

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 3: Jura : unser Nachbar im Westen  
  
**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:** 12.01.2026

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

## «Wir ergänzen uns ideal»

Für ältere Menschen, die mit Kindern arbeiten wollen, ist «Begegnung der Generationen» das goldrichtige Angebot. Marita Schröder berichtet über ihren Freiwilligeneinsatz in einer Basler Tagesstruktur.

Man sieht Marita Schröder sofort an, dass sie gelernte Damenschneiderin ist: Ihre Kleidung ist leger-elegant und nicht ab der Stange. Und die Farben, die sie an diesem Frühsommertag trägt, sind perfekt aufeinander abgestimmt.

Die sympathische Rentnerin aus Reinach arbeitet seit sechs Jahren einen Nachmittag pro Woche unentgeltlich in der Tagesstruktur St. Johann-Vogesen in Basel. Tagesstrukturen sind Kinder-Betreuungsangebote, die den regulären Unterricht ergänzen.

### Geduld und Freude an Kindern

Schröder zeigt interessierten Schülerinnen und Schülern der ersten bis dritten Klasse, wie sie etwas Praktisches oder Schönes nähen können. «Ich bin ein kreativer Mensch», erzählt sie: «Ich arbeite gerne mit Kindern zusammen, bin geduldig – und habe Zeit.» Sie hätte auch in einem Kindergarten oder im Primarschulunterricht mithelfen können, aber «Aufgabenhilfe liegt mir weniger», so die Rentnerin, weshalb sie sich für einen Einsatz in der Tagesstruktur entschieden habe. Dass sie dazu jeweils mit dem Drämmli in die Stadt fahren muss, stört sie nicht.

Schröder ist freiwillige Mitarbeiterin im Angebot «Begegnung der Generationen» von Pro Senectute beider Basel in Zusammenarbeit mit dem Kanton Basel-Stadt. Zum ersten Mal davon gehört hat sie an einem Treffen der Seniorenorganisation Graue Panther. «Wir älteren Menschen haben das Recht, ernstgenommen zu werden», so die Baselbieterin.

### Autonom, aber unterstützt

Die Montagnachmittage in der Tagesstruktur sind intensive Stunden für Schröder. Sie sei autonom in der Gestaltung ihres Nähangebots, erzählt sie. Mit dem sozialpädagogischen Team vor Ort verstehe sie sich bestens und von ihrer Ansprechperson, Michael Abächerli, fühlt sie sich «hundertprozentig unterstützt».

Zu Beginn habe sie mit den Buben und Mädchen noch von Hand gestrickt und genäht, erzählt sie. Dann habe sie eine Occasion-Nähmaschine kaufen dürfen: «Ich war positiv überrascht über ihre Fertigkeiten.» Von poppigen Umhängetaschen bis zu herzigen Kuscheltieren: Die Nähzeugnisse lassen sich sehen. Und wenn eine Socke oder der Pulli eines Kindes ein Loch hat, erledigt sie dies nebenbei: «So merken sie, dass man nicht immer alles gleich wegwerfen muss.»

Viele «ihrer» Kinder kommen aus anderen Ländern und Kulturen. Wie ist dies für sie? «Kein Problem», erwidert Schröder, im Gegen teil, das sei «spannend und bereichernd». Einmal habe ein Bub sie gefragt, weshalb sie in der Tagesstruktur arbeite und wieviel sie verdiene. Sie habe geantwortet, die Arbeit mache ihr Freude und sie brauche kein Geld dafür. «Da machte er grosse Augen», meint sie schmunzelnd. Ihr Lohn sei die Wertschätzung der Kinder und auch der Betreuungspersonen in der Tagesstruktur.

### Erschöpft, aber glücklich

Nach ihrem Freiwilligeneinsatz ist sie jeweils «erschöpft und glücklich», so die freiwillige Seniorin. Schwierige Situationen mit frechen Buben und Mädchen habe sie nie erlebt. Und wenn dies einmal der Fall sein sollte, könne man ja mit ihnen reden, so Marita Schröder.

Anna Wegelin

### Freiwilligeneinsatz

Das Angebot «Begegnung der Generationen» richtet sich an ältere Menschen, die einen Freiwilligeneinsatz in Kindergärten, Primarschulklassen sowie in einer Tagesstruktur in Basel-Stadt leisten möchten. Pädagogische Fachkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

#### Kontakt

Barbara Krieg, Fachleiterin Begegnung der Generationen, 061 206 44 62, [barbara.krieg@bb.pro-senectute.ch](mailto:barbara.krieg@bb.pro-senectute.ch)



Marita Schröder aus Reinach

# FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

Anmeldeschluss für alle Anlässe auf dieser Seite ist 14 Tage vor Beginn. Bei nachträglicher Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr verrechnen.

## MATINEEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Wilhelm Tell – Dichtung und Wahrheit	Scala Basel	21.06.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Die Digitale Demenz	Scala Basel	30.08.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Das Narrenschiff	Zunftsaal BS	06.09.	Di	10.00–11.00 h	H.+F. Liebendorfer	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Fleisch – Vegetarisch – Vegan	Scala Basel	27.09.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89

## VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
CQM – eine Methode für alle Lebenslagen	Basel	16.06.	Do	16.00–17.30 h	S. Genhart	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Besser früh an später denken	Basel	31.08.	Mi	14.30–16.00 h	Basler Kantonalbank	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
EXIT – Selbstbestimmung im Leben und Sterben	Basel	07.09.	Mi	14.30–16.00 h	M. Schafroth	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Geschichten von Herrn Zufall	Basel	14.09.	Mi	14.30–16.00 h	H. Roth	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29

## FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
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.	Mo	09.30–11.00 h	Urban Agriculture	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Steinmühle Thommen, Bio-Hof	Eptingen	17.08.	Mi	09.30–15.00 h	A. Rudin-Thommen	Fr. 35.–	sehr gut zu Fuss
«Sculpture on the move», Kunstmuseum	Basel	18.08.	Do	10.00–11.30 h	Kunstmuseum	Fr. 25.–	
Skulpturengarten von Claire Ochsner	Frenkendorf	22.08.	Mo	13.45–16.30 h	C. Ochsner	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Münster, Schatzhaus der Bildwerke	Basel	23.08.	Di	09.30–11.00 h	R. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Die Markthalle	Basel	24.08.	Mi	10.30–11.45 h	A. Dill	Fr. 25.–	
Unterwegs im Birsigtunnel	Basel	25.08.	Do	14.30–16.00 h	Ideenreich AG	Fr. 25.–	sehr gut zu Fuss
Palliativzentrum Hildegard	Basel	26.08.	Fr	14.30–16.00 h	Haus Hildegard	Fr. 25.–	
Bestattungskultur auf dem Hörnli	Riehen	29.08.	Mo	10.00–11.30 h	B. Meister	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Konfliktzone Bahnhof	Basel	31.08.	Mi	09.00–11.00 h	Verein Surprise	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Johann Jacob Fechters glanzvolles Basler Werk	Basel	01.09.	Do	09.00–11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Auf den Spuren von Melchior Berri	Basel	02.09.	Fr	09.00–11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Der Wolfgottesacker	Basel	05.09.	Mo	09.30–11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.–	gut zu Fuss
St. Albantal	Basel	07.09.	Mi	10.30–12.00 h	P. Habicht	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Petite Camargue Alsacienne	Saint-Louis F	08.09.	Do	08.00–12.00 h	Petite Camargue	Fr. 30.–	gut zu Fuss
Die Synagoge	Basel	09.09.	Fr	10.00–11.00 h	E. Selig	Fr. 25.–	
Die Menschenaffen im Zoo	Basel	12.09.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Architektur des Fin de Siècle	Basel	13.09.	Di	09.30–11.00 h	R. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	gut zu Fuss

# FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn. Bei nachträglicher Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr verrechnen.

## BESONDERE ANGEBOTE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten
Kleine Kunstwerke aus Pappmaché	Basel	01.–15.09. 3x	Do	14.00–17.00 h	S. Matthis	Fr. 135.–exkl. Material
Einführungskurs Ikonen-Maltechnik	Basel	01.–22.09. 4x	Do	14.00–16.30 h	M. Valari	Fr. 220.–exkl. Material
Skizzieren in der Natur	Basel	01.+07.09. 2x	Do	14.00–17.00 h	B. Ramp	Fr. 90.–

Bestellen Sie unser neues Kursprogramm: 061 206 44 66, [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)

# SPRACHEN

**Kostenloses Schnuppern in fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.**

## ALLGEMEINE INFORMATION

### 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 pro Semester
Kleingruppengrösse	3–4 Personen	Fr. 23.– pro Lektion (60 Min.)

### Kursorte

In Basel werden die meisten Sprachkurse im Kurszentrum Akzent Forum an der Rheinfelderstrasse 29 beim Wettsteinplatz durchgeführt, in Baselland im Kurszentrum 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 möchten Sie unser gedrucktes Kursprogramm bestellen?

### Wir freuen uns über Ihren Anruf

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

### Weitere Informationen

Kursprogramm «Bildung & Kultur» (Halbjahresprogramm)  
Kurse online buchen: [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

# DIGITALE MEDIEN

Anmeldeschluss für alle Anlässe auf dieser Seite ist 14 Tage vor Beginn. Bei nachträglicher Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr verrechnen.

## Unser Sommerferienprogramm im Bereich der digitalen Medien finden Sie auf Seite 50.

### AKTUELL

#### Computeria – versteckte Windows 10-Funktionen

Das neue Betriebssystem Windows 10 bietet einige versteckte Funktionen, die Sie möglicherweise noch gar nicht kennen. Diese Funktionen sind aber oft sehr hilfreich und erleichtern Ihnen die Arbeit am Computer. Wir stellen Ihnen die besten versteckten Funktionen vor.

**Basel**    Rheinfelderstr.29    Mo    20.06.    18.00–20.00 h    Fr. 20.–

Leitung    Peter Hunziker, EDV-Kursleiter

#### Vertiefung Windows 10 für Umsteiger

Was ist neu bei Windows 10? – Sie erhalten Sicherheit beim Bedienen vom Startmenü (z.B. mit Kacheln arbeiten), üben den Umgang mit Bibliotheken und Dateiverwaltung. Sie lernen Edge, den neuen Internet Explorer und Cortana, den neuen Such- und Hilfe-Assistenten kennen. Und Sie verstehen die Systemsteuerung besser, bedienen Nachrichten-Tasks und optimieren Sicherheitseinstellungen.

**Basel**    Rheinfelderstr.29    Fr    17.08–14.09    14–16 h    5x    Fr. 420.–

Leitung    Peter Hunziker, EDV-Kursleiter

### BESONDERES ANGEBOT

#### 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	3x2h	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	5x2h	Fr. 420.–
		Word und Excel	Vertiefung	3–6 Personen	5x2h	Fr. 420.–
		Internet, Social Media	Vertiefung	3–6 Personen	5x2h	Fr. 420.–
		Bilder archivieren/bearbeiten	Basis, Aufbau	3–6 Personen	5x2h	Fr. 420.–
Digitalfotografie	Alle Marken	Funktionen der Kamera	Basis, Aufbau	3–6 Personen	3x3h	Fr. 378.–

Sie finden den auf Sie abgestimmten Kurs nicht in unserem Angebot? – Im Einzelunterricht bieten wir Ihnen Kursdaten und Themen nach Wahl, bei Ihnen zu Hause oder in unseren Kurszentren in Basel und Liestal.

### NEU

#### Tablet-Nutzung und Hilfe vor Ort 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 an in unseren Kurszentren in Liestal (Bahnhofstrasse 4) und in Basel (Rheinfelderstr. 29). Ausserdem erhalten Sie gegen Voranmeldung ein Mal pro Woche Hilfe vor Ort. Für die Übernahme der Kurskosten können Sie sich gerne bei uns melden.

Rufen sie uns an unter Telefon 061 206 44 66. Oder kommen Sie an den Standorten in Liestal und Basel vorbei. Wir sind für Ihre Fragen rund um die Nutzung des Tablets da.

#### Tablet-Kurse in Liestal, Bahnhofstrasse 4

Leitung    Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

#### iPad Aufbau

Mo    20.06.–04.07    14–16 h    3x    Fr. 252.–

#### Samsung Tablet Aufbau

Mo    20.06.–04.07    16.15–18.15 h    3x    Fr. 252.–

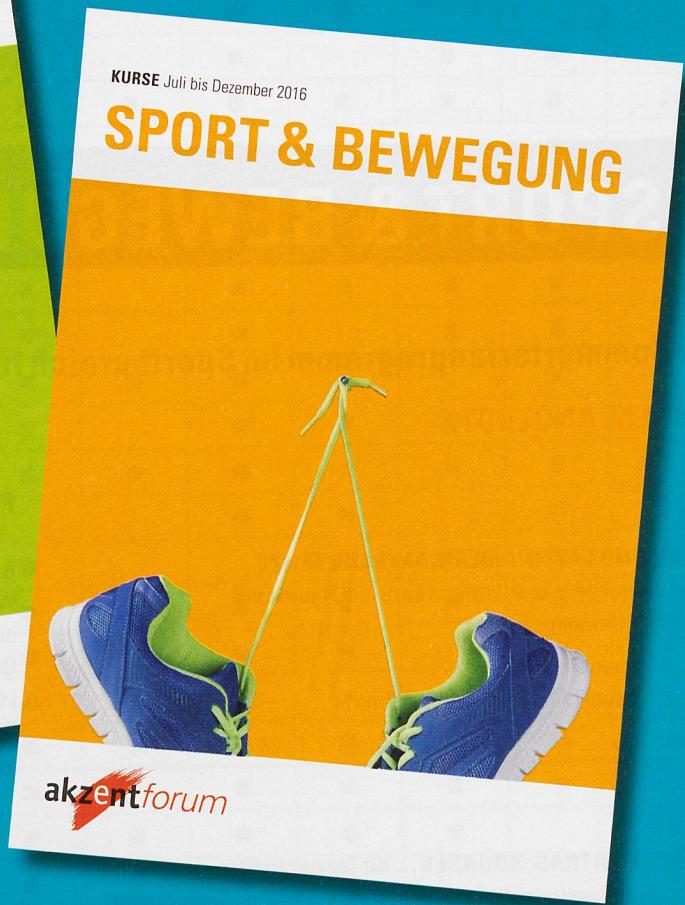
#### Samsung Tablet Basis

Mi    17.08.–31.08    14–16 h    3x    Fr. 252.–

#### iPad Basis

Mi    17.08.–31.08    16.15–18.15 h    3x    Fr. 252.–

# Die neuen Kursprogramme sind da!



**Kostenlos bestellen: 061 206 44 66 | [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)**  
**Kursprogramme online: [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)**

## GRUNDKURS

### Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno

In diesem Kurs bereiten wir Sie darauf vor, wie man gemeinsam mit Kindern naturwissenschaftliche-technische Phänomene mit einfachen Experimenten erforschen kann.

Die meisten 4- bis 10-jährigen Kinder sind an diesen Phänomenen interessiert, sie wollen spielerisch die Welt entdecken. Ihr Forschergeist und ihre Entdeckungslust werden in Familie und Schule jedoch oft nur ungenügend gefördert.

Hier können Sie, als für Naturwissenschaften interessierte Seniorin oder Senior, zum Zuge kommen. Sie lernen in diesem Kurs viele faszinierende Versuche kennen und können diese anschliessend mit den Kindern aus Ihrem Umfeld eigenständig durchführen. Der Kurs wird zweimalig durchgeführt und findet ohne Kinder statt.

Der Kurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute beider Basel mit der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW).

Daten: 06.–29.09. oder 18.10.–11.11.

Tag/Zeit jeweils Dienstag, 14–17 Uhr (4x)

Ort: Fachhochschule Nordwestschweiz, Steinentorstrasse 30, 4051 Basel

Voraussetzung: Interesse für Naturwissenschaften und Technik, Freude am Vermitteln von Wissen an Kinder

Leitung: Dr. Maria Till, Pädagogische Hochschule FHNW; Prof. Ute Bender, Pädagogische Hochschule FHNW; Daniel Treyer, Hochschule für Technik FHNW; Max Edelmann, Hochschule für Technik FHNW

Kosten: 120.– inkl. Material

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn: 061 206 44 66, [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)

## SPORT & BEWEGUNG

**Unser Sommerferienprogramm im Sportbereich finden Sie auf Seite 50.**

### BESONDERE ANGEBOTE

#### TANZ

##### STANDARD UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Wiederholung der bereits erlernten Tänze und Figuren mit individueller Betreuung

<b>Basel</b>	Freie Str. 34	
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin	
07.–28.09.	Mi 15.30–16.30 h 4x	Fr. 64.–

#### FITNESS & GYMNASIEN

##### 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

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

Wer hat Lust auf Grossformationstänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können?  
Ohne Anmeldung, Tanzschläppli mitnehmen, Turnhallenboden

<b>Basel</b>	Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7	
Leitung	Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen	
11.06.	Sa 14.00–17.00 h	Fr. 20.–

#### Aus dem BERGWANDERPROGRAMM\*

Datum	Wanderung	Marschzeit
19.07.	Eigertrail	4–5h

\*Bergwanderprogramm und Wanderprogramm bestellen unter 061 206 44 66

# Sport & Bewegung

## Gesamtes Angebot

	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität 1 – 3
AquaFit/Aqua-Power	■		■	■	■	■		2 – 3
AquaGym/AquaGym+	■	■	■	■	■	■		1 – 3
Atemkurse		■		■	■	■	■	1
Ballsport und Fitness (nur Männer)	■	■	■	■	■			2
Bauch – Beine – Po	■	■	■	■	■		■	2 – 3
Beckenbodentraining	■						■	2
Bergwandern und Schneeschuhtouren	■			■	■	■		3
Country Line Dance			■	■	■	■	■	3
Feldenkrais		■		■	■	■	■	1
Fit im Wald	■		■	■	■	■		1 – 3
Fit/Beweglich	■	■	■	■	■	■	■	2
Gleichgewichtstraining	■	■		■	■			1 – 2
GymFit/GymFit+	■	■	■	■	■	■	■	1 – 3
Körpertraining – Koordination	■			■	■			2
Körpertraining – Stretching – Entspannung			■	■		■	■	1
Let's Dance		■	■	■	■	■	■	2 – 3
Männerfit	■	■	■	■	■		■	3
Nordic Walking	■		■	■	■	■		2 – 3
Orientalischer Bauchtanz		■	■	■	■	■	■	2
Osteogym	■	■		■	■	■	■	1
Pilates	■	■		■		■	■	2 – 3
PowerGym	■	■	■	■	■		■	3
Qi-Gong der 5 Elemente	■	■		■	■	■	■	1
Rhythmische Gymnastik	■	■	■	■	■	■	■	2
Rhythmus – Bewegung – Koordination				■	■		■	2
Rückentraining	■	■			■	■	■	2
Sanfte Gymnastik		■		■	■	■	■	1
Softvolleyball & Fitness (nur Frauen)	■	■	■	■	■			2
Standard und Lateinamerikanische Tänze		■	■	■	■	■	■	2 – 3
Stepptanz		■	■	■	■		■	2 – 3
Tai-Ji	■	■		■	■	■	■	1
Tänze aus aller Welt		■	■	■	■	■		1 – 3
Tennis		■	■	■	■			2
Tennis auf kleinem Feld		■	■	■	■			2
Walking	■	■	■	■	■	■		1 – 3
Wandern			■		■	■		1 – 3
Yoga	■	■			■	■	■	1 – 2

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.

# DIGITALE MEDIEN Sommerferienprogramm

Weitere Angebote im Bereich der digitalen Medien finden Sie auf Seite 46.

## Word und Excel im Alltag einsetzen

Inhalt	Sie gewinnen mehr Sicherheit beim Schreiben und Gestalten von Textdokumenten, nutzen die Grundfunktionen von Word und Excel, setzen Tabulatoren, fügen Grafiken oder Fotos in Dokumente ein, erfassen Adresslisten, erstellen einfache Haushaltbudgets, gestalten Tabellen und rechnen mit einfachen Formeln.		
Adresse	Kurszentrum Akzent Forum, Rheinfelderstrasse 29		
Leitung	Peter Hunziker, EDV-Kursleiter		
Voraussetzung	Kurs «Windows Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse		
Anmeldung	bis 27. Juni		

Basel	Mo, Di, Mi	11. – 13.07.	09.00 – 12.00 Uhr	3x	Fr. 340.–
-------	------------	--------------	-------------------	----	-----------

## Fotografieren und Bilder bearbeiten

Inhalt Teil 1	<b>Funktionen der Digitalkamera nutzen.</b> Grundeinstellungen der eigenen Digitalkamera kennenlernen und praktisch mit ihr arbeiten. Dazu gehören die Einstellung von Bildgrösse, Bildqualität, Digitalzoom, Autofokus-Messfeld, Motivprogramme, Selbstauslöser und Bildwiedergabe.
Adresse	Zoo Basel

Inhalt Teil 2	<b>Bilder optimieren und archivieren.</b> Fotos von der Kamera oder vom Handy auf den Computer übertragen, Bilder mit Picasa optimieren, beschriften und in Alben organisieren, Fotos per E-Mail versenden, Fotos auf einen Memory-Stick speichern und auf DVD brennen, Sicherungskopien anlegen
Adresse	Kurszentrum Akzent Forum, Rheinfelderstrasse 29

Basel	Mo, Mi, Fr	18. – 22.07.	13.30 – 16.30 Uhr	3x	Fr. 340.–
-------	------------	--------------	-------------------	----	-----------

Leitung	Peter Hunziker, EDV-Kursleiter
Voraussetzung	Kurs «Windows Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera
Anmeldung	bis 4. Juli

# SPORT & BEWEGUNG Sommerferienprogramm

## Angebote im Freien

Kosten Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder mit dem Halbjahresabonnement | Anmeldung nicht erforderlich | Einmalige Teilnahme möglich

### Fit durch den Sommer

Kurs 1	Basel	Sportzentrum Schützenmatte	Mo	04.07. – 08.08.	6x	09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 2	Basel	Sportzentrum Schützenmatte	Do	07.07. – 11.08.	6x	09.00 – 10.00 Uhr

Haltestelle Bundesplatz/Tram 8, Eingang bei den Glascontainern, Treffpunkt 8.45 Uhr vor dem Garderobegebäude

### Tanzend durch den Sommer

Ort	Münchenstein	Grün 80 beim Restaurant Seegarten	Do	07.07. – 11.08.	6x	09.30 – 11.00 Uhr
-----	--------------	-----------------------------------	----	-----------------	----	-------------------

### Nordic Walking/Walking durch den Sommer

Kurs 1	Basel	Lange Erlen, Ökonomiegebäude, Schorenweg 117	Di	05.07. – 09.08.	6x	09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 2	Basel	Brüglingerstr. 113, vor dem Pro Senectute Haus	Fr	08.07. – 12.08.	6x	09.00 – 10.00 Uhr

# SPORT & BEWEGUNG Sommerferienprogramm

Information und Anmeldung 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch | Anmeldeschluss jeweils 1 Woche vor Beginn

## Angebote im Fitnesscenter 50+ (angenehm kühler Raum)

### Fit/Beweglich Kurs 1

Basel Rheinfelderstr. 29 Do 07. – 21.07. 09.00 – 10.00 Uhr 3x Fr. 48.– Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin

### Fit/Beweglich Kurs 2

Basel Rheinfelderstr. 29 Di 26.07. – 09.08. 12.30 – 13.30 Uhr 3x Fr. 48.– Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

### Rückentraining

Basel Rheinfelderstr. 29 Mi 27.07. – 10.08. 10.00 – 11.00 Uhr 3x Fr. 48.– Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin

### Beckenbodentraining

Basel Rheinfelderstr. 29 Mi 27.07. – 10.08. 09.00 – 10.00 Uhr 3x Fr. 48.– Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin

### Yoga Kurs 1

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 04. – 18.07. 10.00 – 11.00 Uhr 3x Fr. 60.– Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

### Yoga Kurs 2

Basel Rheinfelderstr. 29 Di 26.07. – 09.08. 09.30 – 10.30 Uhr 3x Fr. 60.– Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

### Yoga Kurs 3

Basel Rheinfelderstr. 29 Do 28.07. – 11.08. 10.00 – 11.00 Uhr 3x Fr. 60.– Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

### Neu! Faszien-Rollmassage

Inhalt Bei der Faszien-Rollmassage werden mit Massageball und Rolle die Gewebebeschichten, Muskeln und Faszien (Bindegewebe) bewegt und durchblutet. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Verspannung gelöst.

Basel Rheinfelderstr. 29 Di 26.07. – 09.08. 13.45 – 14.45 Uhr 3x Fr. 48.– Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

## Angebote im Hallenbad

### AquaGym 1

Basel Dalbehof, Kapellenstr.17 Mo 04. – 18.07. 09.00 – 09.45 Uhr 3x Fr. 36.– Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin

### AquaGym 2

Basel Dalbehof, Kapellenstr.17 Mo 04. – 18.07. 09.45 – 10.30 Uhr 3x Fr. 36.– Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin

### AquaGym 3

Basel Zentrum Weiherweg Di 26.07. – 09.08. 09.00 – 09.45 Uhr 3x Fr. 36.– Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin

### AquaGym 4

Basel Zentrum Weiherweg Di 26.07. – 09.08. 09.45 – 10.30 Uhr 3x Fr. 36.– Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin

### AquaGym 5

Basel Zentrum Weiherweg Mi 27.07. – 10.08. 09.00 – 09.45 Uhr 3x Fr. 36.– Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin

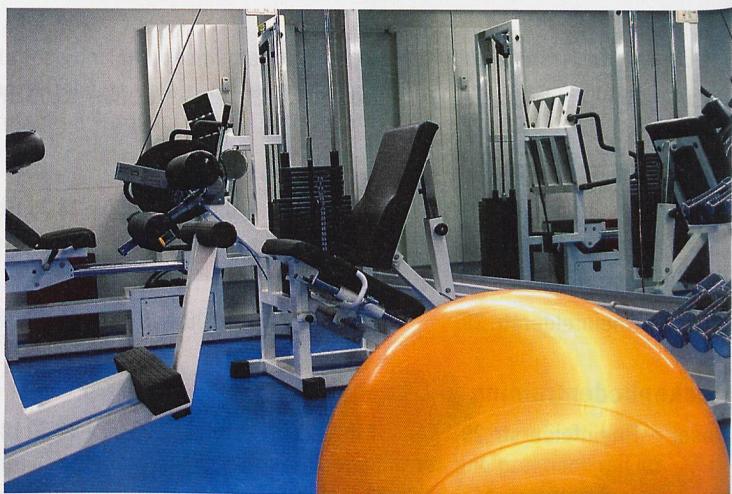
### AquaGym 6

Basel Zentrum Weiherweg Mi 27.07. – 10.08. 09.45 – 10.30 Uhr 3x Fr. 36.– Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin

# KRAFTTRAINING Gesundheit



Kraftraum Rheinfelderstrasse



Kraftraum Belchenstrasse

## 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**

Mo – Fr 08.00 – 12.00 h

Mo, Do 15.00 – 18.00 h

Di, Mi 15.00 – 17.00 h

Sa 09.00 – 11.00 h

### 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](http://www.akzent-forum.ch) oder verlangen Sie den Flyer unter 061 206 44 66.

Während den Sommerferien vom 02.07.–13.08. reduzierte Öffnungszeiten (siehe Website)