs können Sie Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Wenn jemand von Chat oder Newsgroups spricht, wissen Sie wovon die Rede ist. Im Kurs haben Sie auch die Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

Möchten Sie Glückwunschkarten oder Einladungen gestalten? Mit dem Anwendungsprogramm Word können Sie nicht nur schreiben, sondern auch zeichnen, mit verschiedenen Schriftarten (WordArt) arbeiten, Objekte und Bilder (ClipArts) einfügen – alles in den verschiedensten Farben. Wie das gemacht wird, lernen Sie in diesem Kurs.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses «Textverarbeitung 1».

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:

Fr. 240.– (exkl. Unterlagen)

Windowskurs 1

Sie erwerben Grundkenntnisse in Hard- und Software. Nach dem Kurs können Sie mit der Systemsteuerung und dem Explorer arbeiten. Sie erfahren vieles über die Datenpflege – wie zum Beispiel Virenschutz – und die Datenkomprimierung. Und natürlich wissen Sie am Schluss, wie man Programme, Spiele und Fahrpläne installiert und deinstalliert.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.

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

Bildbearbeitung 1

Mit dem Programm «Adobe Photoshop 6.0» lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach diesem Kurs können Sie Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen. Sie können Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, die Bildgrösse einstellen und mit Texten arbeiten. Die Bilder können Sie in verschiedenen

Formaten speichern, um sie als E-Mail-Anhang zu verschicken oder in einem Programm, wie zum Beispiel Word, einzufügen. Die bearbeiteten Bilder drucken wir auf spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (exkl. Material)

Bildbearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Bildbearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen. Sie können Filter, wie zum Beispiel Beleuchtungseffekte, sinnvoll einsetzen oder eine kleine Animation erstellen, die man auch per E-Mail verschicken kann.

Wir arbeiten unter anderem mit Bildern, die Sie mit in den Kurs nehmen. Die bearbeiteten Bilder brennen wir auf CD oder drucken sie auf ein spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Bildbearbeitungskurs 1 oder sehr gute Anwendungskenntnisse.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 360.– (exkl. Material)

Photoshop-Werkstatt

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

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

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

Homepage 1

Anhand von bestehenden Websites erstellen wir Richtlinien für ein erfolgreiches Webdesign. Wir analysieren die Sites betreffend Sitearchitektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit usw.

Sie lernen die Grundelemente von MACROMEDIA DREAMWEAVER kennen. Wenn es um das «Verlinken einer Site» geht, wissen Sie in Zukunft, wovon die Rede ist.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Wenn Sie eine Homepage erstellen möchten, empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

Besonderes: Wir arbeiten mit dem Programm MACROMEDIA DREAMWEAVER. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Homepage 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Homepage 1». Nach diesem Kurs können Sie Frames und Image-Maps erstellen. Sie werden

in die Technik von interaktiven Elementen eingeführt und lernen Animationseffekte kennen. Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine einfache Homepage mit Schriften, Hintergrundfarben und Bildern.

Voraussetzungen: Sehr gute Anwendungskenntnisse und Kenntnisse in Bildbearbeitung. Besonderes: Wir arbeiten mit dem Programm MACROMEDIA DREAMWEAVER. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Homepage-Werkstatt

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

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Videobearbeitung 1

Sie lernen die Grundelemente von Adobe Premiere kennen. Am Ende des Kurses können Sie Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen und mit dem Ton arbeiten. Sie können einen Vor- oder Nachspann erstellen und das Video wieder auf die Kassette kopieren.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Videobearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Videobearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- oder Bildeffekte erstellen und Standbilder einfügen.

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» und sehr gute Anwendungskenntnisse.
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Video-Werkstatt

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

Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

Hardware-Kurs

In Zusammenarbeit mit der Fachhochschule beider Basel.

In einer Kleingruppe bis maximal 10 Personen lernen Sie die grundlegenden Bauteile eines Computers kennen. In einem zweiten Schritt erlernen Sie, was, wo und wie eingebaut und im Computer installiert wird. Anschliessend können Sie in praktischen Übungen Ihre Erkenntnisse anwenden und vertiefen. Zudem

zeigen wir Ihnen, wie man einen Hardwarefehler eingrenzt und beseitigt. Nach absolviertem Kurs sollten Sie in der Lage sein, selbst Eingriffe an Ihrem Heimcomputer vorzunehmen.

Kursdauer: 2 Nachmittage à 2 Lektionen

Kosten: Fr. 120.–

Kursort: Fachhochschule beider Basel
Abteilung Informatik, Raum H32
(3. Stock)
Hofackerstrasse 73, 4132 Muttenz
Bus Nr. 63,
Haltestelle: Fachhochschule

Vorschau

In den nächsten Sommerferien (30. Juni bis 8. August 2003) finden im Kurszentrum Intensivkurse statt. Es werden alle Kurse angeboten. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bei Frau Sabina Brücker, Tel. 061 206 44 44. Sobald sich vier Leute angemeldet haben, organisieren wir mit Ihnen zusammen den Kurs. Wir entscheiden zusammen mit Ihnen, wie lange der Kurs dauert und wie viele Stunden pro Woche Sie lernen.

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen, Zeichnen, Skizzieren

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr

Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

Blockflötenspiel

Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Gestalten

Kartenkurs

Sie gestalten Ihre kreativen Gruss- und Glückwunschkarten (klassische und moderne) selber. Dabei erhalten Sie bei leichter Schritt-für-Schritt-Anleitung viele Tipps und Anregungen.

Datum	5. Mai
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 47.– (exkl. Material)
Anmeldung	bis 11. April

Scherenschnittkurs

Sie lernen mit der Silhouettenschere umzugehen. Mit den ausgeschnittenen Figuren gestalten Sie Schreibkarten oder kleinere Bilder. Grosse Zeichnungskünste sind nicht erforderlich!

Daten	6./13./20. und 27. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elisabeth Gantenbein
Kosten	Fr. 120.– (exkl. Material ca. Fr. 45.–)
Anmeldung	bis 9. April

Kalligraphie, Fraktur

In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15. Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten	9. Mai – 27. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material; direkt im Kurs zu bezahlen)
Anmeldung	bis 28. April

Gartenkurs

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

Datum	April – Oktober
Tag/Zeit	Montag von 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)
Leitung	Jürgen Blume
Kosten	Fr. 195.– pro Saison
Anmeldung	Eintritt jederzeit möglich!

Sprachen

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

Unser Angebot

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Hauptsprachen

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

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

Ausserdem

Abendkurse für Berufstätige
Privatstunden
Kurse für Leute, die nicht gut hören
Üben mit dem Computer
Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen
Reisekoffer Neugriechisch
Reisekoffer Holländisch
Intensivkurse
Konversationsclubs
Filmclubs
Theatergruppen
Spielgruppen
Gedächtnistraining auf Italienisch
Deutschkurse

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Neu:

Möchten Sie eine bestimmte Sprache lernen? Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir kümmern uns dann um die Ausschreibung. Sobald sich 4 Leute gemeldet haben, organisieren wir einen Kurs.

Preise Langzeitkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)
Fr. 200.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 300.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)
Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Preise Kurzzeitkurse

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

Tag der offenen Tür:

Sprachen und EDV

Wann	Samstag, 22. März 2003 12.00 – 17.00 Uhr
Wo	Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)
Was	Essen, Trinken, Bazar, unterhalt- samer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Be- ratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen

Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupperstunden, in denen man auf unterhaltsame Art viel lernen kann. Diese Veranstaltungen finden zu den vollen Stunden statt, und zwar auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer «ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-Kursangebot erfahren oder herausfinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist.

Sie können an diesem Tag aber auch etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen sowie einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Sie haben den ganzen Tag Gelegenheit, mit unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-Team ins Gespräch zu kommen.

Selbstverständlich ist das Kurszentrum für alle offen! Ihre Verwandten und Bekannten sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 44, Montag-bis Donnerstagmorgen, 08.30 – 12.00 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, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

Aktuelle Langzeit-Sprachkurse

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger
Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 14.15 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe:

Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe:

Montag, 09.35 Uhr
Dienstag, 09.20 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Montag, 09.20 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 11.00 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Filmclub

Freitag, 14.00 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum **ab 26. März 2003**
Tag/Zeit **Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr**

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Martine Bally
Kosten Fr. 132.– (Kurzsemester
à 12 Lektionen)

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 11.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe:

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum **ab 26. März 2003**
Tag/Zeit **Mittwoch, 14.00 Uhr**
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anna Giovannelli
Kosten Fr. 121.– (Kurzsemester
à 11 Lektionen)

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe:

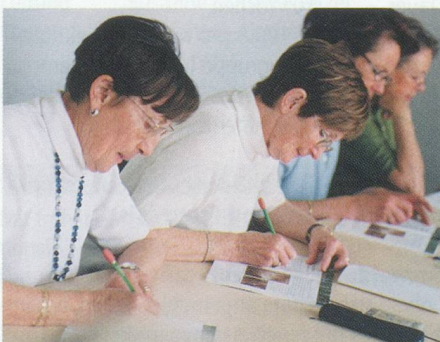
Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Dienstag, 08.45 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/ Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)



Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum **ab 24. März 2003**
Tag/Zeit **Montag, 11.00 – 11.50 Uhr**
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Eva Espinós Juan
Kosten Fr. 110.– (Kurzsemester
à 10 Lektionen)

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 09.45 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 10.45 Uhr
Mittwoch, 9.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe:

Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre:

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe (4 – 6 Personen) zugeschnitten ist.
Preis auf Anfrage.

Kurzzeitkurse

Unser Angebot:

Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch:

Abendkurse für Berufstätige

auf allen Stufen

Privatstunden

auf allen Stufen

Kurse für Leute, die nicht gut hören

auf allen Stufen

Reisekoffer alle Stufen
(10 Wochen à 1 Lektion)

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

Konversationsclubs für Mittelstufe und
Fortgeschrittene

Filmclubs für Fortgeschrittene

Theatergruppen für Mittelstufe und Fort-
geschrittene (Semester à 19 Lektionen)
Achtung: auch auf Deutsch

Spielclubs für Mittelstufe und Fortgeschrittene (Semester à 19 Lektionen)

Gedächtnistraining auf Italienisch

Deutsch

Grammatik und Schreiben

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

Konversation

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

Reisekoffer Englisch

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimischen (besser) reden können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatikalische Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.

Dauer 10 Wochen (1 Lektion pro Woche)

Kosten Fr. 190.–

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Ebenso: Reisekoffer auf Italienisch, Französisch und Spanisch.

Alle Stufen.

Intensivkurs Englisch

Ein Intensivtraining für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten.

Pro Woche haben Sie zwei Unterrichtsstunden. In der ersten Lektion steht die Grammatik im Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lektion sind Konversation und Hörverständnis. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren.

Viel Erfolg!

In den Kursblöcken werden jeweils andere Themen behandelt. Der Kurs kann also verlängert werden, indem man noch einen Block von 10 resp. 20 Lektionen anhängt.

Dauer 5 Wochen (2 resp. 4 Lektionen pro Woche)

Kosten Fr. 190.– (10 Lektionen) Fr. 380.– (20 Lektionen)

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs. Es kann auch ein Abendkurs sein.

Ebenso: Intensivkurse auf Italienisch, Französisch und Spanisch

S grooss O

Meege Si sich bsinne? Bis vor 25 Joor het s z Basel nääbe dr «National-Zeitung» no d «Basler Nachrichten» gää. Und uff däre «Noorichte» het e beriemte Chefredaggtter gwirggt, wo syni Artiggel mit eme groossen O. zaichnet het. Dasch dr Dr. Albert Oeri gsi, wo vo 1875 bis 1950 gläbt het. Aer isch ain vo de greeschte Schwyzer Journalischten im letschte Joorhundert gsi: in dr ganze Schwyz und au wyt driberuuse het men uff en gloost.

Vo syner Uusbildig här isch dr Albert Oeri Altphiloloog gsi; sy Dissertation het er 1899 uff latynisch gschriibe. No Stудie z Berlin und Reisen in Griecheland isch er 1901 Redaggtter bi dr liberaale «Allgemeine Schweizer Zeitung» worde, wo 1902 mit dr «Basler Noorichte» fusioniert het. Doo het er drno Karriere gmacht: no diväärsen andere Ressorts het er vo 1925 bis 1949 als Chefredaggtter gwirggt. Vo 1931 bis 1949 isch er au Nationalroot gsi.

S loont sich no hit, syni Laitartiggel («Tagesberichte») z lääse. Si zyyge von ere diefe Bildig und vo Charaktersterggi – im Kampf geegen alli Forme vo Diktatur, au in gfäälige Zyte. Ane 1935 hänn d Nazi d «Noorichte» z Dytschland verbotte. E Maanig vom Albert Oeri luutet: «Es gibt in der Politik keine schwerere Sünde als die Verantwortungsscheu.»

Im Basler GS-Verlaag isch jetzt über iin en uusgezeichnet Buech erschiine: «Albert Oeri, 1875–1950, Journalist und Politiker aus Berufung.»

Carl Miville-Seiler

English Conversation Club

Sie lesen Zeitungsartikel oder Geschichten und diskutieren darüber. Sie sprechen über einen Film, den Sie im Kino gesehen haben oder über eine Radiosendung, die Ihre Lehrerin aufgenommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zusammen mit der Lehrerin, worüber gesprochen wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Gesundheit, Natur und vieles mehr.

Dauer 10 Wochen

Kosten Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen

Klasse Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Besonderes Nach Wunsch: British English oder American English

Ebenso: Konversationsclubs auf Italienisch, Spanisch und Französisch.

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

English Film Club

Who would be interested in seeing and discussing a variety of English or American movies? Good knowledge of English required.

Day/Time Friday, 14.00 – 15.15

Price Fr. 110.– (excl. cinema ticket) for 4 film afternoons/evenings with following discussion group (1½ lessons).

Enrolment at any time

Extras The film afternoons/evenings will be accompanied by Elaine Clement.

Filmclubs auf Italienisch, Französisch,

Spanisch

Wir schauen zusammen einen Film im Kino oder auf Video. Danach wird im Kurszentrum diskutiert. Der zeitliche Rahmen hängt von der Gruppe und vom Kinoprogramm ab.

Was 4 Filme mit anschliessender Diskussion (1½ Lektionen)

Kosten Fr. 110.– (exkl. Kinoeintritt)

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 7 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Theatergruppen

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es auf. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Theater spielend lernen möchten.

Was 19 Stunden pro Semester in Blöcken à 2 Stunden.

Kosten Fr. 200.– pro Semester

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 7 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen eine neue Theatergruppe: auf Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch oder Deutsch.

Spielclubs

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

Was 19 Stunden pro Semester in Blöcken à 2 – 3 Stunden

Kosten Fr. 200.– pro Semester

Anmeldung: Jederzeit möglich

Sobald sich 8 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen eine neue Spielgruppe.

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

Deutsch

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Grammatik und Schreiben

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs machen Sie beim Schreiben weniger Fehler. Wir repetieren unter anderem die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, Ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Dauer 10 Wochen (10 x 1 ½ Lektionen)
Kosten Fr. 285.–
Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Konversation

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Deutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise. Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

Dauer 10 Wochen (10 x 1 ½ Lektionen)
Kosten Fr. 285.–
Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

Allenare la memoria in italiano

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

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

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

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

Vorschau

In den nächsten Sommerferien (30. Juni bis 8. August 2003) finden im Kurszentrum Intensivkurse statt. Es werden Kurse in allen Hauptsprachen angeboten. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bei Frau Sabina Brücker, Tel. 061 206 44 44. Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs. Wir entscheiden zusammen, wie lange der Kurs dauert und wie viele Stunden pro Woche Sie lernen.

Sport und Wellness

Pro Senectute Basel Stadt organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

GymFit plus

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassistischer Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt). GymFit plus findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement

Fr. 96.– exkl. MWST

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentiasaal Heiligegeist

Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Turnhalle Pro Senectute

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

Gymnastik und Spiel für Männer

Daten Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Susanne Hattler-Kretzer
Kosten Halbjahres-Abonnement Fr. 96.– exkl. MWST
Anmeldung nicht erforderlich
Eintritt jederzeit möglich

Gymnastik und Spiel für Frauen

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Datum Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Agnes Voltz
Kosten Halbjahres-Abonnement Fr. 96.– exkl. MWST
Anmeldung nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

GymFit

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

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

Halbjahres-Abonnement

Fr. 96.– exkl. MWST

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.45 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)
Deutsch sprechende Gruppe
Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr

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 Heiligegeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

RhyPark Saalbau

Mülhauserstrasse 17
Dienstag, 10.30 Uhr (nur Männer)

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm-Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag, 10.00 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Marienhaus

Horbürgstr. 54

Montag, 14.15 Uhr

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen**Andreashaus**

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Senioren-Aerobic

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

Daten

29. April – 24. Juni (9 x)

(Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit

Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort

Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung

Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten

Fr. 95.–

Anmeldung

bis 15. April

Jazz-Gymnastik

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

Daten

29. April – 24. Juni (9 x)

(Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit

Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort

Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7

Leitung

Anita Joray

Kosten

Fr. 95.–

Anmeldung

bis 15. April

Rhythmische Gymnastik

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

Kurs 1

Daten

28. April – 23. Juni (8 x)

(ohne 9. Juni, Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit

Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

Kurs 2

Daten

28. April – 23. Juni (8 x)

(ohne 9. Juni, Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit

Montag, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort

Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung

Susanne Hattler-Kretzer

Kosten

Fr. 84.–

Anmeldung

bis 14. April

Wassergymnastik mit Schwimmen

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich), Lektionen à 45 Minuten.

Unsere Schwimmkurse mit Gymnastik finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

Halbjahres-Abonnement:**Fr. 140.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST****Grossbasel****Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Dienstag, 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr, 10.15 Uhr,

14.00 Uhr, 14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Eintritt jederzeit möglich.

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

Halbjahres-Abonnement:**Fr. 140.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST****Kleinbasel****Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr

(*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag, 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch, 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch, 15.30 Uhr

Aquafit

In Zusammenarbeit mit Ryffel Running, dem «Erfinder» von Aquafit und einzigen Ausbilder von Leiterinnen und Leitern, organisiert Pro Senectute Basel-Stadt Aquafit-Kurse für Frauen und Männer ab 50 Jahren.

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen.

Daten

23. Mai – 27. Juni (5 x)

(ohne 30. Mai)

Tag/Zeit

Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort

Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung

Beatrice Meier

Kosten Fr. 85.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung bis 9. Mai

Daten **29. April – 24. Juni** (9 x)
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 126.– (exkl. Hallenbadeintritt;
Fr. 7.–/12er-Abonnement: Fr. 70.–)
Anmeldung bis 15. April

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassersportgymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen.

Daten **8. Mai – 26. Juni** (7 x)
(ohne 29. Mai)
Tag/Zeit Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus,
St. Johannis-Ring 17
Leitung Dorothee Siefert-Steuenthaler
Kosten Fr. 119.–
Anmeldung bis 24. April

Volkstanz

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

Halbjahres-Abonnement:
Fr. 96.– exkl. MWST

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riechen

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

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

Kurs 1

Daten **4. April – 27. Juni** (10 x)
(ohne 18. und 25. April, 30. Mai,
Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 21. März

Kurs 2

Daten **31. März – 16. Juni** (10 x)
(ohne 21. April, 9. Juni, Eintritt
auch sofort möglich)
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 17. März

Kurs 3

Daten **3. April – 26. Juni** (9 x)
(ohne 17. und 24. April, 1. und
29. Mai, Eintritt auch sofort
möglich)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 86.–
Anmeldung bis 20. März

Volkstanzferientage in Beckenried

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwoche eignet sich auch für Nichttänzer, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten **5. – 9. Mai**
Ort Hotel Mond, Beckenried
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
Tanzleiterinnen
Kosten Fr. 530.– bis Fr. 605.– exkl.
MWST (je nach Hotelarrangement)
Vollpension, inkl. Reise (Car) und
Tanzleitung
Besonderes Für nähere Angaben verlangen
Sie das Detailprogramm
Anmeldung möglichst rasch, es hat noch
wenige Plätze frei

4. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den 4. Basler Walking-Event.

Datum	Sonntag, 4. Mai
Zeit	10.00 Uhr
Start	Sportanlage St. Jakob
Ziel	RütiHard, Streckenlänge ca. 6 km

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Laufpass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern es wird auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert. Deshalb sind sie ideal für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen. Noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, zu joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem Laufpass für nur Fr. 96.– exkl. MWST pro Semester können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe teilnehmen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag	09.15 – 10.30 Uhr Laufträff Lange Erlen
Freitag	09.15 – 10.30 Uhr Laufträff Lange Erlen
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 zur Verfügung.
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours Allschwilerwald
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Einstieg ins Nordic Walking

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

Daten **21. März – 11. April** (4 x)
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brügglingerstrasse 113 (Tram 14 oder Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
 Leitung Verena Glättli
 Kosten 45.– (inkl. Stockmiete)
 Anmeldung bis 5. März

Curling-Schnupperkurs

An zwei anderthalbstündigen Vormittagslektionen lernen Sie in diesem Schnupperkurs eine alte, interessante Wintersportart kennen. Es werden Steinabgaben geübt, Regeln und Taktik erklärt und es wird gespielt. Für jene, die Curling vertieft kennen lernen möchten, werden wir zu Beginn der Wintersaison 2003/2004 einen eigentlichen Einführungskurs anbieten.

Daten **19. und 26. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Ort Curlingzentrum Arlesheim
 Leitung Anton Armbruster
 Kosten Fr. 60.–
 Anmeldung bis 7. März

Tischtennis

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

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
 Mittwoch, 09.00 Uhr
 Donnerstag, 09.00 Uhr
 Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahres-Abonnement:

Fr. 60.– exkl. MWST

Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

**Softball-Tennis**

Softball-Tennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig. Anfängerinnen und Anfänger werden einzeln angeleitet.

Tag/Zeit **Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr**
 Ort St. Jakobshalle
 Leitung Eva Guiglia
 Kosten Fr. 190.– pro Semester exkl. MWST
 Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
 Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Tennis

In Zusammenarbeit mit Swiss Tennis organisieren wir Tennisstunden für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Sie lernen die Grundschnitte und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschläge. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Tennislehrerin vor.

Daten **30. April – 25. Juni** (9 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
 Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
 Ort Tennis Center Münchenstein
 Leitung Evelyne de Roche
 Kosten Fr. 200.– bei 4 Teilnehmenden
 Fr. 266.– bei 3 Teilnehmenden
 Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 16. April bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

Wir bieten weitere Tenniskurse in Zusammenarbeit mit dem Sportcenter Paradies in Allschwil an.

Atemkurse**Atemtraining für körperlich Geübte**

Voraussetzung für die bestmögliche Nutzung unserer vollen Atemkapazität ist eine gelöste, entspannte und gekräftigte Atemmuskulatur. Damit wird die energiereiche Versorgung unseres Körpers mit genügend Sauerstoff und optimaler Kohlendioxidausscheidung gewährleistet. Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen

Daten **30. April – 25. Juni** (9 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 144.–
 Anmeldung bis 16. April

Leichte Atemschulung und Entspannung

mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen
 Daten **8. Mai – 26. Juni** (7 x)
 (ohne 29. Mai)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 112.–
 Anmeldung bis 24. April

Atem – Bewegen – Entspannen

Daten **8. Mai – 26. Juni** (7 x)
 (ohne 29. Mai)
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 112.–
 Anmeldung bis 24. April

Atem – Bewegen über Mittag

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

Mit einfachen Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) sensibilisieren und verfeinern wir unsere Körperwahrnehmung. Bewegungsübungen – unterstützt durch Musik und verschiedene Materialien – führen zu einer dynamischeren Atmung und regen den Energiefluss in den Meridianen an, Entspannungsübungen – alleine oder mit der Partnerin bzw. dem Partner – helfen uns, Spannungen abzubauen.

Im Zusammenspiel von Atmung und Bewegung erleben wir sowohl Ruhe als auch Bewegtheit. Das Mobilisieren von Kräften und Energien vitalisiert und führt zu innerer Lebendigkeit und Wohlbefinden.

Daten **29. April – 24. Juni** (9 x)
 (Eintritt auch sofort möglich)
 Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
 Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin
 Kosten Fr. 144.–
 Anmeldung bis 15. April

Atmen und Kneippen im Kannenfeldpark

Wasseranwendungen und Atemübungen stärken den Kreislauf und das Immunsystem und wirken Schlafstörungen entgegen.

Datum **21. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.15 Uhr – 17.15 Uhr
 Ort Kannenfeldpark
 Treffpunkt Haupteingang Burgfelderstrasse beim «Drachenbrünnli»
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Dorothee Siefert, Gesundheitsberaterin der Kneipp-Hydrotherapie
 Kosten 30.–
 Anmeldung bis 7. Mai

Stille – Bewegung – Rhythmus

Wir nehmen uns Zeit, aus der Stille in die Bewegung zu gehen. Mit Füssen, Händen, Stimme und Instrumenten gestalten wir Rhythmen und lassen Musik entstehen.

Daten **1. April – 10. Juni** (10 x)
(ohne 22. April)
Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Susanne Lüscher
Kosten Fr. 135.–
Anmeldung bis 18. März

Bewegung und Gedächtnis

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

Daten **28. April – 23. Juni** (8 x)
(ohne 9. Juni, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Montag, 09.45 – 10.45 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Susanne Hattler-Kretzer
Kosten 84.–
Anmeldung bis 14. 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.

Kurs 1
Daten **2. April – 25. Juni** (11 x)
(ohne 16. und 23. April, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

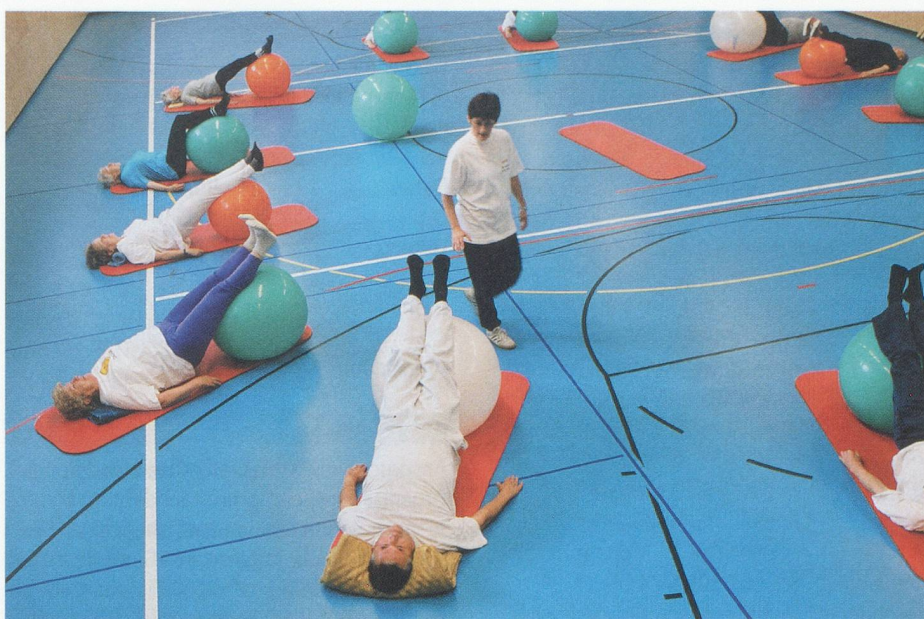
Kurs 2
Daten **2. April – 25. Juni** (11 x)
(ohne 16. und 23. April, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 165.–
Anmeldung bis 19. 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 **2. April – 25. Juni** (11 x)
(ohne 16. und 23. April, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 165.–
Anmeldung bis 19. März



Feldenkrais

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

Kurs 1
Daten **30. April – 25. Juni** (8 x)
(ohne 4. Juni, Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 104.–
Anmeldung bis 16. April

Kurs 2
Daten **6. Mai – 17. Juni** (7 x)
(Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
Kosten Fr. 91.–
Anmeldung bis 22. April



Rückentraining

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

Kurs 1
Daten **2. Mai – 27. Juni** (9 x)
(Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Kurs 2
Daten **2. Mai – 27. Juni** (9 x)
(Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 3
Daten **2. Mai – 27. Juni** (9 x)
(Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 16. April

Beckenbodentraining

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

Daten **29. April – 24. Juni** (9 x)
(Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 15. April

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Der fortschreitende Verlust an Muskelkraft ist der Hauptgrund für frühzeitige Unselbstständigkeit und sturzbedingte Verletzungen im Alter. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Kraft und damit verbesserter Gelenkschutz in jedem Alter erfolgreich aufgebaut werden kann. Wir helfen Ihnen dabei gerne!

Datum	nach Absprache
Tag/Zeit	täglich, 07.00 – 21.00 Uhr
Ort	Physiotherapie GYM medico Hebelstrasse 56, Basel (Bus 33, Bernoullianum)
Leitung	Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut und Team
Kosten	Fr. 272.– für 3 Monate Fr. 396.– für 6 Monate Fr. 696.– für 12 Monate
Anmeldung	Tel. 061 206 44 44
Besonderes	Qualitop anerkannt (Teilrück- vergütung durch Krankenkasse möglich)

Yoga

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

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

Daten	2. Mai – 27. Juni (8 x) (ohne 30. Mai)
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Horst Waisenhaus, Theodors- kirchplatz 7
Leitung	Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 16. April

Erlebnis Kartenlesen

Sie möchten gerne auf eigene Faust wandern und Städte erkunden. Im Umgang mit Stadtplänen und Wanderkarten fühlen Sie sich aber nicht ganz sicher. An diesem Kurs erfahren Sie auf spielerische Art und Weise, wie man sich mittels Karten und Plänen in der Landschaft oder in der Stadt bewegt. Theorie und Praxis wechseln sich ab, und Sie werden das Gelernte unter Anleitung im Gelände und in der Stadt überprüfen.

Daten	19. März – 16. April (4 x) (ohne 2. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 und im Gelände
Leitung	Max Pusterla und Sabine Ecoffey
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 5. März

Polysportive Ferientage

Während einer Woche werden wir uns rund um die Lenzerheide unbeschwert polysportiv betätigen. Dabei bieten wir folgende Sportarten an: Volkstanzen, Wandern, Walken und Aqua-Fitness.

Daten	22. – 28. Juni
Ort	Hotel Valbella Inn****
Leitung	Franziska Peege, Sophie Ehrat, Marianne Ginter
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm
Anmeldung	bis 14. März 2003

Bergwandern

Anspruchsvolle 4 bis 6-stündige Wanderungen. Organisationsbeitrag pro Wanderung: Fr. 25.– Je nach Jahreszeit im Jura, in den Voralpen oder den Alpen. Interessiert? Dann verlangen Sie das Jahresprogramm 2003 im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 44 oder das jeweilige Detailprogramm bei Erwin Baumgartner, Tel. 061 313 28 35.

**Dienstag, 8. April
Lägern**

Angenehme Gratwanderung mit Aussichtspunkten und viel Wald. Von Baden 383 m – Hochwacht 855 m – Regensberg – nach Dielsdorf 428 m.

Wanderzeit	ca. 4 Stunden
Auf- und Abstiege	je ca. 500 Hm
Fahrkosten (Halbtax)	Fr. 26.–
Organisationsbeitrag	Fr. 25.–

**Montag, 28. April
Raimeux de Grandval**

Ziemlich anspruchsvolle und abwechslungsreiche Jurawanderung. Von Moutier 524 m – Raimeux de Grandval 1302 m – nach Crémères 620 m.

Wanderzeit	ca. 5 Stunden
Aufstieg	ca. 800 Hm
Abstieg	ca. 650 Hm
Fahrkosten (Halbtax)	Fr. 15.–
Organisationsbeitrag	Fr. 25.–

**Dienstag, 20. Mai
Creux de Van – Areuse-Schlucht**

Anspruchsvolle Wanderung durch sehr eindrucksvolle Felsformationen. Von Noiraigue 725 m – via den 14 Kehren zur Creux de Van 1463 m – hinunter zur Areuse-Schlucht – weiter nach Champ de Moulin.

Wanderzeit	ca. 6 Stunden
Aufstieg	ca. 800 Hm
Abstieg	ca. 900 Hm
Fahrkosten (Halbtax)	Fr. 34.–

Voranzeige

Dienstag, 24. und Mittwoch, 25. Juni
2-tägige Wanderung mit Übernachtung im Berghotel am Obersee
Wägitalersee – Bockmattli-Hüttli – Obersee – Lachengrat – Klöntalersee

Sehr anspruchsvolle Wanderungen durch die Schwyzer und Glarner Alpen.

1. Tag:

Von Innerthal 906 m – Bockmattli-Hüttli 1450 m – Näfelerberg 1227 m – zum Obersee 992 m (Hotel oberhalb Näfels)	
Wanderzeit	ca. 5 ½ Stunden
Aufstieg	ca. 650 Hm
Abstieg	ca. 500 Hm

2. Tag:

Vom Obersee 992 m – Lachengrat 1814 m – Längenegg 1691 m – zur Postautostation Schwändli 991 m	
Wanderzeit	ca. 6 ½ Stunden
Auf- und Abstiege	je ca. 820 Hm
Übernachtung in einem einfachen Berghotel/ Doppelzimmer mit WC und Dusche. Kosten inkl. Übernachtung/Halbpension und Organisationsbeitrag	ca. Fr. 150.–
Fahrkosten (Halbtax)	Fr. 48.–
Anmeldung	bis 2. Juni

Wandertage im Prättigau

Verbringen Sie mit uns polysportive Wandertage im Prättigau. Wir bewegen uns im vielseitigen Wandergebiet rund um Klosters (Madriza, Schlappin, Gotschna, Seitentäler von Davos). Unsere Unterkunft ist das «Hotel Sport» mit Hallenbad, Minigolfanlage, Tennisplätzen, Sauna und Solarium.

Daten 31. August – 6. September

Leitung	Max Pusterla, Seniorensport- Experte
Kosten	Christa Kuster, PS-Wanderleiterin vorläufiger Richtpreis Fr. 750.– (exkl. MWST), Basis Doppel- zimmer/Halbpension
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässige Velotouren durch (in der Regel 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. 061 601 68 49 (für Touren)
Delicia Vogel, Tel. 061 702 23 03 (für «Gemütliches Velofahren»)

Tourenleiter

Hugo Dublin, Tel. 061 311 14 04
Walter Grünblatt, Tel. 061 821 34 53
Georges Minck, Tel. 041 360 73 78
Werner Vogel, Tel. 061 702 23 03
Max Pusterla, Tel. 061 312 00 60
Phillippo Rossini, Tel. 061 331 30 05
Willy Ummel, Tel. 032 341 99 28
Albert Wyttenbach, Tel. 061 311 23 20
Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49
Ernst Wirz, Tel. 061 312 28 70

Versicherung

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Durchführung der Touren

In der Regel bei jeder Witterung. Tourenänderungen vorbehalten! Bei Auswärtstouren gibt der auf der Einladung erwähnte Tourenleiter Auskunft.

Immer mitnehmen

Sonnen- und Regenschutz. Für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Geld in Euro.

Ausrüstung des Velos

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

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober, Fr. 96.– (exkl. MWST)
Zehnerabonnement, Fr. 75.–
Einzelbetrag pro Fahrt, Fr. 7.50

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, 14. April

13.30 Uhr, ca. 30 km **Stufe 1**
Startort: Lange Erlen (Resslirytty)
Lörrach – Hauingen – Steinen (Zvieri) – Brombach – Lörrach – Lange Erlen (Schliessi)
Tourenleiter: Ernst Wirz

Donnerstag, 24. April

09.00 Uhr, ca. 58 km **Stufe 1**
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Münchenstein – Aesch – Grellingen – Zwingen (Znüni) – Laufen – Wahlen – Büsserach (Mittag) – Breitenbach – Zwingen – Aesch – Reinach – Münchenstein (Spengler)
Tourenleiter: Hugo Düblin

Montag, 05. Mai

09.00 Uhr, ca. 65 km **Stufe 1–2**
Startort: Binningen (Schulhaus)
Bottmingen – Therwil – Rodersdorf – Wolschwiller (Znüni) – Oltingue – Fislis – Waldighofen – Muespach – Césarhof (Mittag) – Folgensbourg – Michelbach – Blotzheim – Hégenheim – Allschwil (Zoll)
Tourenleiter: Walter Grünblatt

Donnerstag, 15. Mai

13.30 Uhr, ca. 35 km **Stufe 1**
Startort: Hüniger Zoll (Novartis)
Huningue – Kanal – Loechle – Schleuse – Märkt (Zvieri) – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)
Tourenleiter: Albert Wytenbach

Montag, 26. Mai

09.00 Uhr, ca. 60 km **Stufe 1–3**
Startort: St. Jakob (Gartenbad)
Muttentz – Liestal – Bubendorf (Znüni) – Reigoldswil – Bretzwil (Picknick; nur bei schönem Wetter) – Seewen – Grellingen – Reinach – Münchenstein (Spengler)
Tourenleiter: Georges Minck

Donnerstag, 05. Juni

08.30 Uhr, ca. 78 km **Stufe 1–2**
08.50 Uhr (mit Tram ab Dorenbach), ca. 68 km
Startort: Binningen (Schulhaus)
Oberwil – Benken – Rodersdorf – Wolschwiller (Znüni) – Lutter – Raedersdorf – Winkel – Durinsdorf – Seppois (Mittag) – Dannemarie – Rhein-Rhone-Kanal – Mulhouse – per Bahn zurück nach Basel
Tourenleiter: Walter Grünblatt

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für Fahrerinnen und Fahrer, 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, 30. April

13.30 Uhr, ca. 20 km
St. Jakob (Gartenbad) – Münchenstein – Aesch – St. Jakob (Gartenbad)
Tourenleiter: Werner Vogel

Mittwoch, 14. Mai

13.30 Uhr, ca. 26 km
Binningen (Gemeindeverwaltung) – Oberwil – Therwil – Flüh – Benken (Rössli) – Binningen.
Tourenleiter: Albert Wytenbach

Mittwoch, 28. Mai

10.00 Uhr, ca. 35 km
Lange Erlen (Schorenmatte) – Weil – Haltingen – Binzen – Hammerstein – Holzen-Egringen – Märkt – Lange Erlen
Tourenleiterin: Ursula Weber

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.

Velotouren-Woche im Zürcher Wyland

Verbringen Sie mit uns unbeschwerte «Velo-Tage» im Zürcher Wyland. Eingebettet zwischen Weinbergen und Wäldern der Kantone Zürich und Schaffhausen liegt Flaach, wo sich im alten Dorfkern unsere Unterkunft, das Hotel Zum Engel, befindet. Von dort aus unternehmen wir vier Ganz- und eine Halbtagestour in die nähere und weitere Umgebung.

Daten	11. – 16. August
Leitung	Max Pusterla, Seniorensport-Experte
Kosten	ab Fr. 485.– (exkl. MWST) pro Person, Basis Doppelzimmer/Frühstück
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen einer und fünf Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

Teilnehmerbeiträge

Zehnerabonnement	Fr. 75.–
Semesterbeitrag	Fr. 96.– exkl. MWST

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. Grenzübergang

Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

Leitung

Rita Waech	Telefon 061 281 33 94
Heidi Gunti	Telefon 061 421 03 74

24. Februar 2003

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

31. März

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Lausen. Wanderung: Lausen – Ramlin-sburg – Zünzgerberg – Leuenberg (Einkehr) – Hölstein.

28. April

09.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.02 Uhr nach Laufen und mit Bus bis Liesberg-Dorf. Wanderung: Liesberg-Dorf – Nieder-Huggerwald – Laufen.

2. Juni

09.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.16 Uhr nach Laufenburg und mit dem Bus bis Schwaderloch.

Wanderung: Schwaderloch-Wandfluh – Bossenhus – Pkt. 483 – Hochwacht – Klingnauer Stausee – Koblenz.

Wanderzeit ca. 3½ Std. – Picknick mitnehmen!

Dienstag 1

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 061 361 88 87,
Natel 079 286 82 60
Marie Claire Grob Telefon 061 401 42 86

18. März

11.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.36 Uhr nach Dornach und Bus Nr. 67 nach Gempfen. Wanderung: Gempfen – Hochwald – Seewen. (Einkehr im Restaurant des Musikautomaten Museums.)

15. April

11.20 Uhr Schiffflände Basel beim Migros Blumenladen. Abfahrt 11.02 Uhr mit Bus Nr. 604 in die Petit Camargue im Elsass. Rundwanderung. Bitte mindestens 2 Euro und ID/Pass mitnehmen!

13. Mai

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Gelterkinden und mit Bus Nr. 103 nach Oltingen. Wanderung: Oltingen – Naturschutz-Weiher – Rothenfluh – Ormalingen.

Dienstag 2

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

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

4. März

10.19 Uhr Schalterhalle **Badischer Bahnhof**. Zug nach Lörrach-Stetten. Wanderung: Lörrach-Stetten – «Daur-Hütte» mit 3 Täler-Blick – Oetlingen (Einkehr) – Haltingen. Bitte ID und Euro mitnehmen!

15. April

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.52 Uhr nach Gelterkinden und mit PTT nach Rickenbach. Wanderung: Rickenbach – Buuseregg – Breitfeld – Maisprach – Magden.

6. Mai

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Sissach, Läufelfingen. Wanderung: Läufelfingen – Hupp – dem Wisenberg entlang nach Bad Ramsach – Egg – Rünenberg.

Mittwoch 1

2 – 3 Stunden

Leitung

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

5. März

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.33 Uhr nach Kaiseraugst. Nach kurzer Wanderung besuchen Sie verschiedene Ausgrabungen in **Augusta Raurica**, allenfalls das Museum (Museumsplatz gültig).

16. April

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Rheinfelden und mit Bus Nr. 100 nach Waldegg. Wanderung: Waldegg – um den Stauen- und Oensberg – Magden.

7. Mai

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.53 Uhr nach Frick und mit Bus Nr. 137 nach Bözen. Wanderung: Bözen – Naturschutzgebiet (evtl. mit blühenden Orchideen) – Elfingen – Effingen.

Mittwoch 2

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

Leitung

Fredy Wyss Telefon 061 481 79 19
Natel 079 230 92 43

19. Februar

11.30 Uhr Tramstation Riehen Grenze. Wanderung: Walzert – Ruhrberg – St. Chrischona.

26. März

12.30 Uhr Endstation Tram Nr. 8 Neuweil-strasse. Wanderung: Mit dem Förster rund um den Allschwilerwald. Rückfahrt ab Allschwil Dorf.

23. April

09.53 Uhr Aeschenplatz Tram Nr. 10 nach Arlesheim Dorf. Wanderung: Arlesheim – Ermitage – Sulzchopf – Eggisgraben – Muttenz. Sie werden auf dem Sulzchopf grillieren können.

21. Mai

11.30 Uhr Haltestelle Tram Nr. 6 Weilstrasse Riehen. Wanderung: Untertülingen – Oetlingen – Weilstrasse Riehen.

Donnerstag

4- bis 5-stündige Wanderungen für trainierte Seniorinnen und Senioren. Bitte immer Picknick und Getränk mitnehmen.

Leitung

Christa Kuster Telefon 061 401 35 86

20. März

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Sommerau. Wanderung: Sommerau – Grundeltal – Wisenberg – Bad Ramsach – Ruine Homburg – Homburgertal – Buckten.

10. April

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.04 Uhr nach Hauenstein. Hauenstein – Burgweid – Balmis – Geissflue – Kienberg.

Freitag

ca. 2 Stunden

Leitung

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

21. März

13.30 Uhr Haltestelle Tram Nr. 14 Pratteln. Wanderung: Pratteln – Adlerhof – Bienenberg – Liestal.

4. April

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Frick und mit Bus Nr. 137 nach Hornussen. Wanderung: Hornussen – Ueken – Hornussen.

23. Mai

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach Laufenburg und mit Bus Nr. 141 nach Obersulz. Wanderung: Obersulz – Gänterhütte (grillieren!) – Elfingen oder Bözen.

