Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2007)

**Heft:** 5: Schwerpunkt Kleinbasel

**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: 21.11.2025** 

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

# Eine Vision für die Zukunft

Ein weiteres Kurszentrum für das



[wr.] Vielleicht haben Sie es bereits der Tagespresse entnommen: Die Christoph Merian Stiftung plant auf dem Gelände ihrer Alterssiedlung an der Wettsteinallee/Rheinfelderstrasse gemeinsam mit der Age-Stiftung ein weiteres Haus mit modernen Zweiund Dreizimmerwohnungen für Menschen ab 50. Pro Senectute ist mit einem Kurszentrum für das akzent forum mit von der Partie.

Mit diesem Projekt kann Pro Senectute neben dem bestehenden Gymnastik- und Kraftraum an der Belchenstrasse, dem akzent forum in der St. Alban-Vorstadt und der Turnhalle auf dem Waisenhaus-Areal eine ideale Ergänzung schaffen. Damit soll auch der wachsenden Nachfrage, die durch die Fusion mit Pro Senectute Baselland entstehen wird, Rechnung getragen werden.

### Eine Oase mitten im Quartier

Alle drei Stiftungen sind Nonprofit-Organisationen, denen es nicht darum geht, einfach Gebäude zu erstellen, um damit eine möglichst hohe Rendite zu erzielen. Gerade im Fall von Pro Senectute ist das offensichtlich: Die Kurse, die unter dem Label akzent forum angeboten werden, müssen mit stiftungseigenen Mitteln und Subventionen gestützt werden. Anlass zum Ausbau der bestehenden Siedlung ist der Wille, auch Junggebliebenen aus dem Quartier eine Anlaufstelle für Weiterbildung, Sport und Informationen rund ums Alter anzubieten.

Und dies erst noch in einer attraktiven Umgebung. Entgegen den Befürchtungen einiger Anwohnerinnen und Anwohner bleibt das Grundstück zwischen Wettsteinallee und Rheinfelderstrasse eine grüne Oase mitten in einem Wohnquartier. Der Charakter der bestehenden Parkanlage, so Felix Leuppi von der CMS, wird sich nicht verändern.

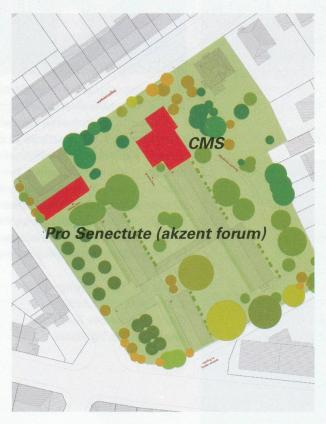
### Kleingruppen, ÖV und soziale Kontakte

Langjährige Erfahrung lehrt uns, dass es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Kurs- und Sportangeboten schätzen, wenn sie in kleinen Gruppen unterrichtet werden und eine individuelle Betreuung möglich ist. Die sechs Kurszimmer, der Gymnastikund der Kraftraum sind deshalb auf nicht mehr als sechs bis zwölf Personen ausgerichtet.

Unsere Besucherinnen und Besucher legen Wert darauf, dass ihr Kurslokal gut an den öffentlichen Verkehr angebunden ist - eine Voraussetzung, die mit dem geplanten Projekt an der Wettsteinallee, nicht mehr als zwei Gehminuten vom Wettsteinplatz entfernt, ideal gegeben ist.

Vor oder nach einem Kurs soll man bei einem Kaffee zusammensitzen können. Geplant ist deshalb auch eine Cafeteria samt Informationsdesk für Fragen im Zusammenhang mit dem Älterwerden. Beides steht selbstverständlich nicht nur den Kursteilnehmerinnen, sondern auch den Siedlungsbewohnern offen.

Wohnen, lernen und Fitness – alles unter einem Dach, Vereine aus dem Quartier, die sich am Abend in die Kursräumlichkeiten einmieten können: Beim Projekt Avantage handelt es sich um einen einzigartigen Ansatz, der jung gebliebene und älter werdende zusammenführt und ein Stück beispielhaft lebt. Alle Beteiligten hoffen, dass das Projekt im Verlaufe der nächsten zwei bis drei Jahre realisiert ist.



# Ausgewählt Bildungs- und Kulturangebote im Herbst

# Info-Tag Computerkurse

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Info-Tag im akzent forum.

### Datum Mittwoch, 24. Oktober 2007

Am Info-Tag haben Sie die Gelegenheit, unser Angebot an Computerkursen näher kennen zu lernen. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen in Referaten das Kursangebot vor. Im Anschluss an die Referate, die etwa eine halbe Stunde dauern, haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

**Referate zu den Grund- und Aufbaukursen:** 09.00, 10.00, 14.00, 15.00 Uhr

Referat zu den Vertiefungskursen: 11.00 Uhr akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

# Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Eine Fachperson hält das Referat. Anschliessend haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

### Die nächsten Computerias:

### Montag, 5. November

Wireless-LAN – Datenübertragung über Funk Mit Ursula Rhein

### Montag, 3. Dezember

Ahnenforschung, Stammbäume mit dem PC Einführung in die Ahnenforschung und Orientierung über Genealogie-Programme Mit Franco Werlen

# Kulturangebote

### Die Rose

Ein Vortrag zur vielfältigen Symbolik der Rose im historischen Zunftsaal der Weinleute – begleitet mit Klaviermusik.

Dienstag, 13. November, 10.00 - 11.00 Uhr

### Advents-Besuch in d. Dorfkirche Muttenz

Führung durch die Wehrkirche von Muttenz und stimmungsvolles Orgelkonzert.

Mittwoch, 12. Dezember, 10.00 - 11.00 Uhr

Die genauen Angaben und viele weitere interessante Kulturangebote finden Sie auf den folgenden Programmseiten!



## Januar 2008

# Polysportive Wintertage in Flims

Sonntag, 13. bis Samstag, 19. Januar

### März 2008

### Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 31. März bis Freitag, 4. April Kurs 1: Digitalkamera und Computer Kurs 2: Allgemeiner Auffrischungskurs

### Mai 2008

### Volkstanzferientage in Staufen

Sonntag, 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

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Auffrischung Fotografie / Bildbearbeitung

### November 2008

### Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 10. November bis Freitag, 14. November

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischungskurs

Verlangen Sie für alle Ferienwochen unsere Detailprogramme!



# Kursangebote

### 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

E-Mail info@akzent-forum.ch Internet www@akzent-forum.ch

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.

### Öffnungszeiten 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)

23.10.07 Die Gellertkirche (F)

24.10.07 Einblick in das Herz (F)

26.10.07 Altersresidenz Tertianum (F)

29.10.07 Die Post - PTT (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 Rehab - Zentrum (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)

02.11.07 Rahmenkunst (F)

06.11.07 Max Ernst im Tinguely Museum (F)

06.11.07 Schätze des Mittelalters (V)

07.11.07 David und Salomo (V)

08.11.07 Island (V)

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)

19.11.07 Die Andere Sammlung (F)

20.11.07 Kleinbasler Stadtspaziergang (F)

20.11.07 Bürgerspital (F) 21.11.07 Sweet Basel (F)

21.11.07 Die Kelten - geheimnisvolle Ahnen (V)

22.11.07 Chiles «kleiner Süden» (V) 22.11.07 Adam, Eva und Darwin (F)

23.11.07 Radio Studio Basel (F)

26.11.07 Das Frauenheim der Heilsarmee (F)

27.11.07 Löwenzorn-Mähli: Adolf Zinsstag (V)

28.11.07 Hotel Euler (F)

28.11.07 Chinesische Schrift und Sprache (V)

29.11.07 Meisterwerke der Buchmalerei (A)

30.11.07 Büchsen - Museum (F)

03.12.07 Claraspital mit Weihnachtspark (F)

03.12.07 Die Pinguine (F)

04.12.07 Vorweihnachtliche Harmonien (F)

05.12.07 O Tannenbaum (F)

05.12.07 Engel, unsere Begleiter (V)

06.12.07 Normandie (V)

06.12.07 Die offene Kirche Elisabethen (F)

07.12.07 Pharmazie - Historisches Museum (F)

10.12.07 Vorweihnachtliche Stadt Lörrach (F)

11.12.07 Johann Sebastian Bach (V)

12.12.07 Weihnachtstraurigkeit (V)

12.12.07 Advents-Besuch in Muttenz (F)

13.12.07 Weihnachtliches Basel (F)

14.12.07 Ausflug nach Colmar (A)

17.12.07 Uhrenmuseum Beyer in Zürich (A)

# Führungen

### 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 14.15 Uhr bei Tramstation Karl Treffpunkt

Barth-Platz, Tram 14 Richtung

St. Jakob

Leitung Gellertkirche

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 8. Oktober

### Einblick in das Herz

...aus vollem Herzen - ein unermüdlicher Muskel.

Datum

24. Oktober

Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

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

### Tertianum im St. Jakob Park

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

26. Oktober Datum

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob,

Tram 14

Tertianum Leitung

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)

PTT Leitung 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 Fr. 20.-

Kosten 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

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

Burgfeldergrenze

Fr. 20.-, inkl. Kaffee

Rehab, Frau I. Vischer Leitung

Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 17. Oktober

Kosten

### Dalbehof - eine Alterspension

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

Datum 1. November

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

lenstrasse 17. Mit Tram 14 bis

Sevogelplatz

Marianne Martin, Leiterin Leitung

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

### Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

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

Datum 2. November

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

(hinter Spiegelhof)

Leitung Niklaus Knöll Kosten Fr. 20.–

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

### 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

### 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 Café 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 Rheingasse 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 Zoologischer 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

### Lukas Klinik in Arlesheim

In der Klinik werden mit einer ganzheitlichen Methode Krebskranke begleitet. Nebst moderner Medizin werden anthroposophie 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

### Die Andere Sammlung, Fond. Beyeler

10 Jahre Fondation und 60 Jahre Galerie sind ein Grund zum Feiern. Eine Auswahl von Höhepunkten und Herrlichkeiten werden gezeigt.

Datum 19. November

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.15 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Museum

Leitung Fondation Beyeler

Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt Fr. 16.-

Anmeldung bis 5. November

### Kleinbasler Stadtspaziergang

Ein Rundgang durch Strassen und Gassen im «Minderen Basel» – und ein Ausflug durch zehn Jahrhunderte voller Geschichte und Geschichten.

Datum 20. November

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Vorplatz der

Matthäuskirche

Leitung Roger Ehret Kosten Fr. 20.—

Anmeldung bis 5. November

### Das Bürgerspital

Nach einer Einführung werden Sie durch die Betriebe und Werkstätten (Schreinerei, Verpflegungszentrum, Druckerei etc.) geführt.

Datum 20. November

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 13.45 Uhr Friedrich Miescher-Str.,

Flughafenbus 50

Leitung Irmgard Mielke,

Personalentwicklung
Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 5. November



### Täfeli! Sweet Basel

Nach der Begrüssung sehen Sie die Zubereitung des Zuckers, wie er aromatisiert, gefärbt und von Hand gezogen wird.

Datum 21. November

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären,

Tram 3 Richtung Birsfelden.

Leitung Vinzenz Flury, Inhaber

Kosten Fr. 22.-

Anmeldung bis 7. November

### Adam, Eva und Darwin

Stammen wir vom Affen ab oder wurden wir von Gott geschaffen? Eine Ausstellung, die Brücken schlägt zwischen Glauben und Wissenschaft.

Datum 22. November

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.30 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr bei "Treffpunkt" Schal-

terhalle. Abfahrt 09.27 Uhr. Billette

bitte selber lösen

Leitung Museum BL

Kosten Fr. 25.-, exkl. Eintritt Fr. 5.-

(Museumspass gültig!)

Anmeldung bis 7. November

### Radio Studio Basel

Einblick in die Kunst des Radiomachens und in die Produktions- und Redaktionsräumlichkeiten der im Studio ansässigen Programme.

Datum

23. November

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr

13.45 Uhr Station «Studio Basel», Treffpunkt

Tram 15 Richtung Bruderholz

Leitung

Radio Studio

Kosten Fr. 20.-

bis 8. November Anmeldung

### Das Frauenheim der Heilsarmee

Besichtigung des Hauses. Anschliessend wird über die Entwicklung des Wohnheims «Rheinblick» informiert. Schicksale und Lichtblicke.

Datum

26. November

Tag/Zeit Treffpunkt

Montag, 14.30 - 16.00 Uhr 14.20 Uhr Tramstation

Wettsteinplatz

Jolanda Tanner, Heimleiterin

Leitung Kosten

Fr. 20.- inkl. Kaffee

Anmeldung bis 12. November

### Besuch im Hotel Euler

Künstler, Politiker und der hohe Adel haben schon dem weltbekannten Hotel (erbaut 1865) die Ehre erwiesen.

Datum 28. November

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr vor Eingang,

Centralbahnplatz

Ernst Jungreithmeier, Direktor Leitung Kosten Fr. 22.-, inkl. Kaffee + Kuchen

Anmeldung bis 14. November

### Büchsen-Museum im Läckerli-Huus

In allen Formen und Farben werden Ihnen die verrücktesten Büchsen und ihre Geschichte vorgestellt.

Datum 30. November

Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang,

Gerbergasse 57

Leitung Iris Meier, Konservatorin

Kosten Fr 20 -

Anmeldung bis 14. November

### Das Claraspital mit Weihnachtspark

Nach einer Einführung über das Claraspital und seine Richtlinien werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum 3. Dezember

Tag/Zeit Montag, 16.00 - ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang

des Spitals

Dr. Peter Eichenberger Leitung Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee + Kuchen Besonderes Lichterpark kann besucht werden

Anmeldung bis 12. November

### Die Pinguine - eine uralte Tierart

Weder Fisch noch Vogel - sie können fliegen, aber nur unter Wasser. Für Wasser wie für Land sind sie immer richtig gekleidet.

Datum 3. Dezember

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr 09.55 Uhr Haupteingang Zoo Treffpunkt Leitung Alex Schläpfer, Biologe

Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt Besonderes Keine Sitzgelegenheiten!

Anmeldung bis 19. November

### Vorweihnachtliche Harmonien

Ein klingendes Museum mit über 130 Harmonien aus 2 Jahrhunderten. Einige Instrumente werden musikalisch vorgestellt. Ein Genuss!

Datum 4. Dezember

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr

13.45 Uhr "Treffpunkt" Schalterhal-Treffpunkt

le. Abfahrt 14.01 Uhr. Billette nach Liestal bitte selber lösen

Leitung Dieter Stalder, Gründer des

Harmonium-Museums

Fr. 38.-, inkl. Eintritt Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 19. November

### O Tannenbaum

Die Weihnachtsausstellung zeigt die weihnachtliche Tradition im Wandel der Zeit.

Datum 5. Dezember

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang, Museum der

Kulturen Museum Leitung

Kosten Fr. 25.-, inkl. Eintritt Anmeldung bis 21. November

### Die Offene Kirche Elisabethen

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz. Wie wird in der Offenen Kirche Weihnachten gefeiert?

Datum 6. Dezember

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30Uhr 09.55 Uhr vor dem Haupteingang Treffpunkt

der Kirche

Leitung Eva Südbeck Bauer, Leitung Offene

Kirche Elisabethen

Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 21. November

### Pharmazie-Historisches Museum

Das Haus, wo einst Berühmtheiten wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein und aus gingen, zeigt die weltweit grösste Sammlung.

Datum 7. Dezember

Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang, Totengässlein 3

Leitung Museum

Fr. 20.-, inkl. Eintritt Kosten Besonderes Treppen laufen! Anmeldung bis 21. November

### Vorweihnachtliche Stadt Lörrach

Dezembergeschichten - eine historische Führung durch die wunderschöne Altstadt.

Datum 10. Dezember

Montag, 13.30 - ca.17.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 13.30 Uhr «Treffpunkt»

Bahnhof SBB

Leitung Albert Sänger

Kosten Fr. 25.-, Billette bitte selber lösen

Besonderes ID oder Pass! Euros nicht

vergessen.

bis 26. November Anmeldung

### Advents-Besuch in d. Dorfkirche Muttenz

Der einzigartigen Wehrkirche von Muttenz gilt unser 10. traditioneller Adventsbesuch mit Führung und stimmungsvollem Orgelkonzert.

Datum

12. Dezember

Tag/Zeit

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr 09.55 Uhr in der Kirche

Treffpunkt Leitung

Helen Liebendörfer und Frieder

Liebendörfer an der Orgel

Fr. 20. Kosten

Anmeldung bis 28. November

### Weihnachtliches Basel

Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen wird über weihnachtliche Sitten und Bräuche berichtet.

Datum

13. Dezember

Tag/Zeit

Donnerstag, 16.00 -17.30 Uhr Treffpunkt 15.55 Uhr Tinguely Brunnen

Leitung

Suzanne Meier

Kosten Fr. 20.

Anmeldung bis 28. November

# Ausflüge

### Meisterwerke der Buchmalerei

Faksimile-Editionen erschliessen uns Kunstwerke und Texte, die über Jahrhunderte unsere Geselllschaft geprägt haben.

Datum

29. November

Tag/Zeit Treffpunkt Donnerstag, 08.00 - 12.00 Uhr 07.45 Uhr Schalterhalle «Treff-

punkt». Abfahrt 08.04 Uhr. Faksimile Verlag, Luzern

Leitung Kosten

Fr. 25.-, bitte Zugbillette selber

lösen

Anmeldung bis 14. November

### Ausflug nach Colmar

Vom berühmten Isenheimer-Altar, wobei wir uns vor allem mit den Weihnachtsszenen befassen, zur reizenden Altstadt mit Weihnachtsmarkt.

Datum Tag/Zeit 14. Dezember

Freitag, 08.30 - 18.00 Uhr

Treffpunkt

08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus.

Elisabeth Winkler

Leitung Kosten

Fr. 88.-, exkl. Mittagessen (Muse-

umspass gültig!)

Besonderes Pass oder ID und Euro nicht ver-

gessen. Gemeinsames Mittagessen à la carte.

Anmeldung bis 28. November

### Uhrenmuseum Beyer in Zürich

Sie sehen über 500 Exponate von 1400 v. Chr. bis in die heutige Zeit.

Datum

17. Dezember

Tag/Zeit Montag, 13.00 - ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt

12.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

le. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte

selber lösen

Leitung

Monika Leonhardt

Kosten Fr. 28 .- , exkl. Kaffee

Besonderes Ca. 15 Min. spazieren vom Bahnhof

(Swarovski-Baum im Bahnhof).

Anmeldung bis 3. Dezember

# Vorträge

### Steueroptimierte Finanzplanung im Alter

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

Datum

30. Oktober

Tag/Zeit Ort

Dienstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Thomas Mattle, Leiter Allfinanz

Leitung 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 Ort

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Angela M. Rossi Siegfried

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 Ort

Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 **Ernst Blatter** 

Kosten

Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen Anmeldung bis 22. Oktober

### 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

Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Leitung Mike Stoll Kosten Fr. 25.-

bis 24. Oktober Anmeldung

### 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.

8. November

Datum 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

### 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

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 0rt Leitung Evelyn Zimmermann, Körperthera-

peutin u. René Krebs, Psychologe

Fr. 20.-Kosten

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

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit 0rt akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Ursa Krattiger, Historikerin

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 31. Oktober

### Die Kelten - geheimnissvolle Ahnen

Wer waren die Kelten? Die einzigen Erwähnungen stammen von den Griechen und Römern, die sie schlicht als "Barbaren" bezeichneten.

Datum 21. November

Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Mike Stoll Leitung Fr. 25.-Kosten

Anmeldung bis 7. November



### Chiles «kleiner Süden» / Dia-Vortrag

Ein Traumziel, geprägt von herausragenden Andenlandschaften, Wäldern, tiefblauen Seen, perfekten Vulkankegeln mit Krägen aus Schnee.

22. November Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Sieglinde Schopf, Fotografin und Leitung

Autorin

Fr. 22.-Kosten

Anmeldung bis 7. November

### Löwenzorn-Mähli: Adolf Zinsstag

Zwischen Suppe, Hauptgang und Dessert hören wir vergnügliche Geschichten aus dem alten Basel von Goldschmied Adolf Zinsstag.

Datum 27. November

Tag/Zeit Dienstag, 12.00 - 14.30 Uhr Treffpunkt 11.55 Uhr Eingang Restaurant

Löwenzorn

Helen Liebendörfer Leitung

Kosten Fr. 48.-, inkl. Mittagessen, exkl.

Getränke

Anmeldung bis 6. November

### Chinesische Schrift und Sprache

Chinesisch gilt als fremdeste Sprache der Welt mit angeblich 50'000 Zeichen ist sie unvorstellbar.

Datum 28. November

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Dr. Marc Winter, Sinologe Leitung

Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 14. November

### Engel, unsere ständigen Begleiter

Jeder Mensch wird von einem Schutzengel begleitet. Die Kraft der Engel lässt Brücken zwischen uns Menschen entstehen.

Datum

Kosten

5. Dezember

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Ort

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Angela M. Rossi Siegfried Leitung

Fr. 20.-

Anmeldung bis 21. November

### Normandie / Dia-Vortrag

Einige Blitzlichter aus diesem Dia-Vortrag: Jeanne d'Arc, Calvados und Camembert, Mont St. Michel, Rouen, Invasionsküste usw.

Datum

6. Dezember

Tag/Zeit

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Kosten

Anne-Marie Baumann Fr. 20.-

Anmeldung bis 21. November

### Johann Sebastian Bach

Die Weihnachtsgeschichte - im Spiegel des Weihnachtsoratoriums von J.S. Bach. Ein Musikvortrag mit Klavier.

Datum

11. Dezember

Tag/Zeit Ort

Leitung

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Zunftsaal der Weinleute,

Münsterplatz 14

Marcus Schneider

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 26. November

### Weihnachtstraurigkeit/Winter-Depression

Müdigkeit? Burn-out? Allein sein? Bilanz? Alle Jahre wieder... Was sind die Hintergründe und was können wir aktiv dagegen tun?

Datum

12. Dezember

Tag/Zeit

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr St. Alban-Vorstadt 93

Ort Leitung

René Krebs, Psychologe und

Evelyn Zimmermann, Körpertherapeutin

Kosten

Fr. 20.-

Anmeldung

bis 28. November

# Musik, Malen, Gestalten

### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr

### Malen und Zeichnen

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

Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 - 11.30 Uhr Donnerstag, 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

Chor

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupper-

stunde und Preis auf Anfrage.

### Kurse

### 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 akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Ort Leitung Kosten

Edith Gisin

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

Leitung

22. Oktober

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Ada Spaar

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

Teller

### Trocken-Filzen

Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet zu Dekorationsobjekten, Figuren, Tieren etc.

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

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Patricia Beer Kosten

Fr. 50.-, exkl Material ca. Fr.20.-Anmeldung bis 29. Oktober

### Engel malen

Die Engel bekennen Farbe! Sie geben ihnen Form und Gestalt. Durch dieses intuitiv-meditative Malen rücken Sie der Engels-Energie näher.

Datum

20. + 27. November

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Angela Maria Rossi Siegfried

Kosten Fr. 60.- (2x)

### Weihnachts-Deko-Kugeln

Anmeldung bis 5. November

Sie gestalten effektvoll Ihre eigenen Weihnachtskugeln (für Baum oder Fenster) in der "Serviettentechnik" und mit Acrylfarbe.

Besonderes Block und Farben selber mitbringen

Daten 26. November

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Leitung Ada Spaar

Kosten

Fr. 40.-, exkl. Material, klein (6cm)

Fr. 5.-, gross (10cm) Fr. 8.-

Anmeldung bis 12. November

### Weihnacht - Kartenkurs

Viele Tipps und Ideen erhalten Sie um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten.

Daten

29. November

Tag/Zeit

Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort Leitung akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin

Fr. 50.-, exkl. Material Kosten Anmeldung bis 12. November

# Und ausserdem...

### NLP und Mentaltraining

Klare Ziele setzen. Wie will ich meine Zeit verbringen? Wie gehe ich vor und erfülle meine Träume? Was gibt es für Techniken, die mir dabei helfen?

Daten Tag/Zeit 12. November - 3. Dezember Montag, 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Christine Keiser, Master of NLP

Kosten

Fr. 150.- (4x) Anmeldung bis 29. Oktober

### Patience legen für Anfänger

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

Daten Tag/Zeit 24. + 31. Oktober

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

Leitung

Renate Meier

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

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Christine Keiser, SVEB und

Master NLP

Kosten Fr. 150.- (4x)

Besonderes Karten nach Raider mitnehmen

Anmeldung bis 8. Oktober

# 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, 10.00, 14.00, und 15.00 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 zurzeit 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).

### Neu: Angebote für den Kanton BL

Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an.

Die Handy-Angebote und die Computerkauf-Beratung finden in unserem Kursraum in Liestal statt. Die Computer-Privatstunden können wir, je nach Wunsch, in Liestal oder bei Ihnen zu Hause organisieren.

Für den Support und die Privatstunden an ihrem Wohnort, verlangen wir eine Wegpauschale. Wir kalkulieren mit drei verschiedenen Zonen. Welche Wegpauschale für welchen Ort berechnet wird, erfahren Sie bei Ihrer Anfrage in unserem Kurssekretariat (061 206 44 66).

# Computer Ferienkurse

### Fitness- und Computerferien

Kurs 1: Grundlagen

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: Auffrischung

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: 31.3 - 4.4.08

Kurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-

Unterkunft (EZ oder DZ), Halbpen-Aufenthalt: sion und fakultatives Fitnesspro-

gramm,

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 Kurs2: Allgemeiner Auffrischungskurs

Datum: 30.6.08 - 4.7.08



### Übungslektionen

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

Anmeldung 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:

Dienstag, 12.10 – 13.00 Oili.

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

### Neu: Tastaturschreiben am PC

Grundlage für den sicheren Einsatz des Computers ist das fehlerfreie 10-Finger-Blindschreiben. Schritt für Schritt und computerunterstützt erlernen Sie das gesamte Tastenfeld mit allen Buchstaben, Satzzeichen, Zahlen und Sonderzeichen.

Programm: Sie erhalten im Kurs schriftliche Unterlagen und ein Windows XP und Mac OSX kompatibles Programm auf CD.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse. 6 x 2 Lektionen Fr. 450.– (inkl. Software u. Buch)

### 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 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

### Neu: Umsteigerkurs Vista

Dieser Kurs ist für Personen geeignet die schon länger mit dem Computer arbeiten, jedoch auf das neue Betriebssystem Windows Vista und das Programm Microsoft Word 2007 umsteigen möchten. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigen Neuerungen kennen und können diese mit praktischen Übungen anwenden.

Programme: Windows Vista und Microsoft Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse 4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

### 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.-

### 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

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

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.-

### 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

Montag, 5.November Wireless-LAN - Datenübertragung über Funk mit Ursula Rhein

### Montag 3.Dezember

Ahnenforschung, Stammbäume mit dem PC. Einführung in die Ahnenforschung und Orientierung über Genealogie-Programme. mit Franco Werlen

### 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.

Kanton BS, 5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.-, Kanton BL plus Wegpauschale

### 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.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

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.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Ort nach Absprache)

1 Lektion, Fr. 75.— (Kaufbegleitung) 1 Stunde, Fr. 100.— (Installation, exkl. Wegpauschale)

### 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.

Neu: dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL

1 Stunde, Fr. 100.- (exkl. Wegpauschale)

### 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.

Neu: dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (in Liestal oder bei Ihnen zu Hause)

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.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den **Kanton BL (Kursraum Liestal)** 

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

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

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.

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

### Auffrischungskurs Fragile Suisse

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 E-Mails. 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

### 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

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Leitung Elsa Obolensky Kosten Fr. 171.- (9x)

### Englisch sprechen lernen / für Anfänger

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

19.Oktober - 14.Dezember Daten Freitag, 15.00 - 15.50 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Elsa Obolensky Leitung Kosten Fr. 171.- (9x)

### 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.

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

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Antonia Sala Kosten Fr. 190.- (10x)

### Italienisch reden lernen / für Anfänger

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

16. Oktober - 18. Dezember Daten Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 16.50 Uhr akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli Kosten Fr. 190.- (10x)

Ort



### 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)

### 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)

### 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)

### 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)

### 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. 361.– 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, 14.50 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.00 Uhr Montag, 10.40 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr Mittwoch, 09.40 Uhr Mittwoch, 11.00 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr Freitag, 10.30 Uhr

### Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr Montag, 15.00 Uhr 16.00 Uhr Montag, Dienstag 08.20 Uhr Dienstag, 10.35 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr 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, 09.45 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

### Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 13.45 Uhr Donnerstag, 10.00 Uhr

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Mittwoch, 10.40 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

### Französisch

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 13.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 16.45 Uhr

### Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

# **Italienisch**

### **AnfängerInnen**

Dienstag, 15.00 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 15.00 Uhr Freitag, 09.00 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr

### Leichte Mittelstufe

Montag, 10.15 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr

### Mittelstufe

Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 15.00 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**

08.45 Uhr Freitag, 11.00 Uhr Freitag,

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

09.30 Uhr Freitag,

### 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.

Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.

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.

# Gymnastik und Fitness

### **NEU Pilates**

Tag/Zeit

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.

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15 Dorothea Steiner, Physiotherapeu-Leituna tin und Pilatestrainerin (polstar pilates) Fr. 23.-/ Lektion Kosten

### NEU Fit für Frauen

### Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen

Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort Belchenstrasse 15 Barbara Brütsch Leitung Bwegungspädagogin 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

Fr. 12.50/Lektion Kosten

### Körpertraining - Stretching - Entspannung Dehnende und kräftigende Bewegungsabfol-

gen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, 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, Waisenhaus, 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 Fr. 12.50/Lektion

### Kurs 1 und 2

Kosten

Tag/Zeit Mittwoch Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr (ab 18. Oktober)

14.00 - 15.00 Uhr Kurs 2:

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher,

Bewegungspädagogin

Kurs 3 Tag/Zeit

Montag, 11.30 - 12.30 Uhr

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

### Bauch - Beine - Po

### Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung 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

Leitung Barbara Brütsch,

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Marie-José Tschopp Leitung Kosten Fr. 12.50/Lektion



### Semesterkurse

### GvmFit+

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

13. August 2007 - 18. Januar 2008 Datum:

(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 Frauen), 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

### **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)

### Grossbasel

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

### Kleinbasel

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

Baselstrasse 168, Mittwoch, 09.00 Uhr

# Fokus: Prävention

### 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 4. Januar - 4. April (10x)

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

28. März)

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Ort Fitnesscenter 50+,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Monika Ulrich, Physiotherapeutin,

dipl. Feldenkraislehrerin

Kosten Fr. 180.-

Leitung

Anmeldung bis 13. Dezember

### NEU Move on - Haltungsgymnastik

Über gezielte, bewusste Körperarbeit die ideale Haltung und Harmonie finden

Tag/Zeit Donnerstag, 11.30 - 12.30 Uhr Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Rahel Knöll, Bewegungspädagogin Leitung

Kosten Fr. 12.50.-/Lektion

### **Beckenbodentrainingskurs**

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Kosten Fr. 12.50/Lektion

### **OsteoGym**

Leitung

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

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

> Belchenstrasse 15 Sabine Chambovey

Bewegungspädagogin Fr. 12.50/Lektion Kosten

### Bewegung und Gedächtnis

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Diana Barth, Bewegungspädago-Leitung

gin und SimA-Trainerin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

### **Gleichgewichtstraining**

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

Fitnesscenter 50+,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

### Trainingskurs 1

Tag/Zeit

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung

Kosten

Monique Mattarelli, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

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 Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten sollten.

### Kurs 1 - 3

Tag/Zeit

Freitag

Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr

Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr

Ort

akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

### 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

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

# Fokus: Entspannung

### 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.

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.

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Lisbeth Reinhard-Barth, Atemthe-Leitung

rapeutin und

Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 18.-/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

Olivia Rasser, Yogalehrerin Leitung

Kosten Fr. 17.-/Lektion

### Qi-Gong

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

Tag/Zeit

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort

akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Kosten

Meister Xinhua Zhu

Fr. 17.-/Lektion

### **Feldenkrais**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Leitung

Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Leitung

Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

### 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, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

### Kurs 3

Ort

0rt

Tag/Zeit

Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

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

# Krafttraining

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.30 - 11.30 Uhr

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

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

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



# Laufsport

### 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**

Wasserturm Bruderholz Ort: 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

09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökono-Treffpunkt

miegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (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

08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Treffpunkt

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

### Vita Parcours, Nordic Walking

Allschwilerwald

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr Vita-Parcours Freitag 14.00 - 15.00 Uhr Nordic Walking

08.45 resp. 13.45 Uhr Garderoben-Treffpunkt gebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Gar-

derobe zur Verfügung.

# Wassersport

### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Hallenbad La Roche,

Grenzacherstr. 124, Bau 67

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

Hallenbadeintritt)

### **Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Ort

Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert-Steurenthaler Leitung Fr. 19.-/ Lektion (inkl. Eintritt) Kosten

### 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.)

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

### Grossbasel

**Dalbehof** Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen) 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen) Dienstag

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Dienstag

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)

### Kleinbasel

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

### Tanzen

### **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

Fr. 120.-Kosten Anmeldung bis 5. Oktober

### **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

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

werk gemietet werden)

### 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

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Madeleine Schmutz, Bewegungs-Leitung

und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.- / Lektion

# Spiele

### Gesellschaftstanz

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

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Kosten Fr. 11.50 / Lektion

Kurs 1: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr Leitung Romy Diethelm

Leitung Romy Diethel Kurs 2: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm
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 Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

### 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)

### Grossbasel

**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

### Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

### Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

### **Tennis**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche

### Kleinfeld-Tennis

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

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

### Tischtennis

Ort Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43
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.)

### 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-

haus, 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

### Wandern

### Wandern

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

### 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.

### Ferien

### Polysportive Wintertage in Flims

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

Daten 13. - 19. Januar 2008
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