Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2017)
Heft: 4: Unterwegs

Rubrik: [Kurse und weitere Angebote]

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

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

Im Alltag mobil bleiben

Seit Jahren bietet das Akzent Forum unter der Leitung von Barbara Krieg in Liestal und Basel den kostenlosen Kurs «Mobil sein & bleiben» an. Das eingespielte Referententeam zeigte diesen Frühling in Liestal in Theorie und Praxis, wie man im Alter mit und ohne Auto ans Ziel kommt.

«Nicht einmal in meinen kühnsten Träumen», erzählt Andreas Herrmann der munteren Runde, «habe ich mir damals als Bub in kurzen Hosen vorstellen können, dass ich meinen Eltern einmal erkläre, wie Mobilität funktioniert.» Doch genau das findet an diesem sonnigen Morgen im Sitzungszimmer der Autobus AG in Liestal statt. Denn Vater und Mutter Herrmann haben sich mit zehn anderen Seniorinnen und Senioren aus Reigoldswil und Umgebung für den beliebten Kurs von Pro Senectute beider Basel angemeldet.

Mit Auto und E-Bike ...

Der gross gewachsene Verkehrsinstruktor der Baselbieter Polizei meistert den speziellen Moment bravurös. Routiniert informiert Herrmann die Kursteilnehmer darüber, auf was ältere Menschen achten müssen, die mit dem Auto oder E-Bike auf den Strassen unterwegs sind. Da geht es um den zunehmenden Verkehr und die im Alter verminderte Reaktionszeit, den Verlust von Kraft und Beweglichkeit, das abnehmende Seh- und Hörvermögen und auch um das Thema Medikamente und die bessere Sichtbarkeit im Strassenverkehr.

... oder mit Bahn, Tram und Bus

Sie hänge an ihrem Auto, erzählt eine Teilnehmerin, da sie nur so die alte Tante auf dem abgelegenen Hof in Lauwil regelmässig betreuen kann. Und doch kommt auch für sie der Zeitpunkt, an dem sie das «Billett» abgeben und neu mit dem öffentlichen Verkehr (ÖV) unterwegs sein wird – darauf will sie sich vorbereiten. Peter Egger zeigt in seinem Referat, dass man mit Zug, Tram und Bus im Vergleich zum Auto viel Geld sparen kann und – etwa mit dem GA Senior – überall bequem unterwegs ist. Wer den Führerausweis freiwillig abgibt, erhält zudem einen Gutschein von bis zu 200 Franken für das Generalabonnement. Damit entfällt das Lösen eines Billetts am Automaten oder auf dem Handy.

Am Automaten üben

Zum Ziel des Kurses gehört aber auch, dass jede und jeder am Mittag weiss, wie man am Automaten ein Ticket löst. Nach dem Znüni geht es deshalb mit dem Extrabus zum Praxisteil. Andreas Herrmann erklärt der ersten Gruppe, wie man erkennt, dass ein Bancomat manipuliert wurde, und wie man sich vor Taschendieben schützt. Gleichzeitig üben die beiden anderen Gruppen, wie man an den Automaten der SBB und des Tarifverbunds TNW zum gewünschten Billett kommt – Spezialtickets wie Tageskarten und City-Tickets inklusive.

Christine Valentin

Gratis dank Unterstützung

Der Kurs «Mobil sein & bleiben» ist ein Kooperationsprojekt der Pro Senectute beider Basel und wird von der Rundum mobil GmbH aus Thun koordiniert. Am Kurs selber sind der Tarifverbund Nordwestschweiz TNW, die SBB und die Autobus-AG Liestal sowie die Polizei der Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft beteiligt. Zudem wird der Kurs von diversen nationalen Sponsoren (SBB, Verband öffentlicher Verkehr VÖV, Verkehrsclub der Schweiz VCS, Fonds für Verkehrssicherheit und Neuroth) finanziell unterstützt. Deshalb kann das interessante Angebot von der Pro Senectute kostenlos angeboten werden.

MOBIL SEIN & BLEIBEN

Im Kurs «Mobil sein & bleiben» **vermitteln Ihnen Experten von SBB, TNW und Polizei Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein.** Sie lernen, wie man Billettautomaten bedient und mit welchen Fahrausweisen man am besten im und ausserhalb des Tarifverbundes reist.
Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Verkehrssicherheit, wie man sicher im öffentlichen Raum unterwegs ist.

Ort	Liestal, Industriestr. 13
Datum/Zeit	Mi 20.09. 08.15 – 12.00 h
Ort	Basel, Gartenstr. 143, Ebene 7 (Lift)
Datum/Zeit	Di 24.10. 08.15 – 12.00 h
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Beginn der Kurse.
Kosten	Der Kurs ist kostenlos.
Leitung	Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin Pro Senectute beider Basel; Peter Egger, SBB/TNW-Instruktor; Andreas Herrmann, Polizei BL (Kurs in Liestal); Peter Frieden, Polizei BS (Kurs in Basel)

▲ Wie löst man ein Tagesticket am TNW-Automaten? Praxisunterricht mit Experte Peter Egger.
◀ Andreas Herrmann zeigt, wie man am Bancomaten sicher Geld abhebt.

:innovage

Chancen und Möglichkeiten im Alter – von Wohnen bis Essen – von Bildung bis Politik

MARKTPLATZ 55+

30. Sept. 2017, 10–16 h
Markthalle Basel

unter dem Patronat von

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Chancen und Möglichkeiten im Alter

Zum zweiten Mal findet Ende September der Marktplatz 55+ in Basel statt. Die Plattform unter der Kuppel der Basler Markthalle wird von Innovage Nordwestschweiz und der GGG Benevol organisiert.

Rund 35 Organisationen der Basler Alterspolitik und über tausend Besucherinnen und Besucher werden am Samstag, 30. September 2017, an der diesjährigen Ausgabe des Marktplatzes 55+ erwartet. **Die Plattform wird von Pro Senectute beider Basel ideell und finanziell unterstützt.**

«Wir wollen deutlich machen», so Denise Moser von Innovage Nordwestschweiz, «welche Chancen und Möglichkeiten das Leben im Alter bietet.» Laut Moser gehören dazu auch Informationen über Hilfsmittel, da diese helfen, die Selbständigkeit im Alter lange zu erhalten. Trotzdem unterscheidet die erfahrene Marketingfrau mit Jahrgang 1943 den Anlass von einer Altersmesse. «Bei Marktplatz 55+ geht es um Information, Begegnung und Austausch. Dazu dienen auch die Gespräche über diverse Themen wie etwa Wohnen, die in der Lounge der Markthalle stattfinden.» Selbstverständlich ist auch die Pro Senectute beider Basel mit der ganzen Palette ihres Beratungs- und Dienstleistungsangebots in der Markthalle präsent.

→ **www.marktplatz55.ch**

Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Krafttraining im Fitnesscenter Akzent Forum
Belchenstrasse 15, 4054 Basel (Nähe Schützenmattpark)

Auskunft und Informationen: 061 206 44 25

Öffnungszeiten in den Sommerferien vom 3. Juli bis 11. August
Mo/Di/Do 8–13 h und 16–19 h / Mi 8–12 h / Fr 8–13 h

Die Leistungen zum Abonnement

- Einführung ins Krafttraining durch Physiotherapeutin
- Zusammenstellung Ihres persönlichen Trainingsprogramms
- Regelmässige Trainingsanpassungen
- Beratung durch ausgewiesene Fachperson vor Ort
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Cardio-Test
- S3-Check-Gleichgewichtstest
- Chipkarte für die Trainingseinstellungen
- Pulsgurt

Preise

3 Monate*	Fr. 291.60*
	Schnupperabo: Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabonnement plus Fr. 390.–
6 Monate	Fr. 530.–*
12 Monate	Fr. 630.–*

* Inkl. 8% MwSt.

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung? Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns: 061 206 44 66. Es beraten Sie Katrin Ackermann und Nicole Feller, Sportlehrerinnen.

Ort	Basel, Kurs- und Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29 beim Wettsteinplatz
Dauer	20 Minuten
Kosten	keine

AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich

Detaillierte Angaben zu unserem vielfältigen Sport- und Bewegungsangebot finden Sie im Kursprogramm «Sport & Bewegung». Bestellungen: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch und online unter akzent-forum.ch.

AquaGym

Datum/Zeit	Mo	14.08.17–15.01.18	11.15–12.00 h	20x
Ort	Basel, Kapellenstrasse 17, Dalbehof			
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin			
Tag/Zeit	Di	15.08.17–16.01.18	09.15–10.00 h	20x
Ort	Basel, Rudolfstrasse 43, Alterszentrum Weiherweg			
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin			
Tag/Zeit	Fr	18.08.17–19.01.18	08.30–09.15 h	20x
Ort	Basel, Kapellenstrasse 17, Dalbehof			
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin			
Kosten	Fr. 195.–, inkl. Eintritt			

Aqua-Power

Tag/Zeit	Do	19.10.17–21.12.17	12.15–13.00 h	10x
Ort	Basel, St. Johanns-Ring 17, Pestalozzi Schulhaus			
Leitung	Dorothée Siefert, Aqua-Power-Instruktorin			
Kosten	Fr. 226.–, inkl. Eintritt.			

Gleichgewichtstraining

Tag/Zeit	Do	17.08.–28.09.17	10.30–11.30 h	7x
Ort	Basel, Belchenstr. 15			
Leitung	Nicole Zingg, Trainerin Sturzprävention			
Kosten	Fr. 112.–			

Körpertraining – Koordination

Tag/Zeit	Di	15.08.–26.09.17	14.00–15.00 h	7x
Ort	Basel, Belchenstrasse 15			
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin			
Kosten	Fr. 112.–			

KraftFit

Tag/Zeit	Di	15.08.–26.09.17	10.30–11.30 h	7x
Ort	Basel, Theodorskirchplatz			
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin			
Tag/Zeit	Fr	18.08.–29.09.17	12.30–13.30 h	7x
Ort	Basel, Rheinfelderstrasse 29			
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention			
Kosten	Fr. 112.–			

Longways, Contras, Squares / Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Sa	23.09.17	14.00–17.00 h	1x
Ort	Basel, Theodorskirchplatz 7			
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin			
Besonderes	Keine Anmeldung erforderlich, Tanzschläppli mitnehmen			
Kosten	Fr. 20.–, Barzahlung vor Ort			

OsteoGym

Tag/Zeit	Di	15.08.–26.09.17	17.00–18.00 h	7x
Ort	Basel, Belchenstrasse 15			
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin			
Kosten	Fr. 112.–			

Rückentraining

Tag/Zeit	Mo	14.08.–25.09.17	8.30–9.30 h	7x
Ort	Basel, Rheinfelderstrasse 29			
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin			
Tag/Zeit	Fr	18.08.–29.09.17	9.30–10.30 h	7x
Ort	Basel, Theodorskirchplatz			
Leitung	Ursula Christ Berweger, Physiotherapeutin			
Kosten	Fr. 112.–			

Softvolleyball und Fitness für Frauen

Tag/Zeit	Di	15.08.17–16.01.18	15.00–16.00 h	20x
Ort	Basel, Theodorskirchplatz			
Leitung	Claudine Schwyn, Erwachsenensportleiterin			
Kosten	Fr. 130.–			

Tai Ji Quan

Tag/Zeit	Mi	16.08.–27.09.17	10.00–11.00 h	7x
Ort	Basel, Theodorskirchplatz			
Leitung	Franziska Trefzer, Tai Ji Quan-Instruktorin			
Kosten	Fr. 140.–			

Yoga

Tag/Zeit	Mo	14.08.–25.09.17	11.45–12.45 h	7x
Ort	Basel, Rheinfelderstrasse 29			
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin			
Kosten	Fr. 140.–			

IHR ANLIEGEN – UNSER ANGEBOT

Unter der Marke Akzent Forum bietet Pro Senectute beider Basel mehrere Hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung und Sport an.

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Webseite www.akzent-forum.ch sowie in den aktuellen Kursprogrammen «Bildung & Kultur» und «Sport & Bewegung», die Sie wie folgt bestellen können: info@akzent-forum.ch und 061 206 44 66.

ANGEBOTE IM FREIEN

Gleichgewichtstraining im Schützenmattpark

Tag/Zeit	Mi	16.08.–27.09.17	13.00–14.00 h	7x
Ort	Basel, Belchenstr. 15			
Leitung	Susanne Hüglin Berger und Deborah Wick, Trainerinnen Sturzprävention			
Besonderes	Besammlung: Belchenstr. 15. Bei schlechter Witterung im Gymnastikraum.			
Anmeldung	Bis 2. August			
Kosten	Fr. 112.–			

Walking/Nordic Walking

Tag/Zeit	Mi	26.07.17–17.01.18	09.15–10.30 h	23x
Ort	Münchenstein, Heiligholzstr. 3, Sportplatz Au			
Leitung	Theodor Blum, Erwachsenensportleiter			
Besonderes	Gebiet an der Birs, Gelände eher flach			
Tag/Zeit	Di	25.07.17–16.01.18	09.15–10.45 h	23x
Ort	Gelterkinden, Eingang Schwimmbad			
Leitung	Monika Zumbrunnen, Erwachsenensportleiter			
Besonderes	Gelände bergauf und bergab			
Kosten	Fr. 123.05			

Wandern – Der Aare entlang

Datum	Do	17.08.	3h45	15km
Anmeldung	Bis 15. August			
Leitung	Konrad Scheier, Wanderleiter			

Wandern – Viadukt Rümlingen und Ruine Homburg

Datum	Di	19.09	2h45	5,5km
Anmeldung	Bis 18.09.			
Leitung	Thomas Sehringer, Wanderleiter			

Bergwandern – Gipfelerlebnis Grosser Mythen

Datum	Di	12.09	4h30	12km
Anmeldung	Bis 7. September			
Leitung	Daniela Schwiefert, Wanderleiterin			

Verlangen Sie unser Wander- und Bergwanderprogramm!

SCHNUPPERPROGRAMM

TIPP

Kurse mit Schnuppertermin und Anmeldeschluss

Pilates

Datum/Zeit	Mo	16.10.–18.12.17	15.30–16.30 h	10x
Ort	Basel, Belchenstrass 15			
Leitung	Arja Bertolli, Pilates-Trainerin			
Besonderes	**Schnuppern am Montag, 25.9.**			
Anmeldung	Bis 3. Oktober			
Kosten	Fr. 230.–			

Männerfit

Datum/Zeit	Mo	16.10.–18.12.17	17.30–18.30 h	10x
Ort	Basel, Belchenstrasse 15			
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin			
Besonderes	**Schnuppern am Montag 25.9.**			
Anmeldung	Bis 3. Oktober			
Kosten	Fr. 160.–			

Entspannung

Datum/Zeit	Di	17.10.–19.12.17	13.00–14.00 h	10x
Ort	Basel, Belchenstrass 15			
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin			
Besonderes	**Schnuppern am Dienstag, 26.9.**			
Anmeldung	Bis 3. Oktober			
Kosten	Fr. 160.–			

Flamenco / Einsteiger

Datum/Zeit	Di	17.10.–19.12.17	15.30–16.30 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstrasse 29			
Leitung	Katharina Seradilla, Flamencotanzlehrerin			
Besonderes	**Schnuppern am Dienstag, 26.9.**			
Anmeldung	Bis 3. Oktober			
Kosten	Fr. 160.–			

Erholsam schlafen – ohne Schnarchen

Datum/Zeit	Mi	01.11.–06.12.	11.30–12.30 h	6x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin			
Besonderes	**Schnuppern am Dienstag, 26.9.**			
Anmeldung	Bis 20. Oktober			
Kosten	Fr. 120.–			

Besser schlafen

Spaziergang statt Schlaftablette

Wer sich regelmässig bewegt, schläft in der Regel besser. Das zeigen laut dem Sportwissenschaftler Markus Gerber von der Universität Basel zahlreiche Studien.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch der gute Schlaf – davon muss man Professor Markus Gerber nicht überzeugen. Der Leiter der Abteilung Sport und Psychosoziale Gesundheit der Universität Basel weiss, wie wichtig ein regelmässiger, tiefer Schlaf ist. Und er empfiehlt auf keinen Fall den Griff zur Schlaftablette, wenn man Mühe mit dem Ein- und Durchschlafen hat: «Diese Mittel können die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Und zudem machen sie süchtig.» Deutlich besser wirkt da ein zügiger Spaziergang, schon eine halbe Stunde pro Tag reicht laut Gerber aus. «Wir haben seit 2008 an der Universität Basel diverse Studien durchgeführt und alle zeigen das gleiche Bild: Wer am Tag mit dem Velo fährt, schwimmt oder wandert, schläft nachts in der Regel besser.»

Die detaillierten Erkenntnisse aus den Studien – etwa welchen Einfluss das Stresshormon Cortisol auf den Schlaf von älteren Personen hat – und wie man nachts dank einem aktiven Alltag und etwas weniger blauem Licht vom Handy wieder seine Ruhe findet, präsentiert Markus Gerber an seinem Vortrag Mitte Oktober im Akzent Forum.

SPORT UND SCHLAF

Vortrag

Wie unterscheiden sich gesunde und im Schlaf gestörte Personen in ihrem Schlafmuster?
Welche Ursachen stecken hinter den Schlafproblemen?
Welche Voraussetzungen braucht es für einen guten Schlaf?

Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29
Datum/Zeit	Di 17.10. 16.00–17.30 h
Kosten	Fr. 25.–
Leitung	Markus Gerber, Sportwissenschaftler, Universität Basel

Weitere Vorträge in Zusammenarbeit mit der Universität Basel siehe **www.akzent-forum.ch**

Sportwissenschaftler Markus Gerber erläutert die Resultate einer Studie.

BEGEGNUNG DER GENERATIONEN

Generationen im Museum

Schülerinnen und Schüler der Primarschule Gotthelf und Pro Senectute laden Sie ein, gemeinsam im Kunsthaus Baselland den Workshop «Generationen im Museum» zu begehen. In Generationen-übergreifenden Teams gehen Sie in eine gemeinsame Bildbetrachtung. Im Zentrum stehen Begegnung und Austausch, die Idee, eigenen Ideen, Impulsen und Emotionen zu folgen, die uns bei der Betrachtung eines Kunstwerkes in den Sinn kommen. Die Kunstvermittlerin Christina Schmitt begleitet Sie als Moderatorin.

Tag/Zeit	Di 19.09. 10.00–11.30 h
Ort	Muttenz, Kunsthaus Baselland, St. Jakob-Str. 170
Leitung	Christina Schmitt, Kunstvermittlerin
Besonderes	inkl. anschliessendem Apéro
Anmeldung	Bis 5. September
Kosten	Kostenlos

Generationen im Klassenzimmer

Freiwilliger Einsatz an einer Volksschule in Basel oder Riehen
Sie haben die Möglichkeit, nach Anleitung der verantwortlichen Lehrkraft oder Betreuungsperson in einer Schule oder an einer Tagesstruktur mitzuwirken. Voraussetzungen sind Freude am Kontakt und Interesse am Austausch mit Kindern, Zeit für einen regelmässigen Besuch in der Schule während mindestens eines Semesters. Pädagogische Fachkenntnisse werden keine vorausgesetzt.
Sind Sie interessiert? Wir senden Ihnen gerne einen detaillierten Flyer oder geben Ihnen persönlich Auskunft.

Barbara Krieg Harder,
061 206 44 62, barbara.krieg@akzent-forum.ch

Generationen in Bewegung

In der generationenübergreifenden Bewegungsstunde werden Kraft und Gleichgewicht trainiert, wird geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene – mit oder ohne (Enkel-)Kinder.

Tag/Zeit	Do 15.00–16.00 h
Ort	Basel, Schützenmattpark, bei den zwei Holzkisten in der Nähe des Pavillons
Leitung	Susanne Hüglin Berger, Trainerin Sturzprävention; Debora Wick und Valeria Vitti, Stiftung Hopp-la
Besonderes	In Kooperation mit der Stiftung Hopp-la. Findet bei jeder Witterung statt.
Anmeldung	Keine Anmeldung. Einstieg jederzeit möglich
Kosten	Kostenlos

BESONDERE ANGEBOTE

Konzert: Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang ...

Der Chor und das Flötenensemble des Akzent Forums laden Sie herzlich ein.

Tag/Zeit	Sa 23.09. 16.30–18.00 h
Ort	Basel Theodorskirche beim Wettsteinplatz
Leitung	Paula Boschung, Musikerin
Kosten	Kollekte

KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG

→ Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Ausgewählte Angebote

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit		Leitung	Kosten
Kleine Kunstwerke aus Pappmaché	Basel	Do	14.09.–28.09.	14.00–17.00 h	3x	S. Matthis	Fr. 135.– exkl. Material
Lesezirkel	Liestal	Di	17.10.–12.12.	14.00–15.30 h	5x	Chr. Wullschleger	Fr. 120.–
Geistige Fitness	Basel	Fr	20.10.–08.12.	10.00–11.30 h	8x	V. Thomann	Fr. 210.–
Geistige Fitness	Liestal	Mi	25.10.–13.12.	14.00–15.30 h	8x	D. Aeschlimann	Fr. 210.–
Glückwunsch-Schächteli falten	Basel	Fr	27.10.–27.10.	14.00–17.00 h	1x	E. Gisin	Fr. 50.– exkl. Material

MATINEEN → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
Arabismus – ein alter Geistesstrom und seine Wirkung heute	Basel, Freie Strasse 89, Scala	Di	29.08.	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–
Die emsigen Nonnen des Klosters Klingental	Basel, Münsterplatz 14, Zunftsaal	Di	05.09.17	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–
Oberto – Die erste Oper Verdis	Basel, Freie Strasse 89, Scala	Di	26.09.17	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–
Gotthelf – Auslese	Basel, Münsterplatz 14, Zunftsaal	Di	17.10.17	10.00–11.00 h	H. Liebendörfer	Fr. 25.–
Tierkreis als Bildsprache	Basel, Freie Strasse 89, Scala	Di	31.10.17	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–

VORTRÄGE → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
Wohnformen im Alter	Basel, Rheinfelderstr. 29	Mi	23.08.	14.30–16.30 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–
Unsere Ur-Geschichte – Die Altsteinzeit	Basel, Rheinfelderstr. 29	Mi	30.08.	14.00–16.00 h	L. Liptay	Fr. 25.–
Die Heilige Ursula – Leben und Sterben	Basel, Rheinfelderstr. 29	Mi	06.09.	14.30–16.00 h	U. Krattiger	Fr. 25.–
EXIT – Selbstbestimmung im Leben u. Sterben	Basel, Rheinfelderstr. 29	Mi	13.09.	14.30–16.00 h	M. Schafroth	Fr. 25.–
Craniosacral-Therapie	Basel, Rheinfelderstr. 29	Mi	27.09.	14.30–16.00 h	D. Agustoni	Fr. 25.–
Camille Pissarro	Basel, Rheinfelderstr. 29	Do	21.09.	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–
Oscar Althaus – Aus dem Dunkel heraus	Basel, Rheinfelderstr. 29	Mi	18.10.	14.30–16.00 h	A.-S. Végh	Fr. 25.–
Träume und Traumdeutung nach C. G. Jung	Basel, Rheinfelderstr. 29	Do	19.10.	14.30–16.00 h	M. Nuzzo	Fr. 25.–
Numerologie	Basel, Rheinfelderstr. 29	Fr	20.10.	14.00–17.00 h	E. Gisin	Fr. 25.–
Die Patientenverfügung	Basel, Rheinfelderstr. 29	Mi	25.10.	14.30–16.30 h	A. Keller, GGG Voluntas	Fr. 25.–
Giovanni Segantini 1858–1899	Basel, Rheinfelderstr. 29	Do	26.10.	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–
Älter werden in einem anderen Land	Basel, Rheinfelderstr. 29	Do	14.09.	14.30–16.00 h	H. Zingg Knöpfli, Mission 21	Fr. 25.–

SPIELE → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit		Leitung	Kosten
Brändi Dog	Basel	Do	24.08.	14.00–16.30 h		Chr. Leemann	Fr. 42.–
Backgammon Anfänger	Basel	Do	31.08.	14.00–16.30 h		Chr. Leemann	Fr. 42.–
Jassen Anfänger	Basel	Fr	01.09.–29.09.	14.00–16.00 h	5x	Chr. Leemann	Fr. 180.–
Rommé Anfänger	Basel	Do	07.09.	14.00–16.30 h		Chr. Leemann	Fr. 42.–
Majong-Spiel (Deutsch u. Chinesisch)	Basel	Mi	18.10.–01.11.	14.00–16.00 h	3x	W. Zhang	Fr. 138.–

FÜHRUNGEN → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
Diakonissenhaus Riehen	Riehen	Fr	18.08.	14.30–16.30 h	Komm. Diakonissenhaus Riehen	Fr. 25.–
Palliativzentrum Hildegard	Basel	Mo	21.08.	14.30–16.00 h	Palliativzentrum Hildegard	Fr. 25.–
Konfliktzone Bahnhof	Basel	Di	22.08.	09.00–11.00 h	Verein Surprise	Fr. 25.–
Drucker, Humanisten u. Reformatoren	Basel	Mi	23.08.	10.00–11.30 h	P. Habicht	Fr. 25.–
Unterwegs im Birsigtunnel	Basel	Do	24.08.	14.30–16.00 h	A. Gubler, Ideenreich GmbH	Fr. 25.–
Bestattungskultur auf dem Hörnli	Riehen	Mo	28.08.	10.00–11.30 h	B. Meister, Friedhof am Hörnli	Fr. 25.–
Die Markthalle	Basel	Mi	30.08.	10.30–11.45 h	A. Dill, Markthalle Basel	Fr. 25.–
Hausbrauerei zur grünen Amsel	Basel	Do	31.08.	15.00–16.30 h	Hausbrauerei zur grünen Amsel	Fr. 25.– inkl. Bier/Brezel
Johann Jacob Fechter glanzvolles Basler Werk	Basel	Do	31.08.	09.00–11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.–
Der Wolfgottesacker	Basel	Mo	04.09.	09.30–11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.–
Bider & Tanner – Die Buchhandlung	Basel	Di	05.09.	18.45–20.15 h	J. Stocker	Fr. 25.–
Blick in Ueli's Braukessel	Basel	Mi	06.09.	14.30–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.– inkl. Bier/Brezel
Skulpturengarten von Claire Ochsner	Riehen	Do	07.09.	10.00–11.00 h	C. Ochsner	Fr. 25.–
Der Wolf im Zoo	Basel	Mo	11.09.	10.00–11.00 h	Zool. Garten Basel	Fr. 25.– exkl. Eintritt
Die Synagoge	Basel	Mo	11.09.	10.00–11.30 h	Israel. Gemeinde Basel	Fr. 25.–
Vom Notschlafplatz zur Kleiderkammer	Basel	Di	12.09.	09.00–11.00 h	Verein Surprise	Fr. 25.–
Petite Camargue Alsacienne	Saint-Louis	Do	14.09.	08.00–12.00 h	Petite Camargue Alsasienne	Fr. 30.– inkl. Bus/Eintritt
St. Alban-Tal	Basel	Mo	18.09.	09.30–11.00 h	R.-M. Schulz	Fr. 25.–
Feuerwehr Basel	Basel	Di	19.09.	14.15–16.00 h	Berufsfeuerwehr	Fr. 25.–
Essbare Wildpflanzen im Herbst	Basel	Mi	20.09.	09.30–11.00 h	D. Serio	Fr. 25.–
Chapeau Maria Hiepler	Basel	Fr	22.09.	10.00–11.00 h	M. Hiepler	Fr. 25.–
Stiftung Rosengart Luzern	Luzern	Mi	27.09.	08.45–12.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 40.– exkl. Eintritt und Reisekosten
Hospiz im Park Arlesheim	Arlesheim	Do	28.09.	14.00–15.30 h	Hospiz im Park	Fr. 25.–
St. Chrischona-Sendeturm	Bettingen	Mo	16.10.	14.00–15.00 h	Swisscom (Schweiz) AG	Fr. 25.–
Als die Nacht noch finster war	Basel	Mi	18.10.	20.15–21.30 h	P. Habicht	Fr. 25.–
Reformation und Bildersturm	Basel	Do	19.10.	09.30–11.00 h	R.-M. Schulz	Fr. 25.–
Die Elefanten	Basel	Mo	23.10.	10.00–11.00 h	Zool. Garten Basel	Fr. 25.– exkl. Eintritt
Sinnliche Pflanzenwelt	Basel	Di	24.10.	14.00–15.30 h	D. Serio	Fr. 25.–
Hanro-Sammlung – Ort der Erinnerung	Liestal	Do	26.10.	10.00–11.30 h	M. Girard, Museum.BL	Fr. 25.– inkl. Eintritt
Z Basel isch Mäss	Basel	Mo	30.10.	14.00–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.–

Möchten Sie eine Fremdsprache lernen oder Ihre Sprachkenntnisse verbessern?

Haben Sie gewusst?
Wir führen rund 110 Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaus in folgenden Sprachen:

- Englisch
- Italienisch
- Französisch
- Spanisch

Kostenloses Schnuppern in den fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.

Verlangen Sie unser Kursprogramm oder rufen Sie uns an: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Wir beraten Sie gerne!

Kosten pro Lektion

Reguläre Gruppengrösse	5–8 Personen; Fr. 16.60/h
Kleingruppengrösse	3–4 Personen; Fr. 23.–/h
Spezialkurse	Fr. 34.50/h

Unterstützung beim Lernen von Fremdsprachen mit digitalen Medien

TIPP

Wie kann mit den Lern-CDs gearbeitet werden, wie mit Audio CD, CD-Rom und DVD?
Zudem wird der Gebrauch von Lern-Apps und Wörterbüchern gezeigt und die Möglichkeit des Herunterladens auf Smartphone/iPhone und Tablet/iPad – Voraussetzung Internet-Anschluss.
Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Kostenlos für Teilnehmende in unseren Sprachkursen.

WEITERE ANGEBOTE

Bestellen Sie das Kursprogramm «Bildung & Kultur» via 061 206 44 66 oder info@akzent-forum.ch.

Informieren Sie sich auf unserer Internetseite akzent-forum.ch oder rufen Sie uns an auf 061 206 44 66.

Wir beraten Sie gerne!

Für Sie herausgepickt

SPRACHKURSE IN BASEL UND LIESTAL

Englisch / Anfänger

Tag/Zeit	Di 09.00–10.00 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Thu Ha Küng	
Tag/Zeit	Di 11.00–12.00 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Suzan Wilson	
Anmeldung	Bis 3. Oktober	
Kosten	Fr. 230.–	

Englisch Reden lernen / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Mi 09.45–10.45 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Claudia Geisser	
Anmeldung	Bis 4. Oktober	
Kosten	Fr. 230.–	

Englisch Lesen und Reden / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Mo 15.15–16.15 h	8x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Anna Müller	
Anmeldung	Bis 16. Oktober	
Kosten	Fr. 184.–	

Französisch / Anfänger

Tag/Zeit	Mo 11.00–12.00 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Christiane Graf	
Tag/Zeit	Di 10.30–11.30 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Maria Zanetti	
Anmeldung	Bis 2. Oktober	
Kosten	Fr. 230.–	

Italienisch / Anfänger

Tag/Zeit	Mi 09.45–10.45 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Giuseppe Acconcia	
Tag/Zeit	Mi 16.00–17.00 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Alessandra Minisci	
Anmeldung	Bis 4. Oktober	
Kosten	Fr. 230.–	

Italienisch Reden lernen / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Fr 11.15–12.15 h	9x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Alessandra Minisci	
Anmeldung	Bis 6. Oktober	
Kosten	Fr. 207.–	

Russisch / Anfänger

Tag/Zeit	Do 15.15–16.15 h	9x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Nadejda Guridova	
Anmeldung	Bis 5. Oktober	
Kosten	Fr. 207.–	

Spanisch / Anfänger

Tag/Zeit	Mo 10.30–11.30 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Alma Cortés	
Tag/Zeit	Di 11.00–12.00 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Frida Riesterer	
Anmeldung	Bis 2. Oktober	
Kosten	Fr. 230.–	

Spanisch Reden lernen / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Mo 09.15–10.15 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Alma Cortés	
Tag/Zeit	Mo 09.30–10.30 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Ana Matilde Fritschi	
Anmeldung	Bis 2. Oktober	
Kosten	Fr. 230.–	

Spanisch Konversation / fortgeschrittene Mittelstufe

Tag/Zeit	Fr 11.00–12.00 h	9x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Maria Elizabeth Ramos Born	
Anmeldung	Bis 6. Oktober	
Kosten	Fr. 207.–	

Brasilianisch-Portugiesisch / Anfänger

Tag/Zeit	Fr 11.15–12.15 h	9x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Arlete F. Kaufmann	
Anmeldung	Bis 6. Oktober	
Kosten	Fr. 207.–	

Griechisch / Anfänger

Tag/Zeit	Di 13.45–14.45 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Efthimia Giamalidis	
Anmeldung	Bis 3. Oktober	
Kosten	Fr. 230.–	

Griechisch Reisekofferkurs / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Di 15.15–16.15 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Efthimia Giamalidis	
Anmeldung	Bis 3. Oktober	
Kosten	Fr. 230.–	

COMPUTERIA-VERANSTALTUNG

Einmal im Monat findet im Kurszentrum Akzent Forum von Pro Senectute an der Rheinfelderstrasse 29 in Basel ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.
Der Besuch dieser Veranstaltungen ist ohne Anmeldung möglich.

Computeria – 3D-Drucken

Datum/Zeit	Mo 11.09. 18.00–20.00 h
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Tim Mercier, EDV-Kursleiter
Kosten	Fr. 20.– inkl. Getränk, Barzahlung

Computeria – Erste Hilfe bei PC Problemen

Datum/Zeit	Mo 09.10. 18.00–20.00 h
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Daniel Burato, EDV-Kursleiter
Kosten	Fr. 20.– inkl. Getränk, Barzahlung

INFOANLASS DIGITALE MEDIEN

Wir stellen Ihnen unser umfangreiches Computer- (Mac und Windows), Foto-, Tablet- (iPad und Android) und Smartphone-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Datum/Zeit	Mo 28.08. 17.00–18.00 h
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29
Datum/Zeit	Mo 04.09. 17.00–18.00 h
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4
Datum/Zeit	Mo 25.09. 17.00–18.00 h
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin
Kosten	Kostenlos und unverbindlich

NEUE KURSE IM BEREICH DIGITALE MEDIEN

Sie nutzen verschiedene elektronische Geräte gleichzeitig, zum Beispiel ein Tablet und ein Smartphone, um zu mailen, zu surfen und zu fotografieren, und wissen nicht, wie Sie die Daten und Bilder vom einen auf das andere Gerät übertragen?

Oder Sie möchten elektronische Zahlungen tätigen, ein Hotelzimmer über das Internet buchen oder ein Medikament bei einer Online-Apotheke kaufen, haben aber Bedenken wegen der Sicherheit?

In unseren neuen Kursen lernen Sie, was Sie im Alltag benötigen. Das Wichtigste aber, Sie erfahren nicht nur, wie das in der Theorie funktioniert, Sie probieren es mit Ihren mitgebrachten Geräten selber aus und erhalten Antworten auf Ihre Fragen.

Rufen Sie uns an, wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs der richtige für Sie ist.

Wir beraten Sie gerne!

Bilder und Daten übertragen

Datum/Zeit	Do 14.09.–28.09. 16.15–18.15 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Daniel Burato, EDV-Kursleiter	
Anmeldung	Bis 31.08.	
Datum/Zeit	Mo 23.10.–06.11. 15.45–17.45 h	3x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Beat Schwald, EDV-Kursleiter	
Anmeldung	Bis 09.10.	
Datum/Zeit	Do 26.10.–09.11. 16.15–18.15 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Daniel Burato, EDV-Kursleiter	
Anmeldung	Bis 12.10.	
Kosten	Fr. 252.–	

Internet sicher nutzen

Datum/Zeit	Fr 01.09.–15.09. 13.30–15.30 h	3x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Marianne Gramm, EDV-Kursleiterin	
Anmeldung	Bis 18.08.	
Datum/Zeit	Mo 25.09.–09.10. 14.00–16.00 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Daniel Burato, EDV-Kursleiter	
Anmeldung	Bis 11.09.	
Datum/Zeit	Fr 06.10.–20.10. 13.30–15.30 h	3x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Marianne Gramm, EDV-Kursleiterin	
Anmeldung	Bis 22.09.	
Kosten	Fr. 252.–	

Mit eBanking, Paypal etc. sicher bezahlen

Datum/Zeit	Di 12.09.–26.09.	10.45–12.45 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Beat Schwald, EDV-Kursleiter		
Anmeldung	Bis 29.08.		
Datum/Zeit	Mo 02.10.–16.10.	15.45–17.45 h	3x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4		
Leitung	Beat Schwald, EDV-Kursleiter		
Anmeldung	Bis 18.09.		
Kosten	Fr. 252.–		

Apps kennen und nutzen

Datum/Zeit	Do 14.09.–28.09.	14.00–16.00 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin		
Anmeldung	Bis 31.08.		
Datum/Zeit	Mi 25.10.–08.11.	15.45–17.45 h	3x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4		
Leitung	Daniel Burato, EDV-Kursleiter		
Anmeldung	Bis 11.10.		
Datum/Zeit	Do 26.10.–09.11.	14.00–16.00 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin		
Anmeldung	Bis 12.10.		
Kosten	Fr. 252.–		

Cloud sicher nutzen

Datum/Zeit	Mo 11.09.–25.09.	13.30–15.30 h	3x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4		
Leitung	Beat Schwald, EDV-Kursleiter		
Anmeldung	Bis 28.08.		
Datum/Zeit	Do 26.10.–09.11.	08.30–10.30 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Marianne Gramm, EDV-Kursleiterin		
Anmeldung	Bis 12.10.		
Kosten	Fr. 252.–		

KURSE FÜR TABLET UND SMARTPHONE

Wir bieten eine breite Palette an Kursen für Tablet und Smartphone für Anfänger bis Fortgeschrittene in Basel und Liestal.

Das vollständige Programm finden Sie auf **www.akzent-forum.ch** sowie im aktuellen Kursprogramm «Bildung & Kultur», das Sie bestellen können: info@akzent-forum.ch, 061 206 44 66.

TIPP

Zu Hause lernen

Sie haben nicht den richtigen Kurs gefunden?
Sie möchten die Unterrichtsthemen und -zeiten selber bestimmen?

Wir bieten Ihnen Ihren individuellen Computer-, Smartphone- oder Tablet-Unterricht zu Hause an, den Sie alleine oder zu zweit geniessen können.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!
Paket à 4 Stunden, einzeln buchbar: Fr. 440.– oder Einzelstunde Fr. 130.– (jeweils zzgl. Wegpauschale)

IHR ANLIEGEN – UNSER ANGEBOT

Unter der Marke Akzent Forum bietet Pro Senectute beider Basel mehrere hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung und Sport an.

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Webseite www.akzent-forum.ch sowie in den aktuellen Kursprogrammen «Bildung & Kultur» und «Sport & Bewegung», die Sie wie folgt bestellen können: info@akzent-forum.ch und 061 206 44 66.

Kontakt
Akzent Forum – Marke für Bildung und Sport
Pro Senectute beider Basel
061 206 44 66
info@akzent-forum.ch
akzent-forum.ch