

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1996-1997)
Heft: 3

Rubrik: Leben heute

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: 18.02.2026

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

Daten/Gäste

2. Nov. mit Carl Miville, Alt-Ständerat, befragt von André Frauchiger.
30. Nov. mit Raymond Battegay, Chefarzt der psychiatrischen Universitätsklinik, befragt von Vreni Dubi.
14. Dez. mit Margot Hunziker-Ringel, ehemalige Landratspräsidentin, befragt von Alois Schuler.

Tag/Zeit Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr
 Ort Bahnhofbuffet Basel SBB, Basler Stube, Centralbahnstrasse 14
 Kosten Fr. 10.– (ohne Konsumation)
 Anmeldung keine Anmeldung erforderlich
 Auskunft Claudia Schweigler, Tel. 272 30 71

weitere Gäste ab Januar 1997:
 11. Jan. Heinrich Wiesner, Schriftsteller
 25. Jan. Hans Jakob Nidecker, Arzt
 8. Feb. Colette Greder, Kabarettistin

Gemeinsames Angebot mit der Katholischen Erwachsenenbildung, Basel.

Führung durch eine Markgräfler Weinkellerei

Sie werden unter fachkundiger Leitung durch die Kellerei geführt und degustieren fünf verschiedene Markgräflerweine.

Datum **Mittwoch, 6. November**
 Ort Bezirkskellerei Markgräflerland, Efringen-Kirchen
 Treffpunkt 13.50 Uhr Badischer Bahnhof, Eingangshalle, Billet bitte individuell lösen
 Rückkehr ca. 17.00 Uhr
 Kosten Fr. 20.– inkl. Weinprobe
 Anmeldung bis 23. Oktober

Zentralwäscherei Basel – adrett AG

Führung durch den Versorgungsbetrieb für Spitäler, Heime und andere Institutionen mit 250 MitarbeiterInnen. Im Anschluss wird Ihnen ein Kaffee offeriert.

Datum	23. Oktober	Daten	Mittwoch, 16. Oktober – 18. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr	Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Zentralwäscherei Basel – adrett AG	Ort	Reiterstrasse 48
Treffpunkt	13.50 Uhr Bushaltestelle (Bus 50)	Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
	Zentralwäscherei	Kosten	Fr. 140.–
Kosten	Fr. 10.–	Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	bis 9. Oktober	Anmeldung	bis 1. Oktober
	Es können sich nur Personen anmelden, die gut zu Fuss sind.		

Leben heute

Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung lernen Sie Ihren Atem zu verbessern. Die bekannten Folgen von schlechter Atmung wie Abgeschlagenheit, Nervosität, muskuläre Verspannung, Rücken- oder Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen können weitgehend eliminiert oder vermindert werden. Als Grundlagen dienen die Methoden des Erfahrbaren Atems nach Frau Prof. Ilse Middendorf und die Integrale Atem- und Bewegungslehre nach Klara Wolf.

Datum **Montag, 14. Oktober – 16. Dezember (10x)**
 Zeit 10.15 – 11.15 Uhr
 Ort Reiterstrasse 48
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
 Kosten Fr. 140.–
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
 Anmeldung bis 1. Oktober

Datum **Dienstag, 15. Oktober – 17. Dezember (10x)**
 Zeit 15.15 – 16.15 Uhr
 Ort Reiterstrasse 48
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
 Kosten Fr. 140.–
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
 Anmeldung bis 1. Oktober

Daten	Mittwoch, 16. Oktober – 18. Dezember (10x)
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 140.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	bis 1. Oktober

Daten **Donnerstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)**

Zeit 09.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 140.–
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken
 Anmeldung bis 1. Oktober

Atmen/Entspannen – Ausdrucksmalen

Unser Wohlbefinden hängt von unserem jeweiligen körperlichen, seelischen und geistigen Befinden ab. Mit Atem- und Entspannungsübungen verbessern wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit und tun unserem «Inneren Menschen» etwas zuliebe.

Ausdrucksmalen, für das keine Vorkenntnisse nötig sind, weil diese Art von Malen alle können, ist eine Möglichkeit, sich selbst neu zu entdecken und weitere Erfahrungen über sich zu machen. Im anschliessenden Gespräch haben wir Gelegenheit, über das Erlebte zu reden.

Diese Veranstaltung dient gleichzeitig als Einführung für «Mit der Reife wird man jünger».

Datum **12. Oktober**
 Tag/Zeit Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
 Leitung Rita Boog, Maltherapeutin
 Kosten Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Fr. 35.–
 Anmeldung bis 24. September

Zinssätze

Wir bieten mehr!

Seniorensparkonto **3%** ab 60 Jahren

MIGROS BANK

Sitz Basel: St. Jakobs-Str. 7, 4002 Basel, Tel. 061/287 66 66.
Filialen: Gundelitor, Güterstr. 180, 4053 Basel, Tel. 061/367 64 64
 Claraplatz, Untere Rebgasse 8, 4058 Basel, Tel. 061/690 61 61.
 Liestal, Rathausstr. 74/Fischmarkt 29, 4410 Liestal, Tel. 061/921 56 77.

Neu: Yoga

Yoga ist der Sammelbegriff für verschiedene aus dem Osten stammende, uralte Methoden (und keine Religion) zur Vervollkommnung von Körper, Seele und Geist.

Wir lernen richtiges und bewusstes Atmen und Lenken der Lebensenergie, verbunden mit positivem Denken. Vollkommene Entspannung, Konzentration und leichte, aber wirksame Körperübungen erhalten und fördern unsere Gesundheit, stärken das Konzentrationsvermögen, und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, Mut, sich selbst zu sein und Freude am Leben.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Schnupperangebot

(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

Datum	25. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Katja Müller
Kosten	Fr. 10.–
Kleidung	Trainer oder lockere Kleidung, rutschfeste Socken, grosses Frottétuch oder leichte Wolldecke.
Anmeldung	bis 12. September

Kurs

Daten	16. Oktober – 11. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Katja Müller
Kosten	Fr. 150.–
Kleidung	Trainer oder lockere Kleidung, rutschfeste Socken, grosses Frottétuch oder leichte Wolldecke.
Anmeldung	bis 30. September

Neu: Träume besser verstehen

Die Träume sind Quellen unserer Lebenskraft. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden, wie die Bedeutung der Träume besser zu verstehen ist. Anhand eigener Traumbilder üben wir das Erlernte.

Schnupperangebot

(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

Datum	20. September
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annette Wildi
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	bis 6. September

Kurs

Daten	25. Oktober – 13. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annette Wildi
Kosten	Fr. 170.–
Anmeldung	bis 10. Oktober

Brain Gym

Brain Gym ist eine tiefgreifende Methode, die durch Übungen das ganze Energiesystem integriert. Durch einfache und sanfte Bewegungen kann die Lebensenergie in ihrem Fluss unterstützt werden. Ein harmonischer Energiefloss verbessert das Sehen und Hören, die Konzentration und anderes mehr.

Schnupperangebot

(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

Datum	19. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elvira Paglino
Kosten	Fr. 8.–
Anmeldung	bis 5. September

Kurs

Daten	17. Oktober – 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elvira Paglino
Kosten	Fr. 130.–
Anmeldung	bis 1. Oktober

Neu:

«Mit der Reife wird man immer jünger»

Hermann Hesse schreibt: «Wenn wir achtsam sind, geht von all dem Vergangenen nichts verloren». Wie können wir nun unsere Lebenserfahrungen heute sinnvoll nutzen? Mit Atem- und Entspannungsübungen, Ausdrucks-malen (diese Art von Malen können alle) und anschliessendem Gespräch gehen wir auf die Suche nach unseren eigenen Quellen. Sie werden während der gesamten Kurszeit von einer Maltherapeutin **und** einer Atemlehrerin angeleitet und begleitet.

Daten	25. Oktober – 22. November (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Rita Boog, Maltherapeutin Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 175.–
Anmeldung	bis 14. Oktober

«Ich pflege einen Angehörigen ... und mich selbst?!»

Haben Sie einen Angehörigen, Nachbarn oder Bekannten, den Sie pflegen/betreuen? Dann kennen Sie sicher auch Situationen, in denen Sie sich unsicher, überlastet und möglicherweise alleingelassen fühlen. In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zu finanziellen und ambulanten Unterstützungsmöglichkeiten von verschiedenen Fachfrauen. Ebenso finden Sie Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen und zur Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Situation. Bei Interesse senden wir Ihnen gerne unser Detailprogramm zu.

Daten

23. Oktober – 4. Dezember (7x)

Tag/Zeit	Mittwoch, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Claudia Schweigler
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	bis 16 Oktober

Heiteres Gedächtnistraining

Durch gezielte Übungen fördern wir das Erinnerungsvermögen.

Daten

21. Oktober – 8. Dezember (8x)

Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Luftgässlein 3, Kurslokal
Leitung	Danielle Brand
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 7. Oktober

Neu: Mit Wickel und Kompressen die Gesundheit unterstützen

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie auf natürliche Weise mit Mitteln wie etwa Zwiebeln, Kartoffeln und Quark auf Erkältungen, Entzündungen, Verspannungen und andere körperliche Beschwerden reagieren können.

Daten

19. und 26. November (2x)

Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Friederike Wegenstein
Kosten	Fr. 32.– plus Materialkosten von max. Fr. 10.–
Mitnehmen	Geschirrtuch
Anmeldung	bis 1. November

Farb- und Stilberatung

Zusammen in der Gruppe finden wir Ihre persönlichen Farben. Wir analysieren Ihren Stil, beschäftigen uns mit Körperlinien, Accessoires, Make-up und der Frisur. Mit Hilfe Ihrer Erkenntnisse werden Sie bei den anschliessenden Kleiderkäufen etc. mehr Freude und Sicherheit erleben.

Ein Tip für Ihren Kleiderkauf: Modeschau und unverbindliche Anprobe bei der Firma Beyeler am 26. November, siehe nachstehende Aus-schreibung.

Nur für Frauen

Daten	14. Oktober – 11. November (5x)
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute, Luftgässlein 3
Leitung	Karin Geitz
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 1. Oktober

Information und Anmeldung

für alle Kurse:

Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr
am Luftgässlein 3 oder über
Telefon 272 30 71

Mode schau bei Firma Beyeler

Eine abwechslungsreiche Modeschau bei Kaffee und Kuchen orientiert Sie über die kommende Herbst- und Wintermode. Im Anschluss erhalten Sie die Möglichkeit zur unverbindlichen Anprobe im Modehaus, auf Wunsch mit fachlicher Beratung.

Datum	26. November
Tag/Zeit	Dienstag 12.15 – ca. 18.00 Uhr
Ort	Lenzburg
Treffpunkt	12.15 Uhr Schalterhalle SBB
Leitung	Karin Geitz
Kosten	Fr. 15.–, Billett bitte selbst besorgen
Anmeldung	bis 5. November

Neu: Schach für AnfängerInnen und SpielerInnen mit wenig Vorkenntnissen

Sie erlernen die Grundbegriffe und -züge des königlichen Spiels.

Daten	14. Oktober – 16. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ludwig Eigenmann
Kosten	Fr. 130.– plus Fr. 10.– für schriftlichen Schachlehrgang mit Aufgaben und Lösungsheft
Anmeldung	bis 30. September

Jassen für AnfängerInnen

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

Daten	9. Oktober – 27. November (8x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne
Leitung	Arnold Winzenried
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 27. September

Musik, Malen, Gestalten

Blockflötenspiel

Haben Sie gute Anfangskenntnisse im Sopran- und Altflötenspiel? Möchten Sie gerne fröhliche Tänze und leichte klassische Blockflötenmusik spielen? Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Zeit	Freitag, 9.30 – 10.45 Uhr
Ort	Alterssiedlung, Bruderholzweg 3
Leitung	Theres Wurster
Kosten	Fr. 95.– pro Trimester

Gitarrenspiel

Zeit	Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr
Ort	Im Rankhof 10, Saal
Leitung	Werner Müller
Kosten	Fr. 100.– pro Trimester

Tag/Zeit
Ort

Leitung
Kosten
Anmeldung

Montag, 08.30 – 11.30 Uhr

St.-Alban-Vorstadt 93,

Kursraum 3

Urs Leiser

Fr. 60.– jeweils für 1 Thema an 2 Vormittagen (inkl. Material)

Anmeldung immer 14 Tage im voraus für das gewählte Thema.

Orchester

Es wird vor allem klassisch-romantische Musik gespielt, und dazu brauchen wir noch mehr Streichinstrumente wie: Geige, Bratsche, Cello etc.

Zeit	Montag, 9.00 – 10.30 Uhr
Ort	Im Rankhof 10, Saal
Leitung	Werner Müller
Kosten	Fr. 95.– pro Trimester

B Hell – Dunkel

14. Okt. Schwarz-Weiss-Kontrast.
Die Steigerung der Helligkeit
Die Graustufen und die Farben

C Zeichenmaterialien und Stilleben

28. Okt. Blei-, Farb- und Filzstifte
4. Nov. Kohle-, Kreide-, Pastell-, Neocolor- und Wachsfarben

D Farbenlehre

11. Nov. Goethes Farbenlehre und deren Bedeutung für die Malerei, Farbenkreis

18. Nov. Farbige Schatten und expressive Farbempfindung in der Landschaft

E Licht und Schatten

25. Nov. Plastische Gestaltungsmöglichkeit beim Würfel und der Kugel
2. Dez. Die Schattenkonstruktion von Gegenständen

F Portraitzeichnen

9. Dez. Aufbaumethoden, Kopfformen, Entwicklung aus der Fläche
16. Dez. Theorie und Praxis, Zeichnen nach Modell

Mandala-Malen

Das Malen von Kreisbildern kann entspannend und befriedigend wirken. Über Farben und Formen werden wir zu einer besseren Wahrnehmung geführt. Verschiedene Töne und Klänge helfen uns, uns auf das Malen einzustimmen. Malkenntnisse sind nicht notwendig – nur Freude, Spass und Bereitschaft am Kreativsein.

Daten **26. September – 14. November (6x)**, ohne 3. und 10. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Sandra da Verscio

Kosten Fr. 165.–

Mitbringen Zirkel und Lineal (ca. 60 cm), Filzstifte (Fibralo von Caran d'Ache 24 oder 36 Stück) oder Farbstifte oder Wasserfarben

Anmeldung bis 20. September

Evergreens

Wir spielen einmal im Monat Evergreens, Schlager und Oldies. Willkommen sind alle Instrumente, vor allem auch Flöten, Geigen etc. oder gar Sängerinnen.

Proben	1. Dienstag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b

Malwerkstatt

An interessierte MalerInnen und ZeichnerInnen, die ihr Wissen themenspezifisch auffrischen oder erweitern wollen. Mit vorgegebenen Themen wird theoretisch über das breite Spektrum der Malerei orientiert und praktisch daran gearbeitet.