Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2007)

**Heft:** 4: Schwerpunkt Basler Airlines

**Rubrik:** Akzent Forum

#### 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:** 19.11.2025

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

# Zwei Marken

# eine Organisation

Das Kurs-, Kultur- und Sportangebot von Pro Senectute Basel-Stadt erhält ein neues Kleid.

Ab August 2007 heisst die Abteilung Bildung + Sport: akzent forum.

Mit diesem Schritt dokumentieren wir auch nach Aussen, dass Pro Senectute Basel-Stadt Angebote für alle entwickelt, die älter werden. Tatsächlich ist Pro Senectute Hilfswerk für jene die auf der Schattenseite des Lebens stehen, Dienstleister für jene, die bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden leben möchten und eben: ein Zentrum für Bildungs- und Sportangebote, das auf die Bedürfnisse von jung Gebliebenen eingeht, die Neues lernen und sich geistig und körperlich fit halten wollen.

#### Weshalb akzent forum?

Bereits heute wird das akzent magazin von gegen 10'000 Menschen abonniert, die sich über unsere Kurs-, Kultur und Sportangebote orientieren. Die beiden Marken Pro Senectute Basel-Stadt und Akzént gehören schon lange zusammen. Zahlreiche Menschen, die das akzent magazin lesen und die Kurse besuchen, die neu im akzent forum zusammengefasst sind, unterstützen die traditionelle Pro Senectute-Arbeit in den Bereichen Sozialberatung und Hilfen zu Hause.

#### Mens sana in corpore sano!

Schon die alten Römer wussten: in einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist.

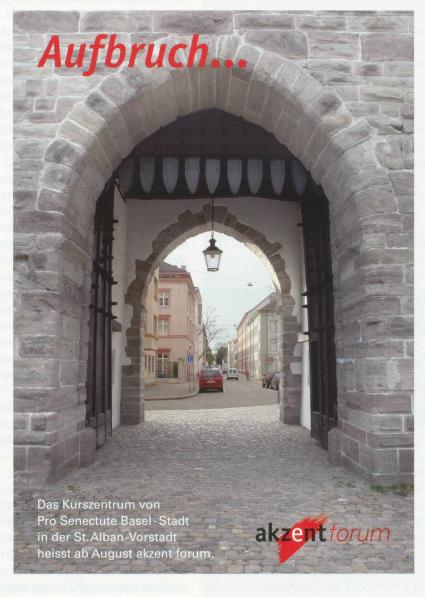
Bildung, Kultur und Sport: ein ganzheitliches Angebot – alles unter einem Dach. Rund 4'000Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Über 10'000 Lektionen im Jahr. Attraktive Lerngruppen, in denen von fachlich kompetenten Kursleiterinnen und -leitern nicht nur Wissen und Fertigkeiten vermittelt werden, sondern auch ein Stück Lebensfreude. Überzeugen Sie sich selbst.

#### **Und noch etwas:**

Was immer Sie im akzent forum für Ihren Kopf und Ihren Körper investieren, kommt älteren Menschen zugute, die auf Ihre Solidarität angewiesen sind. In diesem Sinne:

Herzlich Willkommen im akzent forum.







# Schnupperzyt Sport Vom 24. September - 28. Se

vom 24. September - 28. September 2007

Wer: Wann: Sie und akzent forum 24. - 28. September 2007

Wo:

Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Warum:

Um unser breites Sportangebot kennenzulernen

- Wählen Sie diejenigen Angebote aus, welche Sie interessieren
- Kommen Sie zur angegebenen Zeit vorbei
- Nehmen Sie Turnkleider und -schuhe oder Gymnastikschläppli mit
- Sie schnuppern gratis und brauchen sich nicht anzumelden

#### Im Fitnesscenter 50+ an der Belchenstrasse 15

Montag, 24.9.2007	Dienstag, 25.9.2007	Mittwoch, 26.9.2007	Donnerstag, 27.9.2007	Freitag, 28.9.2007
Rhythmische Gymnastik 08.30 - 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr	<b>GymFit</b> 08.00 – 09.00 Uhr		
	GymFit (nur Männer) 09.30 - 10.30 Uhr	GymFit 09.00 – 10.00 Uhr		GymFit plus 10.00 – 11.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis	Osteogym	Feldenkrais	GymFit	Tai-Ji
10.30 – 11.30 Uhr	10.30 – 11.30 Uhr	10.30 - 11.30 Uhr	10.30 - 11.30 Uhr	11.00 — 12.00 Uhr
Sanfte Gymnastik	Atmen – Bewegen	Fit für Frauen	Haltungsgymnastik	
11.30 – 12.30 Uhr	11.30 – 12.30 Uhr	11.30 – 12.30 Uhr	11.30 - 12.30 Uhr	
Steptanz	Rhythmus-Bewegung-Koordination 13.00 - 14.00 Uhr	Sanfte Gymnastik	Starke Knochen	Yoga
13.30 – 14.30 Uhr		13.00 – 14.00 Uhr	13.30 – 14.30 Uhr	13.30 - 14.30 Uhr
Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr	Rhythmus-Bewegung-Koordination 14.00 - 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	Gleichgewichtstraining 14.30 - 15.30 Uhr	
Tanz und Beweglichkeit	GymFit	Rückentraining	GymFit plus	Stiefkind Fuss
15.30 – 16.30 Uhr	15.30 - 16.30 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr	15.30 – 16.30 Uhr	15.30 – 16.30 Uhr
Körpertraining-Stretching-		Pilates	Orientalischer Bauchtanz	Beckenbodengrundkurs
Entspannung 16.30 – 17.30		17.00 – 18.00 Uhr	17.00 – 18.00 Uhr	16.30 – 17.30 Uhr
Salsa 17.30 – 18.30 Uhr			Männerfit 18.00 – 19.00 Uhr	particle from the

#### In der Turnhalle Waisenhaus am Theodorskirchplatz 7

Montag, 24.9.2007	Dienstag, 25.9.2007	Mittwoch, 26.9.2007	Donnerstag, 27.9.2007	Freitag, 28.9.2007
GymFit plus 08.30 - 09.30 Uhr			GymFit plus 08.30 - 09.30 Uhr	
GymFit plus 09.30 -10.30 Uhr			GymFit plus 09.30 -10.30 Uhr	
GymFit plus in lingua Italiana 10.30 – 11.30 Uhr			GymFit plus in lingua Italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
GymFit 15.00– 16.00 Uhr	Gymnastik u. Spiel (nur Frauen) 15.00—16.00 Uhr		GymFit plus 14.00 - 15.00 Uhr	
	Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr		Gymnastik u.Spiel (nur Männer) 15.00—16.00 Uhr	
	Bauch - Beine - Po 17.00 - 18.00 Uhr			

#### Kraftraum an der Belchenstrasse 15

Sie haben auch die Möglichkeit, in unserem neuen Kraftraum zu schnuppern.

Montag - Freitag, 08.30 - 11.30 Uhr Montag, Dienstag und Donnerstag, 15.00 - 19.00 Uhr und Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr

# Schnupperzyt Sprachen

vom 17. September - 21. September 2007

Im akzent forum an der St. Alban - Vorstadt 93

Montag, 17.9.2007	Dienstag, 18.9.2007	Mittwoch, 19.9.2007	Donnerstag, 20.9.2007	Freitag, 21.9.2007
		Englisch: Leichte Mittelstufe 08.30 - 09.20 Uhr (Raum 2)	Englisch: Leichte Mittelstufe 08.45 - 09.35 Uhr (Raum 2)	Spanisch: Fort. Anfänger 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 2)
Englisch: Fort. Anfänger 10.00 - 10.50 Uhr (Raum 2)		Englisch: Fort. Mittelstufe 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 5)	Englisch: Oberstufe 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 5)	Spanisch: Mittelstufe 09.45 - 10.35 Uhr (Raum 1)
Englisch: Fort. Anfänger 10.40 – 11.30 Uhr (Raum 3)		Englisch: Oberstufe 10.40 - 11.30 Uhr (Raum 5)		Spanisch: Fort. Anfänger 10.00 - 11.15 Uhr (Raum 4)
		Italienisch: Oberstufe 10.45 - 11.35 Uhr (Raum 4)	Spanisch: Konversation 10.45 - 11.35 Uhr (Raum 2)	Englisch: Fort. Anfänger 10.30 - 11.20 Uhr (Raum 2)
		Englisch: Fort. Mittelstufe 13.45 – 14.35 Uhr (Raum 4)	Italienisch: Oberstufe 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 2)	Vorstellung: Kaligrafie 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 1)
Vorstellung: Trocken - Filzen 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 4)		Italienisch: Leichte Mittelst. 14.00 — 14.50 Uhr (Raum 5)	Englisch: Leichte Mittelst. 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 5)	Vorstellung: Tarot 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 4)
Serviettentechnik 15.00 – 15.50 Uhr (Raum 4)	Französisch: Oberstufe 15.00 – 15.50 Uhr (Raum 5)	Englisch: Anfänger 14.50 - 15.40 Uhr (Raum 4)	Italienisch: Mittelstufe 15.00 – 15.50 Uhr (Raum 2)	Vorstellung: Zisellieren 15.15 – 16.00 Uhr (Raum 1)
Englisch: Leichte Mittelstufe 16.00 - 16.50 Uhr (Raum 1)	Französisch: Konversation 16.00 - 17.15 Uhr (Raum 5)	Altersheim Weiherweg an der Rudolfstrasse 43: Flötenkurs 08.30 - 10.00 Uhr Flötenkurs 10.15 - 11.15 Uhr	Französisch: Konversation 15.45 – 16.35 Uhr (Raum 4)	NLP + Mentaltraining 15.00 – 15.50 Uhr (Raum 4)
			Englisch: leichte Mittelst 16.00 - 16.50 Uhr (Raum 5)	

# Machen Sie Ferien mit uns!



September 2007

Malferien in Vira-Gambarogno
Samstag, 1. bis Freitag, 7. September

Oktober 2007 Computerferien in Badenweiler

Montag, 22. bis Freitag, 26. Oktober Thema: Fotografie und Bildbearbeitung Einführung und Auffrischung

Januar 2008
Polysportive Wintertage in Flims
Sonntag, 13. bis Samstag, 19. Januar

März 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 31. März bis Freitag, 4. April Thema: Digitalkamera und Computer Einführung und Auffrischung

Mai 2008

Volkstanzferientage in Staufen Samstag, 18. bis Donnerstag, 22. Mai

Mai/Juni 2008 Sizilienreise auf Italienisch Datum noch offen Juni 2008

Volkstanzferientage in Buochs

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juni

Juni/Juli 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 30. Juni bis Freitag, 4.Juli Thema: Digitalkamera und Computer Einführung und Auffrischung

Verlangen Sie für alle Ferienwochen unsere Detailprogramme!



#### Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

Telefonisch 061 206 44 66 Persönlich akzent forum,

St.Alban-Vorstadt 93/95

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 15.-, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

#### Öffungszeiten Herbstferien

Während der Herbstferien vom 1. - 12. Oktober sind wir telefonisch jeden Morgen von 08.00 -12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir zu diesen Zeiten Ihre Fragen.

Ab Montag, 15. Oktober ist das akzent forum zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

#### Ausflüge, Führungen, Vorträge

Die Veranstaltungen auf einen Blick

Ausflüge (A), Führungen (F), Vorträge (V)

21.08.07 Bestattungskultur (F) 22.08.07 Der Rheinhafen Basel (F)

23.08.07 Die Basler Fischergalgen (V)

24.08.07 Landhaus Ettenbühl (A)

27.08.07 Das Paulusquartier (F)

27.08.07 Der Basler Zolli (F)

28.08.07 Europaparlament Strassburg (A)

28.08.07 Hotel Ramada (F)

29.08.07 Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)

30.08.07 Buddhistisches Zentrum (A)

30.08.07 Landsitze in Riehen (F)

31.08.07 Jasper Johns im Kunstmuseum (F)

03.09.07 Kehrichtverbrennungsanalge (F)

04.09.07 Architektur Bahnhof SBB (F)

05.09.07 Die Schweizer Rheinsalinen (F)

06.09.07 Die Patientenverfügung (V)

06.09.07 Forum Würth Arlesheim (F)

07.09.07 Schokolade aus Lörrach (F)

10.09.07 Kiosk AG Muttenz (F)

11.09.07 Das Schaulager (F)

12.09.07 Archäologisches Basel (F) 13.09.07 Eidgenössische Wahlen 2007 (V)

13.09.07 Sutter Konditorei (F)

14.09.07 Diakonissenhaus Riehen (F)

17.09.07 Die Basler Zeitung (F)

17.09.07 Der Wolf im Zoo (F)

18.09.07 Brahms und Basel (V)

19.09.07 Traumdeutung und Rituale (V)

19.09.07 Der Teufelhof (F)

20.09.07 Session im Bundeshaus (A)

20.09.07 Schweizer Originale (V)

21.09.07 St. Jakob Park (F)

24.09.07 Aussenseiter in Basel (F)

25.09.07 Das Breite-Hotel (F)

26.09.07 Holzspielzeuge vom Weizenkorn (F)

26.09.07 Craniosacral Therapie (V)

27.09.07 «Heute schon gelacht?» (V)

27.09.07 Die Salzkammer (F)

28.09.07 Das Wasserschloss Inzlingen (F)

02.10.07 Musikautomaten-Museum (F)

03.10.07 Museum Rietberg in Zürich (A) 04.10.07 Soirée sentimentale in Tecknau (A)

04.10.07 Das fröhlichste Froschmuseum (F)

09.10.07 Gottfried Keller Museum (A)

10.10.07 Perücken (F)

15.10.07 «Unser täglich Brot» – Lörrach (F)

15.10.07 Reptilien im Zoo Basel (F)

16.10.07 E. E. Zunft zu Weinleuten (V)

17.10.07 Farbe und Stil (V)

17.10.07 Wer ist die Heilsarmee heute? (V)

17.10.07 St. Alban-Tal (F)

18.10.07 Geistheilung und Handauflegen (V)

18.10.07 Nächtliches Basel (F)

19.10.07 Casa Vita Rosental (F)

22.10.07 144 - Berufssanität Basel (F)

22.10.07 Gefängnis Waaghof (F)

23.10.07 Die Gellertkirche (F)

23.10.07 Mode in der Kunst / Teil 1 (F)

24.10.07 Einblick in das Herz (F)

24.10.07 Apokalypse (V)

25.10.07 China - im Reich der Mitte (V)

25.10.07 Rahmenkunst (F)

26.10.07 Altersresidenz Tertianum (F)

29.10.07 Die Post - PTT (F)

29.10.07 Kunstglaserei Jossi (F)

30.10.07 Der Dom von Arlesheim (F)

30.10.07 Finanzplanung für Senioren (V)

31.10.07 Die Verwandlung der Erde (V)

31.10.07 Das Reha-Zentrum Basel (F)

01.11.07 Was ist Osteopathie (V)

01.11.07 Dalbehof - eine Alterspension (F)

01.11.07 Besuch im Hiscia Laboratorium (F)

02.11.07 Ita Wegman Klinik Arlesheim (F)

03.11.07 Griechisch-orthodoxe Kirche (F)

05.11.07 Die Feuerwehr (F)

06.11.07 Max Ernst im Tinguely Museum (F)

06.11.07 Schätze des Mittelalters (V) 07.11.07 David und Salomo (V)

07.11.07 Synagoge in Basel (F)

08.11.07 Island (V)

08.11.07 Mode in der Kunst / Teil 2 (F)

09.11.07 Das Generationenhaus Neubad (F)

12.11.07 Hotel Merian und Café Spitz (F)

12.11.07 Die Menschenaffen im Zoo (F)

12.11.07 Die Wissenschaft der Zahlen (V)

13.11.07 Die Rose (V)

14.11.07 Chakren/Meridiane-was ist das? (V)

14.11.07 Das Männerheim der Heilsarmee (F)

15.11.07 Lukas Klinik in Arlesheim (F)

15.11.07 Rituale für den Alltag (V)

16.11.07 Rot!(F)

# Führungen

#### Bestattungskultur auf dem Hörnli

Der Platz der Ruhe ist ein Ort, der seine ganz eigene Kultur pflegt. Die Aufbahrung und das Krematorium werden Ihnen gezeigt.

Datum 21. August

Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag / Zeit

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang

zum Friedhof

Leitung Hörnli Fr. 20.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss!

#### Der Rheinhafen Basel

Kurzreferat: Was geschieht heute noch im Rheinhafen? Sie besuchen die Siloterrasse und das Schifffahrtsmuseum.

Datum 22. August

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr Treffpunkt 13.40 Uhr Endstation Tram 8,

Kleinhünningen

Leitung Albert Fritz

Kosten Fr. 22.-, inkl. Eintritte

Besonderes Gut zu Fuss!

#### Das Paulusquartier

Sie spazieren durch eines der schönsten Quartiere Basels, erfahren etwas über die Baustile und sehen viele schöne Details.

Datum 27. August

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr 09.55 Uhr Pauluskirche Treffpunkt Dr. Rose Schulz-Rehberg Leitung

Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss!

#### Der Basler Zolli 1874 - 2007

133 Jahre alt ist unser von Erfolg gekrönter Zolli. Der erste Tierpark der Schweiz hat eine spannende Geschichte.

Datum 27. August

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr 09.55 Uhr vor dem Eingang Treffpunkt Dr. Andreas Heldstab Leitung Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt

#### Hotel Ramada im Messeturm

Sie erhalten Informationen über die Ramada-Kette und Einblick in die Hotelhalle, das Restaurant, die Zimmer und Banketträumlichkeiten.

Datum 28. August

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Eingang

Leitung Hotel Ramada

Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee + Kuchen

#### akzent forum I führungen

#### Basler Trinkwasser-Gewinnung

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach der Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen und das Pumpwerk.

Datum 29. August

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr Endstat. Tram 2, Eglisee

Leitung IWB Kosten Fr. 20.—

Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit

#### Landsitze in Riehen

In Riehen befinden sich zahlreiche historisch wertvolle Landgüter, die sich vornehme Basler Familien hier einst erbauen liessen.

Datum 30. August

Tag/Zeit Donnerstag, 14.20 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Bettinger-

strasse, Tram 6
Leitung Albin Kaspar
Kosten Fr. 20.-, exkl. Kaffee

Besonderes Gut zu Fuss

#### Jasper Johns im Kunstmuseum

Eine Sonderausstellung zeigt uns frühere Bilder dieses herausragenden Künstlers. Wir befassen uns mit den Bildgegenständen, der besonderen Technik und natürlich auch mit dem Leben Jasper Johns.

Datum 31. August

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt

#### Kehrichtverbrennungsanlage Basel

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbildschau werden Sie auf dem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum 3. September

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasenbo-

den (Bus 36)

Leitung Verbrennung Kosten Fr. 20.– Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 20. August

#### Architektur um den Bahnhof SBB

Von aussen betrachten Sie den Richard Meier Bau (Schlotterbeck), das UBS Gebäude (Diener + Diener), das Elsässertor (Herzog & de Meuron) und weitere Gebäude.

Datum 4. September

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Tramstation Markthalle,

Tram 1+8

Leitung Dora Scherrer

Kosten 20.-

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 20. August

#### Die Schweizer Rheinsalinen

Die Rheinsalinen versorgen alle Kantone mit Salz und stellen etwa 30 Salzsorten her. Sie sehen eine Tonbildschau und besichtigen das Gelände.

Datum 5. September

Tag/Zeit Mittwoch, 09.10 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70.

Abfahrt 09.21 Uhr. Billette selber

lösen.

Leitung Rheinsalinen Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 22. August

#### Das Forum Würth in Arlesheim

Das Forum zeigt eine Sonderausstellung über die Mobilität in der Kunst mit Jean Tinguely und Bernhard Luginbühl.

Datum 6. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr Station Stollenrain,

Tram 10

Leitung Forum Würth
Kosten Fr. 20.—, inkl. Eintritt
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. August

#### 125 Jahre Schokolade aus Lörrach

Welche Rolle spielte die Firma Suchard und die Schokolade in Lörrach? Sie hören die Geschichte und gehen zu einst wichtigen Orten.

Datum 7. September

Tag/Zeit Freitag, 13.30 - 17.00 Uhr

Treffpunkt 13.20 Uhr Schalterhalle, Treffpunkt

Bahnhof SBB (Abfahrt 13.35 Uhr)

Leitung Albert Sänger

Kosten Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen Besonderes ID oder Pass! Euros mitnehmen

Anmeldung bis 23. August

#### Kiosk AG in Muttenz

Bei einem Kaffee werden Sie begrüsst und besichtigen die verschiedenen Abteilungen wie Presseverteilung, Tabakverteilung, Waren und Retouren.

Datum 10. September

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation zum Park,

Tram 14

Leitung Valora AG Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 27. August

#### Das Schaulager - Sonderausstellung

Das Schaulager ist kein Museum, kein Lagerhaus – es ist ein Ort, an dem man Kunst anders sieht und anders denkt.

Datum 11. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11 bis Station Schaulager (Richtung Aesch)

Leitung Schaulager

Kosten Fr. 25.–, inkl. Eintritt

Besonderes Ausstellung von Robert Gober

Anmeldung bis 29. August

#### Archäologisches Basel

Sie sehen die karolingische Aussenkrypta auf der Pfalz, den Eckturm der Burkard`schen Stadtmauer im Lohnhof, den Keltenwall in der Rittergasse und den archäologischen Keller im Teufelhof.

Datum 12. September

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Münsterportal

Leitung Peter Habicht Kosten Fr. 20.– Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 29. August

#### Sutter Konditorei

Nach einer Einführung besuchen Sie die Tortenund Kuchenabteilung, die Pralinéproduktion, die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum 13. September

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr Treffpunkt 08.15 Uhr Station Spengler, Tram 11

Richtung Aesch

Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Gipfel

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 30. August

#### Diakonissenhaus Riehen

143 Schwestern leben als verbindliche Lebensgemeinschaft nach altkirchlichen Grundsätzen. Sie erhalten einen Einblick in ihren Alltag.

Datum 14. September

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen

Dorf, Tram 6

Leitung Schwester Karin Müller

Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 31. August



#### Die Basler Zeitung

Der Film zeigt die Entstehung einer Zeitung. Anschliessend sehen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.

17. September Datum

Tag/Zeit Montag, 15.00 - 17.00 Uhr

14.55 Uhr Hochbergerstr. 15, Bus 36 Treffpunkt

Leitung Felix Mäder, Leiter Betriebsführungen

Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss!

Keine Sitzmöglichkeiten!

Anmeldung bis 3. September

#### Der Wolf im Zoo

Die Entwicklung vom wilden Wolf zu unserem Haustier-Hund.

17. September Datum

Tag/Zeit Montag, 17.15 - 18.15 Uhr Treffpunkt 17.10 Uhr Haupteing. Zoo, Tram 10.

Leitung Urs Tschopp

Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt Fr. 14.-

Anmeldung bis 3. September

#### Der Teufelhof – das Kunsthotel

Das Kunst- und Kulturhotel stellt hohe Anforderungen an die Räumlichkeiten. Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt.

Datum 19. September

Mittwoch, 14.00 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)

Leitung Teufelhof

Kosten Fr. 25.-, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 5. September

#### St. Jakob Park

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des St. Jakob Parks vorgestellt, das von den Architekten Herzog & de Meuron gebaut wurde.

Datum

21. September

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Ja-

kob, Tram 14 Richtung Muttenz

Leitung **Basel United** Kosten Fr. 22 .- , inkl. Kaffee

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 6. September

#### Aussenseiter in Basel

Nicht nur Adlige und fleissige Handwerker gehören zum mittelalterlichen Basel, sondern auch Leute mit wenig angesehenen Berufen: Henker, Dirnen, Bettler, Spielleut. Ein etwas anderer Rundgang.

Datum 24. September

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr 14.25 Uhr Leonhardskirchplatz Treffpunkt

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 10. September

#### Das Breite-Hotel

Das normale 36-Zimmer-Hotel ist « ganz schön anders », denn es wird von körperlich und leicht geistig behinderten Menschen betrieben.

Datum 25. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr 14.25 Uhr Station Breite, Tram 3

Treffpunkt Leitung Hotel Breite

Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen Kosten

Anmeldung bis 10. September

#### Weizenkorn und die Holzspielzeuge

Vom Holzstamm bis zum handbemalten Spielzeug werden in den Ateliers Weizenkorn Qualitätsprodukte von psychisch schwachen Menschen hergestellt.

Datum 26. September

Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.50 Uhr Oetlingerstr. 81

Leitung Weizenkorn Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 12. September

#### Die Salzkammer

In der einstigen Direktorenvilla von Otto von Glenck erfahren Sie die Firmengeschichte und die kulturgeschichtliche Bedeutung des Salzes.

Datum 27. September

Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Treffpunkt Aeschenplatz. Abfahrt 14.21 Uhr

Salzkammer

Leitung Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt Anmeldung bis 10. September

#### Das Wasserschloss Inzlingen

Das Schloss aus dem 15. Jh. hat eine bewegte Geschichte. Heute sind das Rathaus, ein Restaurant, Konferenzräume und ein Festsaal darin.

Datum 28. September

Tag/Zeit Freitag,14.00 - ca. 17.30 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr Weilstrasse Tram 6.

Billette bitte selber lösen bis

Leitung Erich Hildebrand, Bürgermeister Kosten Fr. 25.-, inkl. Kaffee und Kuchen

Besonderes ID nicht vergessen! Anmeldung bis 12. September

#### What's the time? im Museum in Seewen

Von Standuhren, Tischuhren über Taschenuhren bis zur Turmuhr werden Sie durch die Zeit vom 16.Jh. bis zum Ende des 19.Jh., geführt.

Datum 2. Oktober

Dienstag, 14.15 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.15 Uhr Abfahrt. Gartenstrasse

mit R. Saner Bus

Leitung Museum für Musikautomaten Kosten Fr. 50.-, inkl. Eintritt, exkl. Kaffee

Anmeldung bis 17. September

#### Das fröhlichste Froschmuseum

Der Froschkönig (Guiness-Buch der Rekorde) zeigt 14 000 lustige, originelle, kitschige und sensationelle Frösche.

Datum 4. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11, Station

Gartenstadt

Leitung Elfi Hiss

Kosten Fr. 20.-, inkl. Apero Besonderes keine lebenden Frösche! Anmeldung bis 17. September

#### Perücken

Die Familie Schwald ist in der Perückenfabrikation spezialisiert und fertigt seit vier Generationen Perücken, Haarteile und Haarersatz an.

Datum 10. Oktober

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26

Leitung Thomas Schwald.

Perückenmacher

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 26. September

#### «Unser täglich Brot» - Lörrach

Die Geschichte der Lörracher Bäckereien und Konditoreien in den dreissiger Jahren und warum es damals so viele Bäckereien gab.

Datum 15. Oktober

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 17.00 Uhr

13.20 Uhr Schalterhallte, Treffpunkt Treffpunkt

Bahnhof SBB (Abfahrt 13.35 Uhr)

Leitung Albert Sänger

Fr. 25.-, Billette bitte selber lösen Kosten Besonderes ID oder Pass! Euros nicht

vergessen

Anmeldung bis 28. September

#### akzent forum I führungen

#### Reptilien im Zoo Basel

300 Mio. Jahre alt sind die ersten Reptilienfunde. Die Kriechtiere erinnern uns bis heute an die Zeit der Dinosaurier.

Datum 15. Oktober

Tag/Zeit Montag,10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10

Leitung Dr. Thomas Jermann Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–

Anmeldung bis 2. Oktober

#### St. Alban-Tal

Das « Dalbeloch », wie es die Basler liebevoll nennen, ist wohl eines der romatischsten und ursprünglichsten Viertel Basels.

Datum 17. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr beim St. Alban Tor

Leitung Mike Stoll Kosten Fr. 25.— Anmeldung 1. Oktober

#### Nachtrundgang im vorindustriellen Basel

Zu nachtschlafener Stunde erfahren Sie einiges über die mittelalterlichen Beleuchtung, Bewachung u.a.m. Geistergeschichten gehören auch dazu.

Datum 18. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 21.30 – 23.00 Uhr Treffpunkt 21.25 Uhr bei Schifflände Infotafel

Leitung Peter Habicht Kosten Fr. 25.—

Besonderes Gut zu Fuss! Ende bei Spalentor

Anmeldung bis 3. Oktober

#### Casa Vita Rosental

Sie erhalten Informationen über die Stiftung Casa Vita und Einblick in das mit 42 Betten kleinste Alters- und Pflegeheim der Stiftung.

Datum 19. Oktober

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Bad.Bahnhof

Leitung Sylvia Niggli, Heimleiterin Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 3. Oktober

#### 144 – Berufssanität Basel

Die Berufssanität leistet rund 19'000 Einsätze pro Jahr. Sie sehen einen Film und werden durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum 22. Oktober

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr bei Hebelstr. 51, Bus

33/30 bis Station Bernoullianum

Leitung Sanität Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 8. Oktober

#### Untersuchungsgefängnis Waaghof

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten einen Einblick in den Alltag der Insassen und der Betreuer.

Datum 22. Oktober

Tag/Zeit Montag, 17.30 – ca.19.30 Uhr Treffpunkt 17.35 Uhr Eingang Binningerstr. 21,

bei Heuwaage

Leitung Waaghof Kosten Fr. 20.– Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 3. Oktober

#### Die Gellertkirche

Die modern und mutig gestaltete Kirche setzt mit ihren grossen Fenstern ein Zeichen der Offenheit der Welt gegenüber.

Datum 23. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Karl

Barth-Platz, Tram 14 Richtung

St. Jakob
Leitung Gellertkirche
Kosten Fr. 20.—
Anmeldung bis 8. Oktober

#### Mode in der Kunst / Teil 1

Von den Kleiderordnungen des Mittelalters bis zur Mode der impressionistischen Malerei können wir in der Kunst den Zusammenhang zwischen Kleidung und gesellschaftlichen Strukturen nachvollziehen.

Datum 23. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt Anmeldung bis 8. Oktober

#### Einblick in das Herz

...aus vollem Herzen – ein unermüdlicher Muskel.

Muskel. Datum:

24. Oktober

Tag/Zeit: Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt: 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr.

11, St. Johanns-Tor

Leitung: Dr. Hugo Kurz, Leiter des Anato-

mischen Museums

Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt Anmeldung bis 10. Oktober

#### Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Die Rahmenkunst ist ein jahrhundertealtes Handwerk. Seit Generationen sind auch die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

Datum 25. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr Ort 09.55 Uhr Herbergsgasse 4-6

(hinter Spiegelhof)

Leitung Niklaus Knöll Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 10. Oktober

#### Tertianum im St. Jakob Park

Nach einer Einführung in die Richtlinien der Altersresidenz werden Sie durchs Haus geführt.

Datum 26. Oktober

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob,

Tram 14

Leitung Tertianum

Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 10. Oktober

#### Die Post - PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren.

Datum 29. Oktober

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.20 Uhr Personaleingang (bei Pe-

ter Merian-Brücke)

Leitung PTT Kosten Fr. 20.–

Anmeldung bis 15. Oktober

#### Kunstglaserei Jossi

Der Besuch im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei zeigt Ihnen, wie Glaskunstwerke restauriert, repariert und neu angefertigt werden.

Datum 29. Oktober

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr Birsstr. 118 im Hinterhu-

us. Bus 36 bis Forellenweg (Breite)

Leitung Pamela Jossi, Kunstglaserin

Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 15. Oktober

#### Der Dom von Arlesheim

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? 1679 wurde der Grundstein gelegt zu dieser wunderschönen Barockkirche.

Datum 30. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr Treffpunkt 10.00 Uhr vor Domkirche

Leitung Oscar Studer Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 15. Oktober



#### Das Rehabilitationszentrum Basel

Sie sehen einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum, die Räume, und bekommen die feinfühlige Architektur (Herzog & de Meuron) erläutert.

Datum 31. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.40 Uhr Endstation Tram 3,

Burgfeldergrenze

Leitung Rehab, Frau I. Vischer Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee

Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 17. Oktober

#### Dalbehof - eine Alterspension

Neben der Führung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof, seine Geschichte und sein Leitbild.

Datum 1. November

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapel-

lenstrasse 17. Mit Tram 14 bis

Sevogelplatz

Leitung Marianne Martin, Leiterin Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 17. Oktober

#### Die Mistel - Hiscia Laboratorium

Sie erhalten einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte des erfolgreichen Krebsmedikamentes «Iscador».

Datum 1. November

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim

Dorf / Tram 10 Richtung Dornach

Leitung Laboratorium Kosten Fr. 20.—

Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke

Anmeldung bis 17. Oktober

#### Ita Wegman Klinik in Arlesheim

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus.

Datum 2. November

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10

Leitung Ita Wegman Klinik

Kosten Fr. 22.-, inkl. Kaffee + Kuchen

Anmeldung bis 18. Oktober

#### Die griechisch-orthodoxe Kirche

2003 wurde die erste griechisch-orthodoxe Kirche der Region vom grossen Patriarchen von Konstantinopel eingeweiht.

Datum 3. November

Tag/Zeit Samstag, 16.30 – ca. 17.30 Uhr Treffpunkt 16.25 Uhr Station Zollweiden in Münchenstein, Tram 10 Richtung

Dornach

Leitung Matthias Amiet, Geschichtslehrer

Kosten Fr. 20.-

Besonderes Um 18.00 Uhr findet die Messe

statt, ca. 1 Stunde

Anmeldung bis 17. Oktober

#### Die Feuerwehr

Eine Tonbildschau zeigt Ihnen einen Grossbrand-Einsatz. Anschliessend besuchen Sie Werkstätte, Einsatzzentrale und das Museum.

Datum 5. November

Tag/Zeit Montag, 14.15 –17.00 Uhr Treffpunkt 14.10 Uhr Kornhausgasse 18

Leitung Feuerwehr
Kosten Fr. 20.—
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. Oktober

#### Max Ernst im Tinguely Museum

Max Ernst wollte nicht die Wirklichkeit abbilden, sondern eine neue Lebensform darstellen, die alles Bestehende in Frage stellt.

Datum 6. November

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang

Leitung Tinguely Museum Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt Anmeldung bis 22. Oktober

#### Synagoge in Basel

Führung durch die Synagoge. Von Hermann Gauss 1867 erbaut und 1893 erweitert.

Datum 7. November

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr Leimenstrasse 24

Leitung Synagoge Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 24. Oktober

#### Mode in der Kunst / Teil 2

Unabhängig von Teil 1 (siehe 23. Oktober) beschäftigen wir uns wieder mit der Kleidung in der Malerei, da dieses Thema sehr umfassend ist.

Datum 8. November

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15

Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt Anmeldung bis 24. Oktober

#### Das Generationenhaus Neubad

Das Haus für Alt und Jung bietet eine Plattform für ein sinnvolles und bereicherndes Zusammensein, das genutzt und gelebt wird.

Datum 9. November

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Station Holee, Bus 36
Leitung Urs Riggenbach, Hausleiter
Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 25. Oktober

#### Hotel Merian und Cafe Spitz

Von der Küche, Säle, 3E-Stube bis zu den Zimmern werden Sie durch das Hotel geführt. Erläuterungen über die CMS und die 3E gehören dazu.

Datum 12. November

Tag/Zeit Montag,14.30 – ca.16.15 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr im Hoteleingang Rhein-

gasse 2 / Greifengasse

Leitung Hotel Merian

Kosten Fr. 22.-, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 29. Oktober

#### Die Menschenaffen im Zoo

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und erfahren, was der Zoo für sie macht.

Datum 12. November

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoolo-

gischer Garten, Tram10

Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher

Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt Fr. 14.-

Anmeldung bis 29. Oktober

#### Das Männerheim der Heilsarmee

Sie besichtigen die Räumlichkeiten und hören von der Entwicklung des Wohnheims «Rheinblick», Schicksale und Lichtblicke.

Datum 14. November

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr Rheingasse 80, zwischen

Rhein- und Wettsteinbrücke.

Leitung Andreas Schild, Heimleiter Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee

Anmeldung bis 31. Oktober

#### akzent forum I ausflüge und vorträge

#### Lukas Klinik in Arlesheim

In der Klinik werden mit einer ganzheitlichen Methode Krebskranke begleitet. Nebst moderner Medizin werden antroposophie Therapien erfolgreich angewandt.

Datum 15. November

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf, Tram 10

Leitung Lukas Klinik

Kosten Fr. 22.–, inkl. Kaffee und Kuchen Besonderes ½ Std. Heileurythmie zum Mitma-

chen! (Bewegungstherapie)

Anmeldung bis 1. November

#### Rot!

Die grosse Sonderausstellung zeigt eine spektakuläre Auswahl an Gegenständen aus den verschiedensten Kulturen und Symbolwelten.

Datum 16. November

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang im Museum der

Kulturen, Münsterplatz 20

Leitung Museum der Kulturen Kosten Fr. 25.-, inkl. Eintritt

Anmeldung bis 1. November

# Ausflüge

#### Die Gärten vom Landhaus Ettenbühl

Ein Tag zum Schwelgen und Lustwandeln inmitten duftender Blumen und Pflanzen. Geniessen Sie die Rosenvielfalt in Ettenbühl (D).

Datum 24. August

Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit R. Saner Bus Herr Eichenberger

Leitung Herr Eichenberger Kosten Fr. 70.-, exkl. Kaffee

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Euro mitnehmen!

#### Das Europaparlament in Strassburg

Das neue Europaparlament wurde 1999 eröffnet. Am Morgen wird Ihnen das Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags lernen Sie die bezaubernde Altstadt kennen.

Datum 28. August

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 - ca.18.00 Uhr Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt , Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Max Wehrli

Kosten Fr. 80.-, exkl. Mittagessen Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Euro mitnehmen!

#### **Buddhistisches Zentrum Wat Thai**

Der Tempel in Gretzenbach ist ein Zentrum für die Buddhistische Lehre und für die Pflege der Thai-Sprache, Tradition und Kultur.

Datum 30. August

Tag/Zeit Donnerstag, 13.15 – ca. 18.30 Uhr Treffpunkt 13.15 Uhr Abfahrt an der Garten-

strasse mit R. Saner Bus

Leitung Zentrum

Kosten Fr. 65.-, exkl. Kaffee

Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten während

der Führung!

#### Die Session im Bundeshaus

Von der Tribüne aus beobachten Sie den Nationalrat bei der Arbeit. Anschliessend steht Ihnen Rudolf Rechsteiner (SP) Rede und Antwort.

Datum 20. September

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

le. Abfahrt 08.00 Uhr

Leitung Eidg. Räte

Kosten Fr. 25.-, Zugbillette bitte selber

lösen

Besonderes ID oder Pass! Anmeldung bis 27. August

#### Museum Rietberg in Zürich

Das einzig international anerkannte Museum der Schweiz für fernöstliche Kunst zeigt die Sonderausstellung «Göttliches Erbe aus Kambodscha».

Datum 3. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 –18.00 Uhr

Treffpunkt 12.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

le. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte

selber lösen.

Leitung Museum

Kosten Fr. 38.-, inkl. Eintritt exkl. Kaffee

Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 19. September

#### Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit Kleinmuseen darin erleben Sie Faszinationen der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum 4. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.30 Uhr Treffpunkt 13.30 Uhr bei «Treffpunkt» Schal-

> terhalle. Abfahrt 13.44 Uhr. Zugbillette bitte selber lösen nach Teck-

nau über Gelterkinden.

Leitung Hans A. Jenny, Autor Kosten Fr. 48.—, inkl. Apero Anmeldung bis 19. September

#### Gottfried Keller Museum in Glattfelden

Das neu eröffnete Museum präsentiert Leben (1819-1890) und Werk des grossen Schweizer Dichters, der seine Künstlerkarriere als Maler begann.

Datum 9. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 13.00 - 18.00

Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse

mit R. Saner Bus

Leitung Museum

Kosten Fr. 68.-, inkl. Eintritt, exkl. Kaffee

Anmeldung bis 24. September

# Vorträge

#### Die Basler Fischergalgen

Bei einem kleinen Apéro in einem Basler Fischergalgen erfahren Sie mehr über den Rhein, zum Lachs und zur Fischerzunft.

Datum 23. August

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr bei der Dalbefähre,

Grossbasel

Leitung Walter Herrmann u. Max Pusterla,

ehem. Meister und Statthalter der

E. Zunft zu Fischern

Kosten Fr. 20.-

#### Die Patientenverfügung

Warum eine Patientenverfügung? Wie wird sie ausgefüllt? Wo hinterlegt? Ein Informationsnachmittag mit vielen Antworten.

Datum 6. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Voluntas GGG Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 22. August

#### Eidgenössische Wahlen 07

Werfen Sie mit einem ehemaligen Wahlkampfleiter einen Blick hinter die Kulissen des Wahlkampfes um die Sitze im Stände- und Nationalrat.

Datum 13. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Max Pusterla, ehem. Grossrat und

Verfassungsrats-Präsident

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 29. August

#### Brahms und Basel

In Basel fand Brahms gute Freunde. Er trat mehrmals auf als Komponist, Klaviersolist und Dirigent des Basler Gesangvereins. Vortrag mit Musik.

Datum 18. September

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr



Ort Zunftsaal der Weinleute,

Münsterplatz 14 Frieder Liebendörfer

Kosten Fr. 20.-

Leitung

Anmeldung bis 4. September

#### Traumdeutung und Rituale

Streifzug durch Geschichte und Techniken der Traumdeutung. Symbole, Traumtagebuch, Wiederholungsträume; Ratgeber auf unserem Lebensweg.

Datum 19. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung René Krebs, Psychologe, Evelyn

Zimmermann, Körpertherapeutin

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 5. September

#### Schweizer Originale

Die Berner «Klassiker» Madame de Meuron, Minger und Dällenbach geleiten uns zu einer Auswahl ganz spezieller «Figuren» aus allen Kantonen: Die muntersten und unterhaltsamsten Gestalten!

Datum 20. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny, Autor

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 5. September

#### Craniosacral Therapie

Ein aussergewöhnlicher Ursprung führt zu dieser subtilen und sanften Körpertherapie mit breitem Wirkungsspektrum. Die Methode wird Ihnen anhand von Fallbeispielen erläutert.

Datum 26. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Daniel Agustoni

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 12. September

#### Was Humor bewirken kann

In einer gelösten Atmosphäre lächeln und lachen wir gemeinsam über Texte, Bilder und Begebenheiten aus dem Leben, aber nicht über andere.

Datum 27. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans-Ueli Lerch

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 12. September

#### E.E. Zunft zu Weinleuten 1233

Die Zünfte pflegen nicht nur die Traditionen, sondern leisten auch einen Beitrag zum Wohlergehen der Stadt. Referat und Führung durch den Zunftsaal und die Vorgesetztenstube.

Datum 16. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr Ort Zunftsaal der Weinleute,

Münsterplatz 14

Leitung Helen Liebendörfer und Kurt Ehret

Kosten Fr. 20

Anmeldung bis 28. September

#### Farbe und Stil

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein dank Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes (Farben/Kleider/Accessoires).

Datum 17. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und

Modefachberaterin

Kosten Fr. 50.— Anmeldung bis 3. Oktober

#### Wer ist die Heilsarmee heute?

Die geistliche und soziale Not in England führte 1865 zur Gründung der Heilsarmee. Geschichte und Entwicklung.

Datum 17. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans Knecht, Leiter der

Heilsarmee NWS

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 3. Oktober

#### Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheiler. Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum 18. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Katharina Remund, Geistheilerin

SVNH geprüft

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 3. Oktober

#### Apokalypse - Die Offenbarung Johannes

Die Apokalyptik ist in gewissem Sinne eine Erweiterung der zwischentestamentarischen Prophetie. Es gilt die Symbole wieder in ihre ursprünglichen Ideen zurück zu übersetzen.

Datum 24. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mike Stoll Kosten Fr. 25.—

Anmeldung bis 10. Oktober

#### China - im Reich der Mitte/Dia-Vortrag

Lassen Sie sich entführen in Pekings Parks und Paläste, zur Terrakotta-Armee nach Xian, in die bezaubernden Gartenstädte Suzhou und Hangzhou sowie in die moderne Metropole Shanghai.

Datum 25. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Sieglinde Schopf

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 10. Oktober

#### Steueroptimierte Finanzplanung im Alter

Folgende Themen werden diskutiert: Leibrente oder Kapitalverzerr? Psychologie des Geldes.

Wichtigkeit des Anlagehorizontes.

Datum 30. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 15. Oktober

#### Die Verwandlung der Erde

Der Planet Erde ist ein lebendiges Wesen, das genau wie wir Menschen seine Entwicklung und Verwandlung durchmacht.

Datum 31. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Angela M. Rossi Siegfried

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 17. Oktober

#### Was ist Osteopathie?

Die Hände erspüren Störungen und Verspannungen, lösen Blockaden in allen Systemen des Körpers und mobilisieren die Selbstheilung.

Datum 1. November

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Henrik Stamer, Osteopath

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 17. Oktober

#### Schätze des Mittelalters

Das Mittelalter wird oft als dunkle Epoche bezeichnet. Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen, es lohnt sich.

Datum 6. November

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ernst Blatter

Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 22. Oktober

#### akzent forum | diverse kurse

#### David und Salomo

Entschlüsselung einer Legende. Jahrhunderte lang war das Goldene Zeitalter Jerusalems unter den Herrschern David und Salomo, zwei realen Grössen in der Geschichte Israels.

Datum 7. November

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mike Stoll Kosten Fr. 25.— Anmeldung bis 24. Oktober

#### Island / Dia - Vortrag

Island - Insel aus Feuer und Eis. Extreme prägen die Landschaft und die Menschen. Die Insel ist urtümlicher als jede andere Gegend in Europa.

Datum 8. November

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne-Marie Baumann

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 24. Oktober

#### Numerologie - Wissenschaft der Zahlen

Mit Hilfe der Numerologie lassen sich aus Geburtsdatum und Name eines Menschen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen schliessen.

Datum 12. November

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin Kosten Fr. 50.— Anmeldung bis 29. Oktober

#### Die Rose

In Wort und Musik wird die Rose besungen. Ihre Symbolik ist sehr vielfältig: Sie gilt als Symbol für die Liebe, für die Vergänglichkeit und auch für die heilige Maria.

Datum 13. November

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr Ort Zunftsaal der Weinleute,

Münsterplatz 14

Leitung Helen Liebendörfer und Frieder

Liebendörfer am Flügel

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 29. Oktober

#### Chakren und Meridiane - was sind das?

Wie können sie unsere Gesundheit positiv unterstützen bei Krankheit / Unwohlsein? Anwendungsbeispiele zur Hilfe und Selbsthilfe.

Datum 14. November

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Evelyn Zimmermann, Körperthera-

peutin u. René Krebs, Psychologe

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 31. Oktober

#### Rituale für den Alltag und kleine Feste

Rituale gibt es seit Urzeiten. Sie geben einen Rhythmus und einen Halt, steigern die Lebensfreude und Zufriedenheit. Anregungen u. Tipps.

Datum 15. November

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. Ursa Krattiger, Historikerin

Fr. 20.—

Anmeldung bis 31. Oktober

# Musik, Malen, Gestalten

#### Aquarellieren

Kosten

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

#### Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 - 11.30 UhrDonnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr

**Altflötenkurse** 

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

#### Flötenensemble

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr Zurzeit hat es keine freien Plätze!

#### Chor

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

#### **Anmeldung**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupper-

stunde und Preis auf Anfrage.

# Kurse

#### Freies Gestalten mit Ton

Möchten Sie Ihre eigene Vorstellung in Ton und Farbe umsetzen? Ton lässt sich leicht formen, beruhigt und inspiriert.

Daten 4. September – 23. Oktober

(ausser 2.+ 9.10.07)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Jean-Pierre Noth

Kosten Fr. 184.- (6x), inkl. Material

Anmeldung bis 22. August

#### Mandala malen – für die Seele

In diesem Kurs können Sie abschalten und entspannen, Körper und Geist baumeln lassen und sich so wieder auf sich selbst konzentrieren.

 $\begin{array}{ll} \hbox{Daten} & \hbox{15. Oktober} - \hbox{5. November (4x)} \\ \hbox{Tag/Zeit} & \hbox{Montag, 14.00} - \hbox{16.30 Uhr} \end{array}$ 

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 164.- (exkl. Material)

Anmeldung bis 1.0ktober

#### Starke Farben - Acryl malen

Kunstharzfasern wirken kraftvoll und frisch, trocknen schnell, sind farbecht und bieten viele technische Variationsmöglichkeiten.

Daten 17. Oktober – 19. Dezember Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Jean-Pierre Noth, Kosten Fr. 300.—, inkl. Material Anmeldung bis 3. Oktober

#### Altblockflötenkurs für Anfänger

Lernen Sie die Grundkenntnisse. Ziel ist es, leichte zweistimmige Stücke spielen zu können.

Datum 17. Oktober – 19. Dezember
Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Alterszentrum Weiherweg, bei

Schützenmatte

Leitung Elisabeth Buess, dipl. Blockflöten-

lehrerin SMPV

Kosten Fr. 190.-, (10x) Anmeldung bis 28. September

#### Kalligraphie Unzial

Die Unzial-Schrift ist eine der ältesten Schriften. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten 19. Oktober – 7. Dezember (8x)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 208.- plus ca. Fr. 20.-, Material

direkt im Kurs zu bezahlen

Anmeldung bis 4. Oktober

#### Serviettentechnik auf Glasteller

Sie gestalten Ihre ganz eigenen Deko-Glasteller anhand der Serviettentechnik.

Datum 22. Oktober

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ada Spaar

Kosten Fr. 40.-, exkl. Material Fr. 18.- pro

Teller

Anmeldung bis 8. Oktober



#### Trocken-Filzen

Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet zu Dekorationsobjekte, Figuren, Tiere etc.

Daten Tag/Zeit 13. November und 4. Dezember Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort Leitung Patricia Beer

Kosten Fr. 50.-, exkl Material ca. Fr.20.-

Anmeldung bis 29. Oktober

# Und ausserdem ...

#### Geistige Fitness für Anfänger

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie im abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Daten Tag/Zeit 19. Oktober - 7. Dezember Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Ort

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Verena Thomann Kosten Fr. 170.- (8x) Anmeldung bis 3. Oktober

#### Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Sudoku steigert erwiesenermassen die geistige Kapazität. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels.

Daten

22. + 29. Oktober

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Leitung Priska Flury Kosten Fr. 70.-Anmeldung bis 3. Oktober

#### Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen.

Daten

Ort

24. + 31. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Renate Meier Leitung

Fr. 90.-Kosten Anmeldung bis 15. Oktober

#### Tarot - Spiegel Ihrer Seele

Mit Tarot-Karten können Sie den Alltag selbstsicherer gestalten. Sie lernen die Kartenbilder und fördern Ihre Intuition und Konzentration.

Daten Tag/Zeit 19. Oktober - 9. November Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Christine Keiser, SVEB und

Leitung

Master NLP

Kosten Fr. 150.- (4x)

Besonderes Karten nach Raider mitnehmen

Anmeldung bis 8. Oktober

#### Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten Tag/Zeit Ort

31. Oktober - 28. November Mittwoch, 14.30 - 17.00 Uhr Im Haus zum Hohen Dolder.

St. Alban-Vorstadt 35. Bei Ruth

Moser läuten!

Ruth Moser Leitung Fr. 160.- (5x) Kosten Anmeldung bis 15. Oktober

#### Geistig fit und vital durch Spiele

Bleiben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können.

Daten

5. + 19. November

Tag/Zeit

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Ort Leitung

Priska Flury

Kosten

Fr. 90.-

bis 22. Oktober Anmeldung

# Computer

Alle Veranstaltungen finden im akzent forum an der St. Alban - Vorstadt 93 / 95 (Lift) statt.

#### Info-Tag

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem nächsten EDV-Info-Tag ein.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das akzent forum und unsere Cafeteria sind von 09.00 - 12.00 und 14.00 - 16.00 Uhr für Sie geöffnet.

Datum

Mittwoch, 24. Oktober 2007

#### Grund- und Aufbaukurse,

09.00 Uhr, 10 Uhr, 14.00 Uhr und 15 Uhr Vertiefungs- und Ferienkurse, 11.00 Uhr im akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

#### Unser aktuelles Kursangebot

In Kleingruppen mit 5 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen.

Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP / Office 2002 und mit Windows Vista / Office 2007. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem und mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Für MAC-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir zur Zeit Privatstunden zu Hause und im akzent forum (sofern Sie einen Mac-Laptop mitbringen) an. Ausserdem können neu Privatkurse für Mac gebucht werden (siehe Seite 42).

#### **Ferienkurse**

#### Fitness- und Computerferien

#### Kurs 1:

#### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 1

In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Digitalkamera besser kennen zu lernen und damit praktisch zu arbeiten. Sie lernen die wichtigen Kriterien beim Fotografieren und erhalten Tipps, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop

Elements

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera, «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Kurs 2:

#### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 2

Dieser Ferienkurs ist ideal für KursteilnehmerInnen, die bereits etwas Erfahrung in der Bildbearbeitung haben. Der Kursteil «Digitale Fotografie» beinhaltet die Themen von Kurs 1, im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und evtl. Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb der Unterrichtszeit können Sie sich dem Fitness- und Wellnessprogramm anschliessen. Bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern oder Wellness in der nahe gelegenen ,Cassiopeia Therme', die zu den schönsten Thermalbädern Europas zählt, können Sie sich wunderbar entspannen.

Ort: Badenweiler, Hotel Post Termine: 22.10.07 - 26.10.07 Kurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-

Aufenthalt: Unterkunft, Halbpension und fakul-

tatives Fitnessprogramm, Fr. 649.40.- (inkl MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

#### Weiterer Ferienkurs im 2008:

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Grundlagen

Kurs 2: Digitalkamera und Computer

Auffrischung

Datum: 31.3 – 4.4.08

#### Übungslektionen

Während oder nach des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos an 2 Übungslektionen teilzunehmen.

Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für

Ihre Fragen zur Verfügung. Anmeldung 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 - 13.00 Uhr:

Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr: Bildbearbeitung, Website und jeden zweiten Freitag Video.

### Grundkurse

#### **Einführungskurs**

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.

Betriebssystem: Windows XP oder Windows Vista. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und

Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen. 6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

#### Auffrischungskurs Grundlagen

Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger-Innen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.

Programme: Windows XP, Word 2002,

Internet Explorer.

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 260.-

# Aufbaukurse

#### Ordnung auf dem Computer

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem eigenen Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.

Programme: Windows XP

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibeprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.

Programme: Word 2002 oder Word 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

#### Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennen lernen.

Programme: Word 2002 oder Word 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

#### Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.

Programm: Internet Explorer Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch

von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

#### E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.

Programme: Outlook Express, Windows Mail und bei Bedarf Microsoft Outlook, Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

#### Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.—

#### Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben
Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher
Office Version Sie zu Hause arbeiten.
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses
«Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende
Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.—

#### Windowskurs 1

Grundlage und Vertiefung im Umgang mit dem Windows Betriebssystem. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und festigen möchten. Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen. Fensterhandhabung, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund und Bildschirmschoner. Einstellungen der Symbolgrösse, fehlende Elemente wie Symbolleisten wieder aktivieren und mögliche Stolpersteine in der Computerhandhabung erkennen.

Programme: Windows XP oder Windows Vista Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit



welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten. Voraussetzung: «Einführunskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

#### Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung. Programm: Windows XP oder Windows Vista Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben

Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.—

# Vertiefungskurse

#### Auffrischungskurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP und Office 2002 Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse 4 x 2 Lektionen, Fr. 280.—

#### Dokumente gestalten mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.

Programme: Microsoft Office 2002 Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse. 4 x 2 Lektionen, Fr. 280.—

#### **PowerPoint**

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.

Programme: Microsoft PowerPoint 2002 Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### Programm übergreifend arbeiten

Sie lernen praktische Aufgaben in Ihrem Computeralltag lösen. Zum Beispiel Grafiken und Texte aus dem Internet in eine Worddatei einbinden, eine Adressliste vom Word ins Excel exportieren oder umgekehrt.

Programme: Office 2002, Internet Explorer Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Word 2002

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.-

#### Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.

Programme: Windows XP / Windows Vista, Photoshop Elements 5.0 Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

#### Bildbearbeitung Grundlagen

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0 Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.—

#### Bildbearbeitung Aufbau

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0 Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

#### Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.

Programm: Macromedia Dreamweaver Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

#### Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.

Programm: Macromedia Dreamweaver Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.—

#### Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vorund Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0 Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

#### Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0 Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.—

### Kurzzeitkurse

#### Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

#### Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse. 1 x 2 Lektionen, Fr. 75.—

#### akzent forum I computer und sprachen

#### Online-Shopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

#### Sicherheit für Windows XP

Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen.

Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. 2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

#### **Download und Installation**

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programme: Windows XP und Windows Vista Voraussetzungen: Besuch des «Einführungsund Windowskurses 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

# Workshops

#### Fotografieren mit meiner Digitalkamera mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und lernen damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer eigenen Digitalkamera, lernen vom Profi wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera. 3 x 3 Lektionen, Fr. 350.—

#### Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS) In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideenskizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden alles beachten müssen.

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera. 2 x 3 Lektionen, Fr. 230.—

# Zusätzliche Angebote

#### Computeria

Einmal im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Weitere Informationen erhalten Sie im akzent forum

Kosten: 1 x 2 Lektionen, Fr. 20.— (inkl. Getränke). Ist direkt am Abend zu bezahlen.

Die nächsten Computerias sind am:

#### Montag, 3. September

Glückwunschkarten mit eigenen Bildern. Arbeiten mit Word und Powerpoint . Mit Barbara Krieg

#### Montag, 1. Oktober

Prozessor, Ram & Co. Welchen Computer brauche ich? Mit Ursula Rhein

#### Neu: Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen. Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

Mögliche Kursthemen:

- Texte schreiben, gestalten, korrigieren, speichern und öffnen, Vorlagen erstellen, Rechtschreibeprüfung etc.
- E-Mails schreiben, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten
- Im Internet Adressen suchen, navigieren und Informationen drucken,
- Einführung in das Archivieren von Fotos und in die einfache Bildbearbeitung
- Einführung in das Archivieren von Musik
- Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Einrichten des Docks etc.
- · Datensicherung, CDs brennen etc.

5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.-Basel-Stadt ohne Wegpauschale. Agglomeration Fr. 30.-.

#### Beratung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?
Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der Richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.

1 Lektion, Fr. 75.-

#### Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen und dabei gerne begleitet werden?

Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.

1 Lektion, Fr. 75.— (Kaufbegleitung)

1 Stunde, Fr. 100.— (Installation, exkl. Wegpauschale Fr. 30.—)

#### Support

# Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software?

Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.

1 Stunde, Fr. 100.— (exkl. Wegpauschale Fr. 30.—)

#### Privatstunden

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln?

Haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

1 Stunde, Fr. 120.- (exkl. Wegpauschale Fr. 30.-)

#### **Handy Privatlektion**

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

1 Lektion, Fr. 75.-, 2 Lektionen, Fr. 140.-

#### **Handy Gruppenkurs**

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit ihrem Handy in praktischen Übungen.

Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben 2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–



# PC-Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit dem akzent forum.

Die Kurse finden jeweils am Freitagnachmittag statt. Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

Kursort: akzent forum, St. Alban - Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

#### Einführung in die Bildbearbeitung

Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und anwenden. Bilder auf den Computer laden, archivieren, bearbeiten und drucken, eine Visitenkarte oder eine Einladung gestalten und eine eigene Diashow erstellen.

Termine: 24. August bis 26. Oktober 2007, 14.00 - 16.00 Uhr, Fr. 170.— (inkl. Unterlagen)

#### **Auffrischungskurs**

In diesem Kurs frischen Sie Ihre PC-Grundlagen auf und schliessen Wissenslücken im Umgang mit verschiedenen Programmen. Sie schreiben, korrigieren, gestalten und speichern Texte, surfen im Internet, wiederholen das effiziente Suchen mit Suchmaschinen und versenden Emails. Sie können das Gelernte im Kurs üben und anwenden.

Termine: 2. November bis 7. Dezember 2007, 14.00 - 16.00 Uhr, Fr. 170.— (inkl. Unterlagen)

#### NEU! PC-Kurse für Menschen mit Parkinson

Parkinson Schweiz organisiert, in Zusammenarbeit mit dem akzent forum, PC-Kurse für Menschen mit Parkinson.

Kursort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel.

Detailprogramm und Anmeldung: Parkinson Schweiz, Postfach 123, 8132 Egg, Telefon: 043 277 20 77, E-mail: susi.obrist@parkinson.ch

#### Einführung und Internet

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt das Arbeiten mit dem Computer kennen. Starten und Herunterfahren des Computers, Programmfenster öffnen und schliessen, kennenlernen der Tastatur und der Maus, einen Text schreiben und korrigieren, eine E-Mail aus dem Textprogramm versenden und abrufen von Internetseiten. Sie haben Zeit, das Gelernte anzuwenden und zu vertiefen. Daten: Mittwoch, 31.10 / 7.11 / 14.11 / 21.11 / 28.11 / 5.12.2007
Fr. 175.- exkl. Unterlagen

# Sprachen

Alle Kurse finden im akzent forum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

#### Neue Kurse

#### Italienische Texte lesen und besprechen

Es wird jeweils ein Text vorgestellt und in der Stunde besprochen und diskutiert.

Daten 17.9./15.10./12.11./10.12.2007 Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monique Mattarelli
Kosten Fr. 100.— (4x)
Besonderes Oberstufe

#### Deutsch - German for English speakers!

Would you like to improve your "home-made" German? Would you like to understand the basics of the rather difficult grammar? An English-speaking teacher guides you through the labyrinth of this rather complicated language.

Daten 17. October – 19. December
Tag/Zeit Wedensday, 15.50 – 16.40
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Suzan Wilson
Kosten Fr. 190.– (10x)
Anmeldung bis 28. September

Anmeldung bis 3. September

#### Englisch Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten 19. Oktober – 14. Dezember Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elsa Obolensky Kosten Fr. 171.– (9x) Anmeldung bis 3. Oktober

#### Englisch sprechen lernen / für Anfänger

Durch mündliche Übungen Iernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Englischen Sprache umzusetzen. Mit einem kleinen Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten 19.0ktober – 14.Dezember Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elsa Obolensky Kosten Fr. 171.— (9x) Anmeldung bis 3. Oktober

#### Italienisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Daten 15. Oktober – 17. Dezember Tag/Zeit Montag, 09.00 – 09.50 Uhr

Leitung Antonia Sala Kosten Fr. 190.– (10x) Anmeldung bis 28. September

Ort

#### Italienisch reden lernen / für Anfänger

Mittels mündlichen Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Italienischen Sprache umzusetzen. Schon mit kleinem Wortschatz kann viel möglich werden.

Daten 16. Oktober – 18. Dezember Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli Kosten Fr. 190.– (10x) Anmeldung bis 1. Oktober

#### Spanisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten 19. Oktober – 14. Dezember Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 09.20 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Maria Michaelis Kosten Fr. 171.– (9x) Anmeldung bis 3. Oktober

#### Spanisch reden lernen / für Anfänger

Durch mündliche Übungen Iernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Spanischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

 Daten
 15. Oktober – 17. Dezember

 Tag/Zeit
 Montag, 09.40 – 10.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ana Fritschi Kosten Fr. 190.- (10x) Anmeldung bis 1. Oktober

### akzent forum I sprachen, sport und wellness

#### Französisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten 15. Oktober – 17. Dezember
Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marianne Gaechter
Kosten Fr. 190.– (10x)
Anmeldung bis 1. Oktober

#### Französisch sprechen lernen/ für Anf.

Durch mündliche Übungen Iernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der französischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten 18. Oktober – 13. Dezember
Tag/Zeit Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Francine Hanselmann
Kosten Fr. 171.– (9x)
Anmeldung bis 3. Oktober

#### Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier Hauptsprachen:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

#### Stufen

AnfängerInnen, Fortgeschrittene AnfängerInnen Leichte Mittelstufe, Mittelstufe, Fortgeschrittene Mittelstufe, Oberstufe/Konversation/Lektüre

#### **Anmeldung**

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können im jeweiligen Kurs unentgeltlich schnuppern.

#### **Preise Semesterkurse**

Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende): Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.) Fr. 285.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):

Fr. 361.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

# Englisch

#### AnfängerInnen

Mittwoch, 09.40 Uhr, Mittwoch, 14.50 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

10.00 Uhr Montag, Montag, 10.40 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr Montag, Dienstag, Dienstag, 15.00 Uhr Mittwoch, 11.00 Uhr Donnerstag, 09.45 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr Freitag, 10.30 Uhr

#### Leichte Mittelstufe

08.30 Uhr 09.00 Uhr Montag, Montag, Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr 10.35 Uhr 08.30 Uhr Dienstag, Mittwoch, 10.30 Uhr Mittwoch, Donnerstag, 08.45 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.10 Uhr Donnerstag, 16.00 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 09.30 Uhr Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr Donnerstag, 10.45 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

#### Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 13.45 Uhr

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Mittwoch, 10.40 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr Preitag, 09.30 Uhr Stage 11.25 Uhr

#### Französisch

#### AnfängerInnen

Donnerstag, 16.45 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 13.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 15.00 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr Donnerstag, 15.45 Uhr

# Italienisch

#### **AnfängerInnen**

Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 15.00 Uhr Freitag, 09.00 Uhr

#### Leichte Mittelstufe

Montag, 08.45 Uhr Montag, 10.15 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr

#### Mittelstufe

Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr Mittwoch, 10.45 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr

# Spanisch

#### **AnfängerInnen**

Freitag, 08.45 Uhr Freitag, 11.00 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Freitag, 09.30 Uhr

#### Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 09.45 Uhr Freitag, 10.00 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr Freitag, 09.45 Uhr

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

# Sport und Wellness

akzent forum organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.



#### Kurse

Die Kurse finden quartalsweise statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für das entsprechende Quartal, welches – je nach Kurs – zwischen 7 und 13 Lektionen hat.

#### **NEU Einstieg ins Nordic Walking**

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

Kurs 1:

 $\begin{array}{ll} {\rm Daten} & 10.-20. \ {\rm September} \ (4x) \\ {\rm Tag/Zeit} & {\rm Montag} \ {\rm und} \ {\rm Donnerstag}, \\ & 09.00-10.15 \ {\rm Uhr} \end{array}$ 

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm

Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis

Endstation)

Leitung Franziska Mangold Kosten 70.–, inkl. Stockmiete Anmeldung bis 27. August

Kurs 2:

Leitung

Daten 3. – 12. Oktober (4x)
Tag/Zeit Mittwoch und Freitag,

10.15 - 11.30 Uhr

Treffpunkt 10.00 Uhr vor dem Pro Senectute-

Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113. Es steht eine Garderobe mit Du-

sche zur Verfügung. Verena Glättli

Kosten 70.-, inkl. Stockmiete Anmeldung bis 19. September

#### **NEU Steptanz**

Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füssen. Diese aussergewöhnliche Tanzform erlebt zurzeit eine Renaissance und ist ein wunderbares Erlebnis für alle Rhythmusbegeisterten und solche die es noch werden möchten. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschritte und die Technik des Steptanzes sowie erste Kombinationen.

Daten 16. Oktober – 13. November (5x) Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort tanzwerk, die Schule für Steptanz,

Schorenweg 150

Leitung Sabine Freuler, Steptanzlehrerin Kosten: Fr. 100.– (Schuhe können im tanz-

werk gemietet werden)

Anmeldung bis 2. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 24. Septem-

ber, 13.30 – 14.30 Uhr im Fitnesscenter 50+, Belchenstrsse 15

#### **NEU Pilates**

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Daten 17. Oktober – 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar

pilates)

Kosten Fr. 230.— Anmeldung bis 3. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 26.

September

#### NEU Move on - Haltungsgymnastik

Über gezielte, bewusste Körperarbeit die ideale Haltung und Harmonie finden

Daten 18. Oktober – 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Leitung Rahel Knöll, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 125.— Anmeldung bis 4. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 27. Sept.

#### NEU Bones for life - starke Knochen

Osteoporose-Prophylaxe nach Feldenkrais: Sie arbeiten mit Ihrem Körper mit gezieltem Druck auf die Knochen und erreichen so in verschiedenen Körperhaltungen eine optimale Aufrichtung von Kopf bis Fuss.

Daten: 04. Januar – 04. April (10x)

(ohne 8. und 15. Februar, 20. und

28. März)

Tag/Zeit: Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Fitnesscenter 50+,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung: Monika Ulrich, Physiotherapeutin,

dipl. Feldenkraislehrerin

Kosten: Fr. 180.-

Anmeldung: bis 13. Dezember

Besonderes Schnupperstunde am 27. Septem-

ber, 13.30 - 14.30

#### **NEU Beckenbodengrundkurs**

Blasenschwäche – was kann ich dagegen tun? Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

 $\begin{array}{ll} \hbox{Daten} & \hbox{19. Oktober} - \hbox{16. November (5x)} \\ \hbox{Tag/Zeit} & \hbox{Freitag, } \hbox{16.30} - \hbox{18.00 Uhr} \end{array}$ 

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15
Leitung Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 100.-Anmeldung bis 5. Oktober

Besonderes Nur für Frauen. Schnupperstunde

am 28. September

#### **NEU Stiefkind Fuss**

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

Daten: 19. Oktober – 16. November (5x)
Tag/Zeit: Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Fitnesscenter, Belchenstrasse 15

Leitung: Beatrice Meier-Keller

Physiotherapeutin

Kosten: Fr. 65.— Anmeldung bis 5. Oktober

#### **NEU Salsa**

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsarhythmen und gesundem Spass.

Daten 19. Oktober – 23. November (6x)
Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: Salsameneo, Sattelgasse 2
Leitung: Horacio Espinosa, Soziologe und

Tanzpädagoge

Kosten Fr. 120.— Anmeldung bis 5. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 24. Septem-

ber, 17.30 – 18.30 Uhr im Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

#### NEU Fit für Frauen

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen

Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Leitung Ramona Amrein, Turn- und

Sportlehrerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und

Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### akzent forum | sport und wellness

#### Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs-

und Tanzpädagogin

Fr. 17.-/Lektion Kosten

#### OsteoGym

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstrasse 15

Leitung Sabine Chambovey

Bewegungspädagogin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

#### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur

Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 -16.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Madeleine Schmutz, Bewegungs-Leitung

und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.- / Lektion

#### **PowerGym**

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit

Musik.

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen Sie zu Wohlbefinden.

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr (ab 18. Oktober)

Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

Sabine Chambovey-Malzacher, Leitung

Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.30 - 12.30 Uhr

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

#### Bauch - Beine - Po

Ort

Leitung

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7 Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Rhythmus - Bewegung - Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl. (Kurs 1 und 2)

Tag/Zeit Dienstag

> Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

#### Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Marie-José Tschopp Leitung Kosten

Fr. 12.50/Lektion

#### Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

#### Gesellschaftstanz im Spätsommer

Daten 3. bis 24. September 2007 (4x)

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Preis Fr. 50.-

#### Ab Mitte Oktober wieder im Programm

#### **Kurs 1: leicht Fortgeschrittene**

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 2: Fortgeschrittene

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Romy Diethelm Leitung

Kurs 3: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

#### Kurs 5: für Neueinsteiger

Tag/Zeit Mitwoch, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 11.50/Lektion

#### Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Maja Meier, Bewegungspädago-Leitung

gin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.-/Lektion

#### Atmen - Bewegen - Entspannen

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbefinden bei, denn ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Blotzheimerstr. 28

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Tag/Zeit Kosten Fr. 18.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

#### Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen können körperliche Verspannungen lösen. Dies ermöglicht einen besseren Atemfluss, eine tiefere Atmung und führt zu mehr Energie. Das hilft im Alltag.

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Lisbeth Reinhard-Barth, Atemthe-Leitung

rapeutin und

Erwachsenenbildnerin

Fr. 18.-/Lektion Kosten



#### Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung

Diana Barth, Bewegungspädago-

gin und SimA-Trainerin

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

#### Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringt Sie in eine geistig-körperliche Balance.

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 13.30 – 14.30 Uhr Kurs 2: 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

#### Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit

Mittwoch

Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr

akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Ort

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu Kosten Fr. 17.—/ Lektion

#### Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.

Tag/Zeit

Ort

Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung

Meister Xinhua Zhu Fr. 17.—/ Lektion

Kosten

Feldenkrais Sachte Bew

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 16.-/Lektion

Kurs 1

Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Tag/Zeit Leitung

Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Leitung

Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

#### **Gleichgewichtstraining**

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Ort

Fitnesscenter 50+,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

#### Trainingskurs 1

Tag/Zeit

Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung

Monique Mattarelli, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Trainingskurs 2

Tag/Zeit

Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung

Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

# Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mithilfe von gezielten Dehn- und Kräftigungs- übungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten sollten.

#### Kurs 1 - 3

Tag/Zeit

Ort

Leitung

Freitag

Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 2. 00.00 - 10.00 011

Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr

akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Kurs 4 und 5

Tag/Zeit

Mittwoch

Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Aquafit

Leitung

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit

Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche,

Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung Kosten Beatrice Meier Fr. 19.–/Lektion (inkl.

Hallenbadeintritt)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit

Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr

Ort

Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Leitung

Dorothée Siefert-Steurenthaler

Kosten Fr. 19.-/ Lektion (inkl. Eintritt)

#### Beckenbodentrainingskurs

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Ort Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

Tag/Zeit Kosten

Leitung

Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr Fr. 12.50/Lektion

#### **Tennis**

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Tag/Zeit

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Tennis Center Münchenstein

Leitung

Evelyne de Roche

#### akzent forum | sport und wellness

#### Semesterkurse

#### GymFit+

Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern Ihre allgemeine Kondition.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 13. August 2007 - 18. Januar 2008

(20x)

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

**Providentia-Saal Heiliggeist** 

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur

Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00,

17.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frau-

en), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

#### Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)
Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-

akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Claudine Schwyn

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Esther Hug

#### **GymFit**

Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

#### Grossbase

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Eglise française, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**,

Bruderholzweg 3,

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr

Providentia-Saal Heiliggeist, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen) **Rhypark Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19 Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23,

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Kleinbase

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71,

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

#### Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur

Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal,

Montag, 14.15 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere Baselstras-

se 168,

Mittwoch, 09.00 Uhr

#### Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 172.15

(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Datum: 13. Aug.2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

#### Grasshasel

 Dalbehof
 Kapellenstrasse 17

 Montag
 09.00, 09.45, 10.30 Uhr

 Dienstag
 09.00, 09.45 Uhr

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

#### Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 172.15

(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Datum: 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

#### Vlainbacal

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr

(\*Wassertiefe 2 m)

#### Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67 Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15 Mittwoch 16.00 Uhr

#### Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)



Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastrasse 12,

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflege-

heim, Giornicostrasse 144,

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370,

Freitag, 09.30 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

#### Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Datum: 23. Juli 2007 - 18. Januar 2008 (23x)

#### **Nordic-Walking**

Ort: Wasserturm Bruderholz

Montag 09.00 - 10.00 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram

Nr. 15 oder 16 bis Endstation

#### Walking / Nordic Walking

Ort Lange Erlen

09.30 - 10.30 Uhr Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr

Freitag

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Scho-

> renmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit

Dusche zur Verfügung.

#### Walking

Ort Brüglingen

Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr 09.00 - 10.00 Uhr Freitag

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-

Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Gar-

derobe mit Dusche zur Verfügung.

Vita Parcours, Nordic Walking

Ort: Allschwilerwald

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr Vita-Parcours Freitag 14.00 - 15.00 Uhr Nordic Walking Treffpunkt 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderoben-

> gebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Gar-

derobe zur Verfügung.

#### **Tischtennis**

Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43 Ort Daten

13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x) Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 14.30 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95

(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

#### Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x) Daten

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle

Kosten Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro

Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit mögl.

#### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+

Mo - Fr, 08.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind

geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Bel-

chenstr. 15

3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.-Kosten

MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

#### Schnuppertag:

Samstag, 15. September 2007, 10.00 - 12.00 Uhr

Freitag

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):  $2\frac{1}{2} - 3$  Std. Montag Dienstag Gruppe 1 - 2 Std. 3 - 4 Std. Dienstag Gruppe 2 2-3 Std. Mittwoch 3 - 4 Std. Donnerstag

2-3 Std.

#### Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 8.50

Zehnerabonnement, Fr. 85.-

Semesterbeitrag, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) Das detaillierte Wanderprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im akzent forum

#### Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im akzent forum, Telefon 061 206 44 66.

# **Ferienangebote**

#### Tanznachmittage in den Herbstferien

Schwerpunkt: Kreistänze und Longways

1. Nachmittag: 2. Oktober 2. Nachmittag: 9. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 17.00 Uhr Rankhof-Saal (Bus Nr. 31 bis Ort

Rankstrasse)

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin Kosten Fr. 10.- pro Nachmittag Anmeldung bis 18. September

#### Polysportive Wintertage in Flims

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.

13. - 19. Januar 2008 Daten Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorensportexperte

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie

bitte das Detailprogramm

#### **Volkstanzferientage**

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

#### 1. Ferienwoche

Daten Sonntag, 18. - Do, 22. Mai 2008 Ort Staufen/Bad Krozingen

2. Ferienwoche

Daten Montag, 9. - Freitag, 13. Juni 2008

Ort Buochs

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie

das Detailprogramm