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: 27.11.2025** 

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

Tag/Zeit Ort

Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr Bahnhofbuffet Basel SBB, Basler

Stube, Centralbahnstrasse 14

Kosten Auskunft

Fr. 10.— (ohne Konsumation) Anmeldung nicht erforderlich

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 Schokolodenkauf 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

Kilchberg Ort

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 Treffpunkt

17.05 - 19.00 Uhr Eingang Schweizerische

Bankgesellschaft, Aeschenplatz

Fr. 12.-Kosten 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 Helikopter besteigen können. Zum Abschluss wird Ihnen ein Getränk im «Pintli» offeriert.

Datum

24. Februar

Tag/Zeit Treffpunkt Montag, 14.15 - 16.30 Uhr 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-Bhaltis» und sind herzlich zu einem Kaffee im nahegelegenen Restaurant eingeladen.

Datum

13. März

Tag/Zeit Treffpunkt Donnerstag, ca. 15.00 - 17.00 Uhr 14.50 Uhr, Tramhaltestelle Merkurstrasse (Tramlinie Nr. 6,

Richtung Allschwil)

Fr. 12.-Kosten:

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 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 6. Januar - 17. März (10x)

ohne 17. Februar

Tag/Zeit Montag, 10.15 - 11.15 Uhr

Ort Reiterstrasse 48

Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut Kosten

Fr. 140.-Kleidung

Bequeme Kleidung, Socken

(kein Umziehen nötig)

Anmeldung bis 18. Dezember

Datum

9. Januar - 20. März (9x) 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 Schifflände, 4051 Basel, Tel. 061/262 03 04.



Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

> oder 10.00 - 11.00 Uhr Studio für Atem- und

Bewegungsschulung,

Blotzheimerstrasse 28

Carmen Siegrist, Leitung Atemtherapeutin

Ort

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, 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.

24. Januar - 14. März (6x) Daten

ohne 14. und 21. Februar Freitag, 14.30 - 17.00 Uhr Studio für Atem- und

Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28 Rita Boog, Maltherapeutin

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 210.-Anmeldung bis 10. Januar

### Yoga

Tag/Zeit

Ort

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 Konzentrationsvermögen, und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, Mut, sich selbst zu sein und Freude am Leben.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

5. Februar – 30. April (10x) Daten

ohne 19. Februar, 26. März und

2. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Ort

Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Katja Müller Leitung Fr. 165.-Kosten

Kleidung Trainer oder lockere Kleidung,

rutschfeste Socken, grosses Frottétuch 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 Erinnerungsund Denkvermögens beitragen kann.

Daten 7. Januar - 18. März (10x)

ohne 11. und 18. Februar Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Ursula Walgenwitz, Tel. 721 87 03 Leitung Kosten

Fr. 150.-

Mitbringen bequeme Kleidung und warme Socken oder Turnschläppli

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.

9. Januar - 20. März (8x)

ohne 23. Jan./20. Feb./6. März Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

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 Dienstag, 15.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

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

Ort

# 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

Annette Wildi Leituna Fr. 170.-Kosten 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

# Zinssätze Wir bieten mehr!

Seniorensparkonto 23/4% ab 60 Jahren

# <u>MIGROS 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/MUSIK, MALEN,

# 3 Astrologie-Vorträge

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Susanne Koller, dipl. Astrologin

SFER Kosten Fr. 55.-

Anmeldung bis 6. Januar Daten/Themen

Leitung

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 Tag/Zeit Ort

13. Januar – 10. Februar (5x) Montag, 09.00 - 11.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Annerös Ila Leitung Fr. 90.-Kosten

1 Tarot-Kartenset Raider-Waite Mitbringen (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: Tag/Zeit: Ort: Leitung:

24. Februar - 24. März (5x)

Montag, 09.00 - 11.00 Uhr Pro Senectute, Luftgässlein 3 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

Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Ludwig Eigenmann Leitung: Kosten: Fr. 130.- plus Fr. 10.-

für schriftlichen Schachlehrgang mit Aufgaben- und Lösungsheft

Anmeldung: bis 20. Dezember

# 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!

Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr Zeit Alterssiedlung, Bruderholzweg 3 Ort Leitung Theres Wurster

Fr. 95.- pro Trimester Kosten

# 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**

Dienstag, 09.30 - 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

Zeit Montag, 09.00 - 10.30 Uhr Im Rankhof 10, Saal Ort Leitung Werner Müller 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

Wibrandishaus, Allschwilerplatz 9 Ort

(Hinterhof)

Auskunft Karl Pregger, Tel. 382 70 81

# Malen und Mischtechnik

Kosten

Entwicklung der Fantasie durch methodischen Aufbau von Farben- und Farbkompositionen.

Zeit Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Linda Heydegger Leitung Fr. 130.- exkl. Material



# Zeichnen und Aquarellmalen

Anfänger und Fortgeschrittene

Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr oder Zeit

15.45 - 17.15 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Suzanne Senn Leitung

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 Fr. 170.- pro Trimester Kosten

exkl. Material