

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1996-1997)
Heft: 4

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: 12.01.2026

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

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

Gemeinsames Angebot mit der Katholischen Erwachsenenbildung Basel.

Besuch bei Lindt und Sprüngli

Wir werden den Besuch der Chocoladenfabrik Lindt und Sprüngli mit einem gemeinsamen Kaffee und Gipfeli beginnen. Im Rahmen einer halbstündigen Multivisionsshow erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte und Produktion dieses Traditionsbetriebes. Weitere Informationen können Sie sich individuell beim anschliessenden Museumsbesuch beschaffen. Danach besteht die Gelegenheit zum weihnächtlichen Schokoladenkauf zu reduzierten Preisen.

Die Rückfahrt ist individuell, so dass Sie die Möglichkeit haben, den Tag mit einem Bummel durch Zürich abzurunden.

Datum	Mittwoch 11. Dezember
Ort	Kilchberg
Treffpunkt	08.15 Uhr Schalterhalle SBB, Bahnbillette bitte individuell lösen
Rückkehr	individuell
Kosten	Fr. 12.–
Anmeldung	bis 27. November

Besichtigung und Führung durch das Botta-Gebäude

Sie werden nach Schalterschluss durch das Bankgebäude geführt. Die Führung beinhaltet die Besichtigung des Verkaufsraums, des Tresors, der Bürozone, des Personalrestaurants und der Villa. Gleichzeitig werden Sie auch den Bau von aussen kennenlernen und eine Diashow präsentiert bekommen. Im Anschluss daran sind Sie herzlich zu einem Apéro in unserem Kurszentrum eingeladen.

Datum	27. Januar
Tag/Zeit	17.05 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Schweizerische Bankgesellschaft, Aeschenplatz
Kosten	Fr. 12.–
Anmeldung	bis 13. Januar

Führung bei Helitrans AG

Sie werden von fachkundigem Personal über das Gelände der Helitrans AG geführt. Bei dieser Gelegenheit werden Sie der Rettungsflugwacht einen Besuch abstatten, einen Privathangar bzw. einen darin untergebrachten

alten Doppelflieger, Segelflieger und Hunter – besichtigen und probeweise auch einen Heli-kopter besteigen können. Zum Abschluss wird Ihnen ein Getränk im «Pintli» offeriert.

Datum	24. Februar
Tag/Zeit	Montag, 14.15 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Abflughalle EuroAirport Basel/Mulhouse
Kosten	Fr. 13.–
Anmeldung	bis 10. Februar

Besichtigung der Elco Papier AG

Ein Videofilm gibt Ihnen einen ersten Einblick in das Unternehmen, das jährlich 15 000 Tonnen Papier verarbeitet. Im Anschluss daran werden Sie durch den Betrieb geführt und lernen den Produktionsablauf verschiedener Papier- und Büroartikel kennen. Zum Abschluss erhalten Sie ein «ELCO-Bhalitis» und sind herzlich zu einem Kaffee im nahegelegenen Restaurant eingeladen.

Datum	13. März
Tag/Zeit	Donnerstag, ca. 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr, Tramhaltestelle Merkurstrasse (Tramlinie Nr. 6, Richtung Allschwil)
Kosten:	Fr. 12.–
Anmeldung:	bis 27. Februar

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 vermieden werden. Als Grundlagen dienen die Methoden des Erfahrbaren Atems nach Frau Prof. Ilse Middendorf und die Integrale Atem- und Bewegungslehre nach Klara Wolf.

Datum	6. Januar – 17. März (10x)
Tag/Zeit	ohne 17. Februar
Ort	Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Leitung	Reiterstrasse 48
Kosten	Roger Stutz, Atemtherapeut Fr. 140.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	bis 18. Dezember
Datum	9. Januar – 20. März (9x)
Tag/Zeit	ohne 13. und 20. Februar



RESOUND - das vollautomatische Hörsystem.

Ein kleines Wunderwerk im Ohr! Ähnlich dem gesunden Gehör passt sich das RESOUND-Hörsystem den wechselnden Geräuschkulissen an und korrigiert den Hörverlust automatisch.

- Kein lästiges Nachregeln mehr. ■ Weniger Störungen durch Nebengeräusche.
- Verbessertes Sprachverständnis. ■ Individuell einstellbar auf Ihr Hörempfinden.
- Für spezielle Anlässe, z. B. im Konzertsaal, können Sie mit dem zweiten Programm den Hörgenuss noch optimieren (Fernbedienung dazu notwendig).
- RESOUND-Hörsysteme gibt es als kleines Hinter-dem-Ohr-Gerät und als kosmetisch angepasstes, kaum mehr sichtbares Im-Ohr-Gerät.

Für die optimale Einstellung garantiert der Hörgeräteakustiker. Kontaktieren Sie uns für ein erstes, unverbindliches Gespräch!

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.15 - 12.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstagabend und Samstagmorgen geöffnet.
Marktgasse 3, Tramhaltestelle Schiffflände,
4051 Basel, Tel. 061/262 03 04.



Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 126.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung	bis 18. Dezember

«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	24. Januar – 14. März (6x)
Tag/Zeit	ohne 14. und 21. Februar
Ort	Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr
Leitung	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Kosten	Rita Boog, Mältherapeutin Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Anmeldung	Fr. 210.–
	bis 10. Januar

Yoga

Yoga ist der Sammelbegriff für verschiedene aus dem Osten stammende, uralte Methoden (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 Konzentrationsver-

Seniorensparkonto

MIGROS BANK

2³/₄% ab 60 Jahren

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.

mögen, und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, Mut, sich selbst zu sein und Freude am Leben.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Daten **5. Februar – 30. April (10x)**
ohne 19. Februar, 26. März und 2. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Katja Müller
Kosten Fr. 165.–
Kleidung Trainer oder lockere Kleidung, rutschfeste Socken, grosses Frot tétuch oder leichte Wolldecke.
Anmeldung bis 22. Januar

Qi Gong

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode zur Förderung der Lebensenergie, die in diesem Kurs in der Form des stillen Qi Gong gelehrt wird. Dieses zeichnet sich durch kleine und zugleich wirksame Bewegungen, die in China etwa zur Überbrückung der Wartezeit an der Bushaltestelle praktiziert werden, aus. Gleichzeitig ist die Vorstellungskraft von grosser Bedeutung, die Blockaden im Körper lösen hilft und damit zu einer Stärkung des Immun- und Nervensystems sowie zur Steigerung des Erinnerungs- und Denkvermögens beitragen kann.

Daten **7. Januar – 18. März (10x)**
ohne 11. und 18. Februar
Tag/Zeit Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ursula Walgenwitz, Tel. 721 87 03
Kosten Fr. 150.–
Mitbringen bequeme Kleidung und warme Socken oder Turnschläppi
Anmeldung bis 23. Dezember

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.

Daten **9. Januar – 20. März (8x)**
ohne 23. Jan./20. Feb./6. März

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elvira Paglino
Kosten Fr. 104.–
Anmeldung bis 23. Dezember

Heiteres Gedächtnistraining

Durch gezielte Übungen fördern wir das Erinnerungsvermögen.

Daten **7. Januar – 11. März (8x)**
ohne 11. und 18. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Danielle Brand
Kosten Fr. 140.–
Anmeldung bis 20. Dezember

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.

Daten **24. Januar – 21. März (8x)**
ohne 21. Februar

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. Januar

**Information und Anmeldung
für alle Kurse:**

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

Z i n s s ä t z e
Wir bieten mehr!

3 Astrologie-Vorträge

Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Susanne Koller, dipl. Astrologin SFER
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldung	bis 6. Januar
Daten/Themen	
17. Januar	Das Horoskop Die astrologischen Zeichen
24. Januar	Die astrologischen Häuser Die Aspekte
31. Januar	Astrologie und Astronomie Die Planeten

Tarot-Kurs

Tarot ist ein aus alter Zeit überliefertes Kartenspiel. Die Karten sprechen in Bildern, und diese wiederum sind die Sprache unserer Seele. Tarot bedeutet: sich mit Symbolen befassen, Zusammenhänge erfahren, sich mit Fragen des Lebens befassen.

Daten	13. Januar – 10. Februar (5x)
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annerös Ilg
Kosten	Fr. 90.–
Mitbringen	1 Tarot-Kartenset Rider-Waite (erhältlich im Buchhandel)
Anmeldung	bis 3. Januar

Farb- und Stilberatung

In diesem Kurs lernen Sie Ihre persönlichen Farben kennen. Sie analysieren gemeinsam Ihren Stil und erfahren etwas über typengerechte Kleidung, die sich u.a. an Körpergrösse und -gewicht orientiert. Zudem werden Sie sich mit verschiedenen Accessoires, Frisuren und Make-up beschäftigen, so dass Sie rundum Ihren ganz persönlichen und vorteilhaften Stil kennenlernen können.

Daten:	24. Februar – 24. März (5x)
Tag/Zeit:	Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort:	Pro Senectute, Luftgässlein 3
Leitung:	Karin Geitz, Color and Fashion Consultant
Kosten:	Fr. 120.–
Anmeldung:	bis 10. Februar

Schach für AnfängerInnen und SpielerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Sie erlernen die Grundbegriffe und Grundzüge des königlichen Spiels.

Daten:	6. Januar – 24. März (10x), ohne 10. und 17. Februar
Tag/Zeit:	Montag, 10.00 – 12.00 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 20. Dezember

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

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, 09.30 – 10.45 Uhr
Ort	Alterssiedlung, Bruderholzweg 3
Leitung	Theres Wurster
Kosten	Fr. 95.– pro Trimester

Altflötenkurs für Fortgeschrittene

Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christa Stoller
Kosten	Fr. 160.– (20x)

Gitarrenspiel

Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Im Rankhof 10, Saal
Leitung	Werner Müller
Kosten	Fr. 100.– pro Trimester

Orchester

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

Zeit	Montag, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Im Rankhof 10, Saal
Leitung	Werner Müller
Kosten	Fr. 95.– pro Trimester



Zeichnen und Aquarellmalen

Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit	Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr oder 15.45 – 17.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzanne Senn
Kosten	Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Aquarellieren

Zeit	Dienstag, 09.00-11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annelise Fischer
Kosten	Fr. 170.– pro Trimester exkl. Material