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: 22.11.2025** 

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

28

#### Daten/Gäste

2. Nov.	mit Carl	Miville,	Alt-Ständerat,
	befragt vo	on 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.

Samstag, 16.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Bahnhofbuffet Basel SBB, Basler Ort 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
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Zentralwäscherei Basel – adre
	A.C.

Treffpunkt 13.50 Uhr Bushaltestelle (Bus 50) Zentralwäscherei

Kosten Fr. 10.-Anmeldung bis 9. 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.

Daten	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 (keir Umziehen nötig)
Anmeldung	bis 1. Oktober

Daten	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 (keir
	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

Fr. 140.-

Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)

Anmeldung bis 1. Oktober

Kosten

Kosten

Daten	Donnerstag, 17. Oktober –
	19. Dezember (10x)
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr oder
	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegun
	schulung, Blotzheimerstrasse
Leitung	Carmen Siegrist,
	Atemlehrerin

Bequeme Kleidung, Socken Kleidung

Fr. 140.-

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

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
	Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 35.–

Anmeldung bis 24. September

## Zinssä Vir bieten mehr!

Seniorensparkonto 3% ab 60 Jahren

# <u>VIGROS BANK</u>

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.

### LEBEN HEUTE

#### 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
Tag/Zeit
Ort
Tag/Zeit
Daten
16. Oktober – 11. Dezember (9x)
Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum
St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Katja Müller Kosten Fr. 150.–

Kleidung Trainer oder lockere Kleidung, rutschfeste Socken, grosses Frot-

tétuch 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 Traumbeispiele üben wir das Erlernte.

Schnupperangebot

(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

Datum
Tag/Zeit
Ort
Pro Senectute Kurszentrum
St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Annette Wildi Kosten Fr. 10.– Anmeldung bis 6. September

Kurs

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

schulung, Blotzheimerstrasse 28
Rita Boog, Maltherapeutin

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
Tag/Zeit
Ort
Pro Senectute Kurszentrum
St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung
Kosten
Case A. Dezember (7x)
Mittwoch, 19.30 – 21.30 Uhr
Pro Senectute Kurszentrum
St.-Alban-Vorstadt 93
Claudia Schweigler
Fr. 100.—

#### **Heiteres Gedächtnistraining**

Anmeldung bis 16 Oktober

Durch gezielte Übungen fördern wir das Erinnerungsvermögen.

Daten
Tag/Zeit
Ort

Daten

21. Oktober – 8. Dezember (8x)

Montag, 15.00 – 17.00 Uhr

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 Friedericke 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 Ausschreibung.

#### 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

#### Modeschau 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 Tag/Zeit Ort

26. November

Dienstag 12.15 - ca. 18.00 Uhr Lenzburg

12.15 Uhr Schalterhalle SBB Treffpunkt 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 Tag/Zeit Ort

14. Oktober – 16. Dezember (10x) Montag, 09.30 - 11.30 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Kosten

Ludwig Eigenmann Fr. 130.- plus Fr. 10.- für schrift-

lichen 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 Tag/Zeit

9. Oktober - 27. November (8x) Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Seniorentreffpunkt Kaserne Ort Arnold Winzenried Leitung

Fr. 80.-Kosten

Anmeldung bis 27. September

# Musik, Malen, Gestalten

#### Blockflötenspiel

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

Zeit Ort Leitung Kosten

Freitag, 9.30 - 10.45 Uhr Alterssiedlung, Bruderholzweg 3

Theres Wurster Fr. 95.- pro Trimester

#### Gitarrenspiel

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

#### **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 Im Rankhof 10, Saal Ort Werner Müller Leitung Fr. 95.- pro Trimester Kosten

#### Chor

Wer Freude am Singen hat und auch gerne in einer gemütlichen Runde sitzt, ist in unserer gemischten Singgruppe herzlich willkommen.

Wir singen vor allem Volkslieder, zwei- oder dreistimmig.

Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Ort Im Rankhof 10, Saal Leitung Theres Wurster, Heidi Fürst Kosten Fr. 40.- pro Trimester

#### Volksmusikgruppe

Haben Sie früher Handorgel gespielt? Hätten Sie nun wieder Zeit und Lust dazu? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen! Instrumente chromatisch und diatonisch (CF-Stimmung).

Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr, Zeit

14täglich Ort Wibrandishaus,

Allschwilerplatz 9 (Hinterhof)

Auskunft Karl Pregger, Tel. 382 70 81

#### **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 Seniorentreffpunkt Kaserne, Ort

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.

Montag, 08.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit St.-Alban-Vorstadt 93, Ort Kursraum 3 Urs Leiser Leitung Fr. 60.- jeweils für 1 Thema an 2 Kosten

Vormittagen (inkl. Material) Anmeldung immer 14 Tage im voraus für das gewählte Thema.

Hell - Dunkel

14. Okt. Schwarz-Weiss-Kontrast. Die Steigerung der Helligkeit

21. Okt. Die Graustufen und die Farben

Zeichenmaterialien und C Stilleben

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

**Farbenlehre** 

D

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

Farbige Schatten und expressive 18. Nov. Farbempfindung in der Land-

schaft

Licht und Schatten E

25. Nov. Plastische Gestaltungsmöglichkeit beim Würfel und der Kugel

2. Dez. Die Schattenkonstruktion von Gegenständen

Portraitzeichnen

9. Dez. Aufbaumethoden, Kopfformen, Entwicklung aus der Fläche

Theorie und Praxis, Zeichnen nach 16. Dez.

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.

26. September - 14. November Daten

(6x), ohne 3. und 10. Oktober Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum

St.-Alban-Vorstadt 93 Sandra da Verscio Leitung

Fr. 165.-Kosten

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

Anmeldung bis 20. September