Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2016)

Heft: 2: "Lasset eure Weiber schweigen in der Gemeinde" : erst 50 Jahre

Frauenstimmrecht in Basel-Stadt

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: 22.11.2025** 

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

### «Das Tablet erleichtert den Alltag»

[aw] Der souveräne Umgang mit digitalen Medien will gelernt sein. Annette Stöcker, die das Kursangebot Akzent Forum von Pro Senectute leitet, stellt die Tablet-Kurse vor. die neu auch in Liestal angeboten werden.

#### Akzent Magazin: Sie haben das digitale Kursangebot aufgebaut zu einer Zeit, als EDV bei uns in der breiten Bevölkerung noch kaum bekannt war.

Annette Stöcker: Um die Jahrtausendwende gab es fast nur Informatik-Kurse für Businessleute und so gut wie keine für ältere Personen. Zudem waren die Kurse teuer. Als wir die ersten Computerkurse gaben, ging es vor al- Welches Gerät brauchen Sie am meisten? lem darum zu zeigen: Wie kann man die da- Zum Arbeiten benutze ich den Laptop, da ich mals noch komplizierte Technik für den indi- viel unterwegs bin. Das Tablet eignet sich gut, viduellen Gebrauch allgemeinverständlich um schnell Informationen abzurufen und zu vermitteln? Dabei gingen wir auf Wunsch der lesen oder, um einen Film anzusehen. Kursteilnehmenden sehr in die Tiefe: Früher hat man etwas fürs Leben gelernt. Niemand Was ist ein Tablet? technologie derart rasant entwickeln würde.

#### Wie ist die Situation im 21. Jahrhundert?

viel einfacher zu bedienen und auch um eini-- wer E-Mails verschicken möchte, braucht komplexer. nicht zu wissen, wie man twittert.

#### Das Internet bietet einerseits endlos viele Möglichkeiten. Andererseits braucht es nicht viel, bis wir überfordert sind.

Wir haben unser Kursangebot im Bereich der Das Akzent Forum bietet seit einigen digitalen Medien über all die Jahre laufend Jahren Tablet-Kurse in Basel an. den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Ja, den ersten Tablet-Kurse schrieben wir im Kunden angepasst. Unsere Kursleitenden 2010 aus - nur kurz nach der Einführung des sind Profis in ihrem Fach und haben meist iPad von Apple in der Schweiz. Die Kurse sind langjährige Unterrichtserfahrung.

#### Wie haben Sie es persönlich mit den digitalen Medien?

Ich bin ein totaler Fan der digitalen Technik und beschäftige mich schon sehr lange da- Fortsetzung Interview siehe Seite 43 mit. Tablet, Computer, Handy oder die Digitalkamera sind für mich geniale Werkzeuge, die den Alltag erleichtern und bereichern. Ich kann mir sofort Informationen beschaffen, mich mit Menschen weltweit verlinken oder ganz einfach die Weltreise meiner Freundin im Ausland virtuell begleiten.



«Ich bin ein totaler Fan der digitalen Technik», sagt Annette Stöcker, die das Kursangebot für digitale Medien aufgebaut hat.

rechnete damit, dass sich die Informations- Das Tablet bietet einen einfachen Einstieg in die digitale Welt und ist ein handliches Gerät, das man ohne grosse Vorkenntnisse auf eine sehr einfache Art bedienen kann: zum Das Schöne ist: Heute sind digitale Medien Beispiel E-Mails verschicken und empfangen, im Internet surfen, Bilder anschauen oder Büges günstiger. Zentral ist, dass wir jene Funk- cher und Zeitungen lesen. Der mobile Laptop tionen anwenden können, die auf unsere in- und der Computer bieten gegenüber dem Tadividuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind blet zwar mehr Möglichkeiten, sind aber auch

#### Wieviel kostet ein Tablet?

Je nach Funktionen, Kapazität und Marke zwischen 150 und 900 Franken.

sehr beliebt. Deshalb bieten wir ab April neu auch einen Tablet-Basis- und Aufbaukurs in Liestal an.



# FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

### MATINEEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Die Schachnovelle von Stefan Zweig	Zunftsaal	12.04.	Di	10.00-11.00 h	H.+F. Liebendörfer	Fr. 25.—	Münsterplatz 14
Königin Elisabeth II	Scala Basel	19.04.	Di	10.00-11.15h	M. Schneider	Fr. 25.—	Freie Str. 89
Von Stadtgründern und Schutzheiligen	Zunftsaal	10.05.	Di	10.00-11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.—	Münsterplatz 14
Bajazzo – Tragik eines Clowns von Leoncavallo	Scala Basel	31.05.	Di	10.00-11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.—	Freie Str. 89
Wie die Basler Schweizer wurden	Zunftsaal	07.06.	Di	10.00-11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.—	Münsterplatz 14
Wilhelm Tell – Dichtung und Wahrheit	Scala Basel	21.06.	Di	10.00-11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.—	Freie Str. 89

### VORTRÄGE

Was	0rt	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Gentechnik in der Umwelt, Ernährung + Medizin	Basel	13.04.	Mi	17.00 – 18.00 h	P. Steck	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Grundlage der Ayurvedischen Heilkunst	Basel	27.04.	Mi	14.30 – 16.00 h	A. Siegfried	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
August Macke	Basel	28.04.	Do	16.00-17.30 h	J. Bogdanovic	Fr. 25	Rheinfelderstr. 29
Spagyrik – von der Heilkraft der Pflanzen	Basel	11.05.	Mi	15.00-16.30 h	M. Mesmer	Fr. 25	Rhienfelderstr. 29
Philosophie als Lebenskunst	Basel	18.+25.0	15.Mi	15.15-16.45 h	Dr. A. Brenner	Fr. 50.—	Rheinfelderstr. 29
Wildbienen und Hummeln	Basel	01.06.	Mi	14.00 – 15.30 h	D. Serio	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Grosseltern-Sein, Segen und Balanceakt	Basel	08.06.	Mi	14.30 – 16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.—	Rheinfelderstr.29
CQM – eine Methode für alle Lebenslagen	Basel	16.06.	Do	16.00-17.30 h	S. Genhart	Fr. 25	Rheinfelderstr. 29

### FÜHRUNGEN

Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Basel	11.04.	Mo	14.15-16.15h	KVA	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Basel	14.04.	Do	10.00-11.30 h	BaselTourismus	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Wabern	21.04.	Do	12.15-18.00 h	Landestopografie	Fr. 30.—	gut zu Fuss
Münchenstein	22.04.	Fr	14.00-15.00 h	Griechische Kirche	Fr. 25	
Basel	25.04.	Mo	09.30-11.00 h	B. Bühler	Fr. 25	
Basel	25.04.	Mo	10.00-11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25	exkl. Eintritt
Frenkendorf	26.04.	Di	08.00-11.30 h	Mifa	Fr. 25	gut zu Fuss
Münchenstein	28.04.	Do	08.00-11.30 h	Sutterbegg	Fr. 25	gut zu Fuss
Basel	02.05.	Mo	14.00 – 15.30 h	D. Serio	Fr. 25.—	
Pratteln	03.05.	Di	14.00 – 16.00 h	P. Leimgruber	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Basel	09.05.	Mo	18.00 – 19.00 h	Hindu Tempel	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Basel	12.05.	Do	10.00-11.15 h	Dr. R.M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Dornach	17.05.	Di	14.00 – 15.30 h	Goetheanum	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Allschwil	18.05.	Mi	14.00 – 15.15 h	Dreamofice	Fr. 25.—	
	Basel Basel Wabern Münchenstein Basel Basel Frenkendorf Münchenstein Basel Pratteln Basel Basel Dornach	Basel       11.04.         Basel       14.04.         Wabern       21.04.         Münchenstein       22.04.         Basel       25.04.         Frenkendorf       26.04.         Münchenstein       28.04.         Basel       02.05.         Pratteln       03.05.         Basel       09.05.         Basel       12.05.         Dornach       17.05.	Basel 11.04. Mo Basel 14.04. Do Wabern 21.04. Do Münchenstein 22.04. Fr Basel 25.04. Mo Basel 25.04. Mo Frenkendorf 26.04. Di Münchenstein 28.04. Do Basel 02.05. Mo Pratteln 03.05. Di Basel 09.05. Mo Basel 12.05. Do Dornach 17.05. Di	Basel         11.04.         Mo         14.15-16.15h           Basel         14.04.         Do         10.00-11.30h           Wabern         21.04.         Do         12.15-18.00h           Münchenstein         22.04.         Fr         14.00-15.00h           Basel         25.04.         Mo         09.30-11.00h           Basel         25.04.         Mo         10.00-11.00h           Frenkendorf         26.04.         Di         08.00-11.30h           Münchenstein         28.04.         Do         08.00-11.30h           Basel         02.05.         Mo         14.00-15.30h           Pratteln         03.05.         Di         14.00-16.00h           Basel         09.05.         Mo         18.00-19.00h           Basel         12.05.         Do         10.00-11.15h           Dornach         17.05.         Di         14.00-15.30h	Basel         11.04.         Mo         14.15-16.15h         KVA           Basel         14.04.         Do         10.00-11.30h         Basel Tourismus           Wabern         21.04.         Do         12.15-18.00h         Landestopografie           Münchenstein 22.04.         Fr         14.00-15.00h         Griechische Kirche           Basel         25.04.         Mo         09.30-11.00h         B. Bühler           Basel         25.04.         Mo         10.00-11.00h         Zoo Basel           Frenkendorf         26.04.         Di         08.00-11.30h         Mifa           Münchenstein 28.04.         Do         08.00-11.30h         Sutterbegg           Basel         02.05.         Mo         14.00-15.30h         D. Serio           Pratteln         03.05.         Di         14.00-16.00h         P. Leimgruber           Basel         09.05.         Mo         18.00-19.00h         Hindu Tempel           Basel         12.05.         Do         10.00-11.15h         Dr. R.M. Schulz-Rehberg           Dornach         17.05.         Di         14.00-15.30h         Goetheanum	Basel         11.04.         Mo         14.15-16.15h         KVA         Fr. 25           Basel         14.04.         Do         10.00-11.30h         Basel Tourismus         Fr. 25           Wabern         21.04.         Do         12.15-18.00h         Landestopografie         Fr. 30           Münchenstein         22.04.         Fr         14.00-15.00h         Griechische Kirche         Fr. 25           Basel         25.04.         Mo         09.30-11.00h         B. Bühler         Fr. 25           Basel         25.04.         Mo         10.00-11.00h         Zoo Basel         Fr. 25           Frenkendorf         26.04.         Di         08.00-11.30h         Mifa         Fr. 25           Münchenstein         28.04.         Do         08.00-11.30h         Sutterbegg         Fr. 25           Basel         02.05.         Mo         14.00-15.30h         D. Serio         Fr. 25           Pratteln         03.05.         Di         14.00-16.00h         P. Leimgruber         Fr. 25           Basel         09.05.         Mo         18.00-19.00h         Hindu Tempel         Fr. 25           Basel         12.05.         Do         10.00-11.15h         Dr. R.M. Schulz-Rehberg </td

# FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

#### **FÜHRUNGEN**

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes	
Die Predigerkirche	Basel	19.05.	Do	14.00 – 15.15 h	Dr. R.M. Schulz-Rehberg	Fr. 25		
Jungtiere im Zoo	Basel	23.05.	Мо	10.00-11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.—	exkl. Eintritt	
Zuggerbegg Bubeck	Basel	23.05.	Мо	15.00 – 17.00 h	Zuggerbegg Bubeck	Fr. 35		
Essbare Wildpflanzen – Grün 80	Münchenstein	24.05.	Di	09.30-11.00 h	D. Serio	Fr. 25	gut zu Fuss	
Altershotel Holbeinhof	Basel	25.05.	Mi	09.30-11.00 h	Holbeinhof	Fr. 25		
Das Basler Rathaus	Basel	26.05.	Do	10.00-11.00 h	BaselTourismus	Fr. 25	gut zu Fuss	
Rheinhäfen – das Torzur Welt	Basel	27.05.	Fr	14.00 – 16.00 h	B. Sasse	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
St. Chrischona Sendeturm	Chrischona	30.05.	Mo	14.00 – 15.00 h	Swisscom	Fr. 25.—	o Cotaler Fan De Johnston dan An	
Brauerei Feldschlösschen	Rheinfelden	02.06.	Do	14.00-16.30 h	Feldschlösschen	Fr. 30	gut zu Fuss	
Blindenhundschule	Allschwil	04.06.	Sa	08.15-11.00 h	Blindenhundschule	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
Arlesheim Dorf	Arlesheim	06.06.	Mo	09.30-11.00 h	H. von Graevenitz	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
Trinkwasseraufbereitung	Basel	08.06.	Mi	09.30-11.15 h	IWB	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
(loster Mariastein	Mariastein	09.06.	Do	13.45 – 15.00 h	Kloster Mariastein	Fr. 25.—	nioshi :	
Das Känguru	Basel	13.06.	Мо	10.00-11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.—	exkl. Eintritt	
Garten der Pro Specia Rara	Basel	14.06.	Di	09.30-11.00 h	E. Meduna	Fr. 25	gut zu Fuss	
Flusskraftwerk Birsfelden	Birsfelden	14.06.	Di	13.45 – 15.30 h	IWB	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
Architektur in der Hoffmann-La Roche	Basel	15.06.	Mi	09.30-11.30 h	Hoffmann-La Roche	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
Urban Farming	Basel	17.06.	Fr	09.30-11.00 h	M. Mesmer	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
Die Ermitage	Arlesheim	20.06.	Mo	14.00 – 16.30 h	H. von Graevenitz	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
Bahnhof SBB und Umgebung	Basel	22.06.	Mi	09.30-11.00 h	H. Studer	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
Badischer Bahnhof	Basel	23.06.	Do	09.30-11.00 h	H. Studer	Fr. 25.—	gut zu Fuss	
Gemeinschaftsgarten Landhof	Basel	27.06.	Мо	09.30 – 11.00 h	Urban Agriculture	Fr. 25.—	gut zu Fuss	

#### **BESONDERE ANGEBOTE**

Was	0rt	Beginn	Tag	Zeit	Leitung	Kosten
Bunte Hühner	Basel	21.+29.04.	Do/Fr	14.00 – 17.00 h	C. Keppner	Fr. 120.—
Hell-Dunkel	Basel	28.+ 12.05.	Do	13.30 – 15.30 h	B. Ramp	Fr. 80
Sommerlichter aus Papier	Basel	19.05.		14.00 – 18.00 h	C. Keppner	Fr. 85.—
Farb-Perspektive	Basel	26.05. + 02.06	6	13.30 – 15.30 h	B. Ramp	Fr. 80.—
Skizzieren im Münster	Basel	09. + 23.06.		14.00 – 17.00 h	B. Ramp	Fr. 90.—

Information und Anmeldung
061 206 44 66
www.akzent-forum.ch

#### Anmeldeschluss

14 Tage vor Beginn der Veranstaltung

#### Abmeldung

Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kurskosten erheben.

## INTERVIEW

#### «Das Tablet erleichtert den Alltag»: Fortsetzung Seite 40

### und daheim keinen Internetzugang hat?

Wir stellen in beiden Kurslokalen in Liestal und Basel Tablets mit Internetzugang zum kostenlosen Gebrauch zur Verfügung. Voraussetzung ist, dass man einen Tablet-Kurs besucht hat.

#### Und wenn man sich nur schon diesen Kurs nicht leisten kann?

Dann kann man dies bei uns melden und wir prüfen, ob wir die Kurskosten übernehmen. Solche Unterstützung wird ermöglicht durch Spenden an Pro Senectute beider Basel.

#### Was ist, wenn ich trotz Kursbesuch ein konkretes Problem mit dem Tablet habe und nicht mehr weiterkomme?

Dann steht an beiden Standorten in Basel und Liestal einmal in der Woche eine Fachperson für Fragen zur Verfügung.

#### **Ältere Menschen tun sich manchmal** schwer mit technischen und digitalen Geräten. Weshalb lohnt es sich dennoch, mit dem Tablet vertraut zu werden?

Da gibt es ganz viele Gründe. Ohne Internetzugang geht heute fast nichts mehr. Mit dem Tablet kann ich ein Zugbillett lösen, meine Krankenkassenbeiträge einzahlen, den Flug online einchecken oder Bankbelege ausdrucken. Wer dies nicht beherrscht, bezahlt zum Teil heute schon zusätzliche Gebühren.

#### Und wenn man sich kein Tablet leisten kann Das Tablet kann auch für soziale Kontakte genutzt werden.

Genau. Wer nicht mehr so mobil ist, kann per E-Mail oder Skype in Kontakt sein mit den Enkelkindern, die im Ausland studieren oder mit Bekannten, die nach Spanien gezogen sind. Und wer die Einkaufstasche nicht mehr selber die Treppe hochtragen kann, für den oder die gibt es tolle Bestellmöglichkeiten über das Internet.

#### Das Tablet bietet auch Unterhaltung. Was haben Sie diesbezüglich für sich entdeckt?

Ich mache mit dem Tablet virtuelle Museumsbesuche. Ich kann mir also ein Bild oder eine Ausstellung im Museum of Modern Art in New York ansehen, das ist fantastisch! Es gibt aber auch sinnvolle Spiele im Internet oder man kann eine Fremdsprache mit einem Hörbuch lernen. Das Tablet ist eine riesige Spielwiese und du stellst dir einen Blumenstrauss ganz nach deinem eigenen Gusto zusammen.

#### Zuletzt: Kann man den Umgang mit dem Tablet erlernen, wenn man bis anhin ganz gut ohne digitale Geräte ausgekommen ist?

Auf jeden Fall! Es ist auch hier so: Du entdeckst all die tollen Möglichkeiten erst, wenn du Neues wagst. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter im Akzent Forum bieten Hand an, damit die Teilnehmenden sich anschliessend souverän in der digitalen Welt bewegen können.



#### NEUE: TABLET-KURSE IN LIESTAL Bahnhofstrasse 4

In den Basis-Kursen das Tablet Schritt für Schritt kennenlernen, im Internet surfen, E-Mails lesen und schreiben, Apps entdecken und nutzen.

In den Aufbau-Kursen den Umgang mit dem Tablet erweitern und vertiefen, Fotos ordnen, Zeitung und Bücher lesen, neue Internetanwendungen kennenlernen und das Tablet den eigenen Bedürfnissen anpassen.

iPad Basis	25.04 09.05.	Mo	14.00 – 16.00 h	B.Krieg	2x3 h	Fr. 252
iPad Basis	30.05 13.06.	Mo	14.00 – 16.00 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.—
iPad Aufbau	20.06 04.07.	Mo	14.00 – 16.00 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252
Samsung Tablet Basis	25.04 09.05.	Mo	16.15 – 18.15 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.—
Samsung Tablet Basis	30.05. – 13.06.	Mo	16.15 – 18.15 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.—
Samsung Tablet Aufbau	20.06 04.07.	Mo	16.15 – 18.15 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.–

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## **DIGITALE MEDIEN**

#### **AKTUELL**

#### Computeria - Exceltabellen ganz einfach

Mit Excel arbeiten ist einfacher, als man denkt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ans Ziel kommen und beantworten Ihre Fragen.

BaselRheinfelderstr. 29Mo18.04.18.00 – 20.00 hFr. 20. –LeitungPeter Hunziker

#### Computeria - Google+, Twitter und Facebook

Die ältere Generation nutzt die sozialen Netzwerke immer öfters. Wir zeigen Ihnen, was alles möglich ist.

BaselRheinfelderstr. 29Mo23.05.18.00-20.00 hFr. 20.-LeitungUrsula Rhein

#### Informationsanlass Kurse zu Computer, Tablet, iPhone und Digitalfotografie

Sie lernen unser umfangreiches Kursangebot im Bereich der digitalen Medien kennen: Computer (Mac und Windows), Fotografie, Tablet (iPad und Samsung) und iPhone. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 04.04. 17.00—18.00 h kostenlos

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 02.05. 17.00—18.00 h kostenlos

#### NEU steetden Alltans: Forsetz UBN

#### Tablet-Nutzung und begleitete Übungsstunden in Liestal und Basel

Sie haben kein eigenes Tablet, keinen Internetzugang oder können sich den Tablet-Kurs nicht leisten? Kein Problem wir bieten für alle Personen, die bei uns einen Tablet-Kurs besucht haben, Tablets zur freien Nutzung in unseren Empfängen in Liestal und Basel an und eine wöchentlich begleitete Übungsstunde mit Voranmeldung. Für eine Kostenübernahme der Kurskosten können Sie sich gerne bei uns melden. Rufen sie uns an oder kommen Sie vorbei, wir sind für Ihre Fragen rund um die Nutzung des Tablets da.

Kursangebot siehe Seite 43; Interview zum Thema siehe Seite 40 und 43

#### Mobil sein & bleiben

Fachleute von SBB, TNW und Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Ausserdem lernen Sie, wie man Billetautomaten bedient und mit welchen Fahrausweisen Sie am besten unterwegs sind.

 Basel
 Mo
 11.04.
 08.30-12.00 h
 kostenlos

 Liestal
 Mi
 20.04.
 08.30-12.00 h
 kostenlos

 Anmeldung: Pro Senectute beider Basel, Tel. 061 206 44 66

#### **BESONDERE ANGEBOTE**

#### Unterricht zu Hause

Sie möchten, alleine oder zu zweit, den individuellen Computer- (Mac oder Windows), Handy- oder iPad- Unterricht zu Hause geniessen? Kaufen Sie bei uns ein Paket zu vier Stunden, die Sie nach Bedarf einzeln buchen können.

Paket à 4 Stunden Fr. 440. – \*(zzgl. Wegpauschale)

#### **LAUFENDE KURSE**

Was	Produkt	Inhalt	Stufe	Gruppe	Lekt.	Kosten
Tablet	Samsung/iPad	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung	3-6 Personen	3x2 h	Fr. 252.—
Smartphone	iPhone	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau	3-6 Personen	3x2h	Fr. 210.—
Computer	Windows/Mac	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3-6 Personen	5x2 h	Fr. 420.—
		Word und Excel	Vertiefung	3-6 Personen	5x2 h	Fr. 420
		Internet, E-Mail, Social Media	Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3-6 Personen	5x2 h	Fr. 420
		Bilder archivieren/bearbeiten	Basis, Aufbau	3-6 Personen	5x2h	Fr. 420
		Bilder bearbeiten Photoshop	Basis, Aufbau	3-6 Personen	5x2 h	Fr. 420.—
Digitalfotografi	ie Alle Marken	Funktionen der Kamera	Basis, Aufbau	3-6 Personen	3x3 h	Fr. 378

Bitte informieren Sie sich im halbjährlich erscheinenden Kursbuch über Daten und Zeiten der Kurse oder unter www.akzent-forum.ch. Sie finden den passenden Kurs in unserem Programm nicht? Im Einzelunterricht bieten wir Ihnen Kursdaten und Themen nach Wahl, bei Ihnen zu Hause oder im Kurszentrum.

## **SPRACHEN**

#### **ALLGEMEINE INFORMATION**

#### **Acht Sprachen**

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet über 100 Kurse an in Basel-Stadt und Baselland:

Englisch Griechisch
Französisch Russisch
Italienisch Chinesisch
Spanisch Arabisch

#### Sechs Lernstufen

Die Kurse werden in sechs Lernstufen angeboten:

Anfänger

Fortgeschrittene Anfänger

Leichte Mittelstufe

Mittelstufe

Fortgeschrittene Mittelstufe

Oberstufe

#### Zwei Gruppengrösse und Kosten

Reguläre Gruppengrösse 5-8 Personen Fr. 315.40/Semester Kleingruppengrössen 3-4 Personen Fr. 23.-/Lektion (60 Min.)

Kostenloses Schnuppern in fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.

#### Kursort

In Basel werden die meisten Sprachkurse im Kurszentrum Akzent Forum an der Rheinfelderstrasse 29 beim Wettsteinplatz durchgeführt, in Baselland in der Beratungsstelle und Kurzsentrum an der Bahnhofstrasse 4 in Liestal. Auch in einzelnen Gemeinden in Baselland werden Sprachkurse angeboten.

#### Kursdauer und Anmeldung

Unsere Sprachkurse gibt es als zeitlich befristete Kurse sowie als fortlaufende Quartals- und Semesterkurse. Bei den fortlaufenden Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich. Bei den befristeten Kursen muss die Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen.

#### Kontakt

- > Sind Sie nicht sicher, für welche Lernstufe Sie sich anmelden sollen?
- Möchten Sie wissen, ob wir in Ihrem Quartier oder Ihrer Gemeinde einen Sprachkurs anbieten?
- Haben Sie eine allgemeine Frage oder m\u00f6chten Sie unser gedrucktes Kursheft bestellen?

#### Wirfreuen uns über Ihren Anruf

Tel. 061 206 44 66. Montag bis Freitag, 8 – 12 Uhr und 14 – 16.30 Uhr

#### Weitere Informationen

Kursbuch «Bildung & Kultur» (gedrucktes Heft mit Halbjahresprogramm, erscheint jeweils im Januar und im Juli)

Kursausschreibungen online: www.akzent-forum.ch

#### **NEUE KURSE** in Basel und Liestal **Englisch Anfänger** Leitung Thu Ha Küng Liestal, Bahnhofstr. 4 28.01. - 28.04. Do 08.45-09.45h 10x Fr. 230.-Spanisch Anfänger Liestal, Bahnhofstr. 4 Leitung Elisabeth Ramos 28.01.-28.04. 11.15-12.15h 10x Fr. 230.-

### Das Kursbuch bestellen:



061 206 44 66 www.akzent-forum.ch

# SPORT & BEWEGUNG

Kursname	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	х		x	x	2433,1010333	х	rin inches us	xx - xxx
AquaGym/AquaGym+	х	x	x	x	x	x	e2.619.00vm	x - xxx
Atemkurse		x		х	х	х	х	х
Ballsport und Fitness (nur Männer)	x	x	х	x	x	dealines of		xx
Bauch – Beine – Po	x	x	x	х	x	NEW SHARE	х	xxx
Beckenbodentraining	x	nds B Japa				(fisside)A	х	xx
Bergwandern und Schneeschuhtouren	x	80.82 - 7	x		х	х		xxx
Country Line Dance		х	x	х	х	х	х	xx
Feldenkrais	18.00 - 20.00	х		х	х	х	х	х
Fit im Wald			х	х	х	х		x - xxx
Fit/Beweglich	х	х	х	х	х	х	х	xx
Gleichgewichtstraining	x	х		х	x		х	xx
GymFit/GymFit+	x	х	х	х	x	х	x	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		x	х	х	x			xx
Körpertraining – Koordination	x	a legisland si		х	x			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung	legro gaetica	x		x	AN ADDRESS	х	х	х
Let's Dance	1405 -14.981	х	х	х	x	х	х	x - xxx
Männerfit	x	х	х	х	х		х	xxx
Nordic Walking	х		x	х	x	х		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	x	х	х	х	х	xx
Osteogym	х	x		х	x	х	х	x
Pilates	x	x		x	an der Bah	X	x	x - xxx
PowerGym	х	x	x	x	x	ses Saltobalor	x	xxx
Qi-Gong der 5 Elemente	х	x		х	x	х	х	х
Rhythmische Gymnastik	х	x	х	x	х	х	x	xx
Rhythmus – Bewegung – Koordination				х	x	A TIME HOMBULS	x	xx
Rückentraining	х	x		alb estan des	x	x	x	xx
Sanfte Gymnastik		x		х	x	х	x	х
Softvolleyball & Fitness (nur Frauen)	х	x	х	х	х			xx
Standard und Lateinamerikanische Tänze		x	х	х	x	x	x	x - xxx
Stepptanz		x	х	х	x	- Galler (1975)	x	x - xxx
Tai-Ji	x	х		x	x	x	x	x
Tänze aus aller Welt		х	х	х	х	х	THE SHEETS	x - xxx
Tennis		х	х	х	х	3 - 8 Pare	non Sins	xx
Walking	x	х	х	х	х	х	man 502h	x - xxx
Wandern			x		х	x	aA pardinad	x - xxx
Yoga	X	x		The state of the s	X	X	x	x

Unsere Kurse finden in verschiedenen Quartieren in Basel und in Gemeinden im Baselbiet statt. In den meisten Kursen können Sie gratis schnuppern und jederzeit einsteigen.

## **SPORT & BEWEGUNG**

#### **BESONDERE ANGEBOTE**

#### TANZ

#### **OFFENER TANZNACHMITTAG ZUM SCHNUPPERN**

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit

wechselnden Partnerinnen und Partnern. Ohne Anmeldung und Vorkenntnisse. Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Hölstein alte Turnhalle, Hauptstr. 11

Leitung Tanzleiterinnen

11.04. Mo 14.00-17.00h kostenlos

#### LONGWAYS, CONTRAS, SQUARES... für Tanzgewohnte

Wer hat Lust auf Grossformationstänze, die in den meisten Seniorentanz-

gruppen oft nicht getanzt werden können?

Ohne Anmeldung, Tanzschläppli mitnehmen, Turnhallenboden

**Basel** Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen

30.04. Sa 14.00 – 17.00 h Fr. 20. –
11.06. Sa 14.00 – 17.00 h Fr. 20. –

#### FITNESS & GYMNASTIK

#### **GEZIELTE BEWEGUNGSBERATUNG**

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns unter Telefon 061 206 44 66.

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen

Dauer 20 Minuten Kosten keine

#### SICHERHEIT UND SELBSTVERTEIDIGUNG – Auffrischungskurs

Sie repetieren und üben, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29 Datum Mi, 06.04., 14.00 – 15.30 h

Leitung Mädi Hauert, Erwachsenensportleiterin

Kosten Fr. 28.-

#### **SOMMERFERIENPROGRAMM**

Möchten Sie in den Sommerferien etwas Anregendes für

Körper und Geisttun?

Dann sind Sie bei unserem Sommerferienprogramm genau richtig.

Verlangen Sie das Detailprogramm ab Mitte Mai.

#### Aus dem WANDERPROGRAMM

Wanderung	Marschzeit
Der Aare entlang II	3h45
Stürmenchopf	3h15
Über den Meltingerberg nach Erschwil	3h15
Zum Rohrchopf	2h30
Von Laufenburg zum Sulzerberg	3h30
Von den Tannen zum Säuboden	2h15
Camargue alsacienne: Perle der Region	2h
	Der Aare entlang II Stürmenchopf Über den Meltingerberg nach Erschwil Zum Rohrchopf Von Laufenburg zum Sulzerberg

Detailprogramm Tel. 061 206 44 66

#### **FERIENWOCHEN**

#### **VOLKSTANZ-FERIENTAGE**

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welttanzen.

Ort BDB-Akademie in Staufen (D)

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Mo, 09.05. - Fr, 13.05.

Detailprogramm Tel. 061 206 44 66

#### POLYSPORTIVE FERIENTAGE IN DER LENK

Verbringen Sie abwechslungsreiche und entspannende Tage in der Lenk. Das Programm beinhaltet einen Vortag zu spannenden und relevanten Gesundheitsthemen sowie diverse polysportive Angebote für jedermann und -frau. Wanderungen, Spaziergänge, AquaGym usw.

Ort Sporthotel Wildstrubel Lenk

Leitung Dr. med. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin SBV und

Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport

So, 03.07. - Do, 07.07.

Detailprogramm Tel. 061 206 44 66

#### GENERATIONENÜBERGREIFENDE SPIEL-UND BEWEGUNGSINSELN

Am Samstag 21. Mai findet im Schützenmattpark Basel die Gesamteröffnung der neuen generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsinseln von Hopp-La statt – ein Projekt, welches von Pro Senectute beider Basel unterstützt wird. Das Bauprojekt, das in mehreren Etappen umgesetzt wurde, wird mit der Einweihung des interaktiven Wasserspiels abgeschlossen. Alle Geräte stehen nun für Sie zur Verfügung und können jederzeit genutzt werden.







Kraftraum Belchenstrasse

Kraftraum Rheinfelderstrasse

#### Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstrasse 29. Basel

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h\*

\*Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine
Fachperson anwesend.

#### **Preise Rheinfelderstrasse**

**3 Monate\*** Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.) **6 Monate** Fr. 530.— (inkl. 8% MwSt.) **12 Monate** Fr. 750.— (inkl. 8% MwSt.)
\*Verlängerung von 3 Monaten auf ein
Jahresabo Fr. 510.— (inkl. 8% MwSt.)

#### Fitnesscenter 50+

#### Belchenstrasse 15, Basel

 $\begin{array}{lll} \text{Mo} - \text{Fr} & 08.00 - 12.00 \text{ h} \\ \text{Mo, Do} & 15.00 - 18.00 \text{ h} \\ \text{Di, Mi} & 15.00 - 17.00 \text{ h} \\ \text{Sa} & 09.00 - 11.00 \text{ h} \end{array}$ 

#### **Preise Belchenstrasse**

**3 Monate\*** Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.) **6 Monate** Fr. 530.— (inkl. 8% MwSt.) **12 Monate** Fr. 630.— (inkl. 8% MwSt.)

\*Verlängerung von 3 Monaten auf ein
Jahresabo Fr. 390.— (inkl. 8% MwSt.)

#### Beratung und Betreuung in unseren Krafträumen

- > Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement inbegriffen.
- > Ein persönliches Trainingsprogramm wird für Sie zusammengestellt.
- > Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- > Die regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogramms ist im Abonnement inbegriffen.
- > Sie können jederzeit unsere Krafträume besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- > Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Weitere Infos auf www.akzent-forum.ch oder verlangen Sie den Flyer unter: 061 206 44 66

Information und Anmeldung
061 206 44 66

www.akzent-forum.ch

### **Kursbuch «SPORT & BEWEGUNG»**

Kostenlos bestellen: Tel. 061 206 44 66