

**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	<b>23. Oktober</b>	Daten	<b>Mittwoch, 16. Oktober – 18. Dezember (10x)</b>
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	<b>Montag, 14. Oktober – 16. Dezember (10x)</b>	Daten	<b>Donnerstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)</b>
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr	Zeit	09.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48	Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut	Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 140.–	Kosten	Fr. 140.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)	Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung	bis 1. Oktober	Anmeldung	bis 1. Oktober

Datum	<b>Dienstag, 15. Oktober – 17. Dezember (10x)</b>	Daten	<b>12. Oktober</b>
Zeit	15.15 – 16.15 Uhr	Tag/Zeit	Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48	Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut	Leitung	Rita Boog, Maltherapeutin
Kosten	Fr. 140.–	Kosten	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)	Anmeldung	Fr. 35.–
Anmeldung	bis 1. Oktober	Anmeldung	bis 24. September

Datum	<b>Donnerstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)</b>
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	<b>12. Oktober</b>
Tag/Zeit	Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Rita Boog, Maltherapeutin
Kosten	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Anmeldung	Fr. 35.–
	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	<b>25. September</b>
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 Frot-tétuch oder leichte Wolldecke.
Anmeldung	bis 12. September

## Kurs

Daten	<b>16. Oktober – 11. Dezember (9x)</b>
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 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 Traumbilder üben wir das Erlernte.

## Schnupperangebot

(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

Datum	<b>20. September</b>
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	<b>25. Oktober – 13. Dezember (8x)</b>
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 Energiefluss verbessert das Sehen und Hören, die Konzentration und anderes mehr.

## Schnupperangebot

(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

Datum	<b>19. September</b>
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	<b>17. Oktober – 19. Dezember (10x)</b>
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

Tag/Zeit	<b>25. Oktober – 22. November (5x)</b>
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

Tag/Zeit	<b>23. Oktober – 4. Dezember (7x)</b>
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

Tag/Zeit	<b>21. Oktober – 8. Dezember (8x)</b>
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

Tag/Zeit	<b>19. und 26. November (2x)</b>
Ort	Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
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	<b>14. Oktober – 11. November (5x)</b>
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	<b>26. November</b>
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	<b>14. Oktober – 16. Dezember (10x)</b>
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	<b>9. Oktober – 27. November (8x)</b>
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

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.  
**21. Okt.** 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

Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum

St.-Alban-Vorstadt 93

Sandra da Verscio

Fr. 165.–

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.