Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2016)

Heft: 5: Bürgerliches Basel : Menschen, Geschichten, Orte

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: 20.11.2025

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

EXPERTENKURS

Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno

In diesem Expertenkurs werden Sie als Kursleiter oder Kursleiterin für den Kurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» ausgebildet. Sie lernen, wie Sie eigenständig naturwissenschaftliche und technische Phänomene mit einfachen Mitteln forschend entdecken können, wie komplexe Sachverhalte einfach erklärt werden können und welche grundlegenden Sicherheitsprinzipien immer im Auge behalten werden sollen.

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

Daten/Zeit	Dienstag, 10.—24.01.2017, 14.00—17.15 h (3x)
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz, Steinentorstr. 30, Basel
Voraussetzung	Teilnahme am Grundkurs 1 oder 2 «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» oder naturwissenschaftliche/techni- sche Ausbildung
Leitung	Dr. Maria Till, Pädagogische Hochschule FHNW Prof. Ute Bender, Pädagogische Hochschule FHNW
Besonderes	Kurs nur für Erwachsene, keine Kinder
Kosten	Fr. 90.—inkl. Material
Anmeldung	bis 20. Dezember 2016

BEGEGNUNG DER GENERATIONEN

Freiwilliger Einsatz an der Volksschule

Sie haben die Möglichkeit nach Anleitung der verantwortlichen Lehrkraft oder Betreuungsperson in einer Schule oder an einer Tagesstruktur in Basel oder Riehen mitzuwirken.

Voraussetzungen sind Freude am Kontakt und Interesse am Austausch mit Kinder, Zeit für einen regelmässigen Besuch in der Schule während mindestens eines Semesters. Pädagogische Fachkenntnisse werden keine vorausgesetzt.

Sind Sie interessiert? Wir senden Ihnen gerne einen detaillierten Flyer oder geben Ihnen persönlich Auskunft.

TABLET-ANGEBOT

Tablet und Internet kostenlos nutzen

Sie haben kein eigenes Tablet, keinen Internetzugang oder können sich den Tablet-Kurs nicht leisten? Kein Problem: Wir bieten Tablets zur freien Nutzung an, in unseren Kurszentren in Liestal an der Bahnhofstrasse 4 und in Basel an der Rheinfelderstrasse 29. Für die Übernahme der Kurskosten können Sie sich gerne bei uns melden. Ausserdem erhalten Sie kostenlos gegen Voranmeldung einmal pro Woche Hilfe vor Ort. Voraussetzung für beide Angebote: Besuch eines Tablet-Kurses.

Tablet-Hilfe vor Ort

Jeweils am Donnerstag, von 13 bis 14 Uhr in Liestal und von 15 bis 16 Uhr in Basel steht Ihnen ein erfahrener Kursleiter für Ihre Fragen im Umgang mit dem Tablet zur Verfügung. Anmeldung erforderlich jeweils bis am Vortag um 9 Uhr.

KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG

Besondere Angebote

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten
Majong-Spiel für Anfänger	Basel	19.1002.11. 3x	Mi	14.00 – 16.00 h	W. Zhang	Fr. 138.—
Sinnvolles Gehirntraining	Liestal	19.1007.12. 8x	Mi	14.00 – 15.30 h	Ch. Wullschle	ger Fr. 210.—
Aquarellieren	Basel	20.1024.11. 6x	Do	13.30 – 15.30 h	R. Weiss	Fr. 210.— exkl. Material
Geistige Fitness	Basel	21.1009.12. 8x	Fr	10.00-11.30 h	V. Thomann	Fr. 210.—
Jassen für Anfänger	Basel	21.1018.11. 5x	Fr	14.00-16.00 h	Ch. Keiser	Fr. 180.—
Patience legen	Basel	21.10.+28.10. 2x	Fr	14.00-16.30 h	M. Mutter	Fr. 80.—
Lesezirkel	Liestal	25.1020.12. 5x	Di	14.00 – 15.30 h	Ch. Wullschle	ger Fr. 120.–
Glückwunsch-Schächteli falten	Basel	03.11. 1x	Do	14.00 – 17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.— exkl. Material
Rommé – Kartenspiel für Anfänger	Basel	04.1125.11. 4x	Fr	14.00 – 16.00 h	S. Weiss	Fr. 128.—
Erinnernd schreiben	Basel	09.1107.12. 5x	Mi	14.00-16.00 h	F. Badel	Fr. 190.—

«Kreativ sein braucht Mut»

Warum es sich lohnt, das Kind in uns hervorzuholen: Ein Gespräch mit der Kunstmalerin und Kursleiterin Antoinette Godet.

Akzent Magazin: Was verstehen Sie unter Kreativität?

Antoinette Godet: Schöpferisch tätig sein und zwar als Lebensform – beim Malen, Kochen oder Unterrichten. Kreativität ist etwas Spontanes, man muss es einfach zulassen.

Kann man Kreativität erlernen?

Das denke ich nicht, man kann sie jedoch wiederentdecken. Als Kind waren wir alle kreativ. Doch bei vielen Menschen geht die Kreativität im Verlaufe ihres Lebens verloren. Es geht darum, den Anschluss an das Kind in uns selbst wiederzufinden.

Wie haben Sie es mit dem Schlagwort «Kreativität im Alter»?

Wer älter ist, hat einen immensen Erfahrungsschatz und hat mehrere Altersphasen durchlebt. Vielleicht ist unterwegs vieles zugeschüttet worden, aber ursprünglich war es da und es lohnt sich, dies wieder hervorzuholen.

Nicht alle Menschen sind gleichermassen kreativ, manche lehnen Kreativität sogar ab. Es braucht Mut, um kreativ zu sein und auch Freude. Ohne Freude geht gar nichts.

Was inspiriert Sie, um kreativ zu sein?

Ich nehme mir das nicht bewusst vor, sondern es ist einfach da, so auch beim Gärtnern. Die Natur ist eine Inspirationsquelle für mich. Ich habe einen Garten mit Blumen und Gemüse, die bringe ich oft als Vorlagen in meinen Malunterricht mit.

Sie geben Aquarellieren im Kurszentrum Akzent Forum von Pro Senectute. Wie gehen Sie dabei vor?

lch versuche, jeden Menschen individuell zu begleiten und zu fördern. Glücklich bin ich, wenn die Kursteilnehmenden mit ihrer Arbeit zufrieden sind. Es geht auch darum zu akzeptieren, dass wir das, was beim Malen entsteht, akzeptieren. Oft hegen wir zu hohe Anforderungen an uns selbst. Wer das kreative Potenzial in sich ausschöpfen will, muss sich von Zwängen befreien.



Antoinette Godet*

Aquarellieren gilt als schwierig, übermalen geht nicht. Eine grosse Hürde?

Nehmen Sie zum Beispiel Cezannes Skizzen «Die Unvollendeten», die in sich vollendet sind: Das Aquarellieren ist eine der leichtesten, beschwingtesten Techniken der Malerei, wie Musik. Aquarellieren und Zeichnen sind erlernbar wie jedes andere Handwerk auch. Zeichnen heisst sehen lernen: Man beginnt, alles ganz anders wahrzunehmen. Durch Hingabe und Konzentration wird Malen zur Meditation. Das Schöne daran ist, dass das Ziel nie erreicht wird: Je besser man malt, desto grösser werden die eigenen Ansprüche.

Anna Wegelin

*Antoinette Godet, freischaffende Künstlerin, lebt in Basel. Berufliche Standbeine: Ausstellungen, Wandgemälde, Illustrationen sowie Malferien und -kurse. Seit über 30 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig.

Aquarellieren mit Antoinette Godet:

Mittwoch, 9–11 Uhr, Kurszentrum Akzent Forum, Rheinfelderstrasse 39 beim Wettsteinplatz, Basel. Einstieg jederzeit möglich. Für Anfänger und Fortgeschrittene, individuelle Begleitung. Maximal 8 Plätze.

Weitere Kreativ-Kurse:

Auskunft 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

MATINEEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Tristan und Isolde	Scala Basel	25.10.	Di	10.00-11.15h	M. Schneider	Fr. 25.—	Freie Str. 89
Die Sintflut	ZunftsaalBS	08.11.	Di	10.00-11.00h	M. Stoll	Fr. 25.—	Münsterplatz 14
Verdi's Macbeth	Scala Basel	22.11.	Di	10.00-11.15h	M. Schneider	Fr. 25.—	Freie Str. 89
Musik ist die Sprache der Engel	ZunftsaalBS	29.11.	Di	10.00-11.00h	H. + F. Liebendörfer	Fr. 25.—	Münsterplatz 14
St. Nikolaus – Bischof von Myra	Scala Basel	06.12.	Di	10.00-11.15h	M. Schneider	Fr. 25.—	Freie Str. 89
Adventsbesuch in St. Peter und Paul	Allschwil	13.12.	Di	10.00-11.00 h	H.+ F. Liebendörfer	Fr. 25.—	Rathausgasse 2

VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Die Patientenverfügung	Basel	19.10.	Mi	14.30-16.00 h	Voluntas	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Numerologie	Basel	20.10.	Do	14.00 – 17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.—	Rheinfelderstr. 29
Paula Modersohn	Basel	27.10.	Do	14.30 – 16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Wie Frauen und Männer älter werden	Basel	02.11.	Mi	14.30 – 16.00 h	U. Krattiger	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Ein Buch entsteht	Basel	03.11.	Do	16.15-18.15h	W. Ryser	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Räumen – leichter werden	Basel	09.11.	Mi	14.30-16.00 h	S. Frey Werlen	Fr.25.–	Rheinfelderstr. 29
Emil Nolde	Basel	10.11.	Do	14.30-16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Einführung in die Hieroglyphenschrift	Basel	16.11.	Mi	14.00-15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Wohnformen im Alter	Basel	17.11.	Do	14.30-16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Pensionierung: Chancen zu Neuem	Basel	23.11.	Do	14.30-16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Mit Herzkraft und Humor	Basel	25.11.	Fr	14.30-16.00 h	B. Hatt	Fr. 25 –	Rheinfelderstr. 29
Faszinierende Fledermäuse	Basel	30.11.	Mi	14.30-16.00 h	J. Gebhard	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29

FÜHRUNGEN

Was	Ort Datum Tag Zeit Leitung		Kosten	Besonderes			
Hausbrauerei zur grünen Amsel	Riehen	20.10.	Do	15.00 – 16.30 h	Hr. Schultheiss	Fr. 25.–	es men Diens Di
Zahntechnik-Grosslabor Mall	Basel	24.10.	Mo	14.00-15.30 h	Labor Mall	Fr. 25.—	dalar tüt
Als die Nacht noch finster war	Basel	24.10.	Mo	20.15-21.30 h	Peter Habicht	Fr. 25.—	gut zu Fuss
BVB-Leitstelle	Basel	27.10.	Do	10.00-11.30 h	BVB	Fr. 25.—	
Hanro-Sammlung – Ort der Erinnerung	Liestal	28.10.	Fr	10.00-11.30 h	M. Girard	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Bundeshaus Bern	Bern	31.10.	Mo	08.10-11.45 h	Bundeshaus	Fr. 30	gut zu Fuss
Das Vivarium	Basel	31.10.	Mo	10.00-11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Stararchitekten des 19. Jahrhundert	Basel	01.11.	Di	09.30-11.00 h	R. Schulz-Rehberg	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Z'Basel isch Mäss	Basel	03.11.	Do	14.00-15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Karl Jauslin-Sammlung	Muttenz	07.11.	Mo	13.45-15.30 h	P. Habicht	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Werrastet, derrostet!	Basel	09.11.	Mi	10.15-11.15h	Anatom. Museum	Fr. 25.—	gut zu Fuss

FÜHRUNGEN

Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Basel	14.11.	Mo	14.30 – 16.00 h	Tertianum	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Basel	15.11.	Di	15.00 – 16.00 h	M. Grolimund	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Basel	15.11.	Di	10.00-11.30 h	Kunstmuseum	Fr. 25.—	21.10 - 16.12
Basel	17.11.	Do	13.50 – 16.30 h	Urban Agriculture	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Riehen	21.11.	Mo	10.00-11.15 h	Museum	Fr. 25.—	Engilsch/Amenge
Liestal	23.11.	Mi	10.00-11.30 h	P. Schmidt	Fr. 25.—	Liestal, Bahahokar, 4
Basel	24.11.	Do	10.00-11.00 h	Pharmazie Museum	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Münchenste	in 24.11	Do	14.30 – 16.00 h	Tierheim	Fr. 25.—	
Basel	01.12.	Do	14.00 – 16.00 h	Teufelhof	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Basel	02.12.	Fr	14.00 – 15.30 h	Theater	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Basel	05.12.	Mo	16.30 – 18.00 h	M. Stoll	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Basel	07.12.	Mi	11.15-12.15h	Tinguely Museum	Fr. 25.—	Edition is edition
Basel	08.12.	Do	14.00-16.00 h	R. Schulz-Rehberg	Fr. 25.—	gut zu Fuss
	Basel Basel Basel Basel Riehen Liestal Basel Münchenstei Basel Basel Basel Basel	Basel 14.11. Basel 15.11. Basel 15.11. Basel 17.11. Riehen 21.11. Liestal 23.11. Basel 24.11. Münchenstein 24.11 Basel Basel 01.12. Basel 05.12. Basel 07.12.	Basel 14.11. Mo Basel 15.11. Di Basel 15.11. Do Basel 17.11. Do Riehen 21.11. Mo Liestal 23.11. Mi Basel 24.11. Do Münchenstein 24.11 Do Basel 01.12. Do Basel 02.12. Fr Basel 05.12. Mo Basel 07.12. Mi	Basel 14.11. Mo 14.30-16.00 h Basel 15.11. Di 15.00-16.00 h Basel 15.11. Di 10.00-11.30 h Basel 17.11. Do 13.50-16.30 h Riehen 21.11. Mo 10.00-11.15 h Liestal 23.11. Mi 10.00-11.30 h Basel 24.11. Do 10.00-11.00 h Münchenstein 24.11 Do 14.30-16.00 h Basel 01.12. Do 14.00-16.00 h Basel 02.12. Fr 14.00-15.30 h Basel 05.12. Mo 16.30-18.00 h Basel 07.12. Mi 11.15-12.15 h	Basel 14.11. Mo 14.30-16.00 h Tertianum Basel 15.11. Di 15.00-16.00 h M. Grolimund Basel 15.11. Di 10.00-11.30 h Kunstmuseum Basel 17.11. Do 13.50-16.30 h Urban Agriculture Riehen 21.11. Mo 10.00-11.15 h Museum Liestal 23.11. Mi 10.00-11.30 h P. Schmidt Basel 24.11. Do 10.00-11.00 h Pharmazie Museum Münchenstein 24.11 Do 14.30-16.00 h Tierheim Basel 01.12. Do 14.00-16.00 h Teufelhof Basel 02.12. Fr 14.00-15.30 h Theater Basel 05.12. Mo 16.30-18.00 h M. Stoll Basel 07.12. Mi 11.15-12.15 h Tinguely Museum	Basel 14.11. Mo 14.30-16.00 h Tertianum Fr. 25 Basel 15.11. Di 15.00-16.00 h M. Grolimund Fr. 25 Basel 15.11. Di 10.00-11.30 h Kunstmuseum Fr. 25 Basel 17.11. Do 13.50-16.30 h Urban Agriculture Fr. 25 Riehen 21.11. Mo 10.00-11.15 h Museum Fr. 25 Liestal 23.11. Mi 10.00-11.30 h P. Schmidt Fr. 25 Basel 24.11. Do 10.00-11.00 h Pharmazie Museum Fr. 25 Münchenstein 24.11 Do 14.30-16.00 h Tierheim Fr. 25 Basel 01.12. Do 14.00-16.00 h Teufelhof Fr. 25 Basel 02.12. Fr 14.00-15.30 h M. Stoll Fr. 25 Basel 05.12. Mo 16.30-18.00 h M. Stoll Fr. 25 Basel 07.12. Mi 11.15-12.15 h Tinguely Museum Fr. 25



«La Méditerranée» im if d'or – ein Geheimtipp für Geniesser

In unmittelbarer Nähe des Spalentors, zentral gelegen, befindet sich das mediterrane Restaurant if d'or. Essen und Trinken vom Feinsten, mit Schwerpunkt auf einer täglich frischen und saisonalen Küche mit naturbelassenen Zutaten.

Die einmaligen klassischen Kunstwerke der Skulpturhalle schaffen das Ambiente für ein Essen mit Freunden, Geschäftspartnern oder der Familie.

Reservieren Sie noch heute Ihren Tisch im if d'or an der Missionsstrasse 20: Tel. 061 266 91 24

Weitere Infos: www.ifdor.ch

Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag
 11.30 bis 23.00 Uhr
- Samstag 18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag11.30 bis 17.00 Uhr



SPRACHEN

Neue Kurse in Liestal und Basel

Englisch/Anfänger					Italienisch reden leri	nen/Lei	chte Mittelstufe		
Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	C. Geisser			Liestal, Bahnhofstr. 4		C. Maiocchi		
21.10. – 16.12.	Fr	08.30-09.30 h	9x	Fr. 207.—	19.10. – 14.12.	Mi	10.15-11.15h	9x	den
Englisch/Anfänger					Italienisch Konversa	tion /M	ittelstufe		
Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung	A. Müller			Basel, Rheinfelderstr. 29		V. Balmelli		
17.10. – 12.12.	Mo	14.00-15.00 h	9x	Fr. 207.—	18.10. – 13.12.	Di	15.15-16.15h	9x	u lui
Englisch lesen und re	eden/Le	ichte Mittelstufe			Spanisch/Anfänger				
Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung	A. Müller			Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	A. Fritschi		
17.10. – 12.12.	Мо	15.15-16.15 h	9x	Fr. 207.–	17.10. – 12.12.	Mo	09.30 – 10.30 h	9x	C-lk SEA
Englisch reden lerne	n/Leich	te Mittelstufe			Spanisch/Anfänger				
Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	E. Faber			Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung	E. Ramos		
20.1015.12.	Do	10.45-11.45h	9x	Fr. 207.—	20.10. – 15.12.	Do	14.00-15.00 h	9x	
Englisch Vonusysetis	/ B/I :44.	latufa							
Englisch Konversatio					Spanisch reden lerne				
Basel, Rheinfelderstr. 29					Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	A. Fritschi		
18.10. – 13.12.	Di	13.45 – 14.45 h	9x	Fr. 207.—	17.10. – 12.12.	Mo	08.15-09.15h	9x	
Französisch/Anfäng	er				Spanisch reden lerne	n/Leicl	nte Mittelstufe		
Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	Ch. Graf			Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung	E. Ramos		
20.10. – 15.12.	Do	11.45-12.45 h	9x	Fr. 207.—	20.10. – 15.12.	Do	15.15-16.15h	9x	
Französisch Konvers	otion				Dussiach / Anti-			٠	
		Ch Cuat			Russisch/Anfänger				
Basel, Rheinfelderstr. 29			0	F 007	Basel, Rheinfelderstr. 29		N. Guridova		
20.10. – 15.12.	Do	08.10-09.10 h	9x	Fr. 207.—	20.10. – 15.12.	Do	14.00 – 15.00 h	9x	
ltalienisch/Anfängei	Mad				Chinesisch/Anfänge	rig tim			
Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung	C. Maiocchi			Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	W. Zhang		
17.10. – 12.12.	Mo	15.15-16.15h	9x	Fr. 207.–	18.1013.12.	Di	12.45 – 13.45 h	9x	
ltalienisch/Anfänger	Cin install								
Board and the second second		C. Maiocchi							
Liestai, Bannnoistr. 4	9								
Liestal, Bahnhofstr. 4 19.10. – 14.12.	Mi	09.00-10.00h	9x	Fr. 207					

Fr. 207.-

Basel, Rheinfelderstr. 29 Leitung C. Maiocchi

Di

15.15-16.15h

9x

Fr. 207.-

18.10. – 13.12.

DIGITALE MEDIEN

Computeria – Datensicherung mit Windows 10

18.00 - 20.00 h Fr. 20.-Rheinfelderstr. 29 Mo 17.10. Basel Peter Hunziker, EDV-Kursleiter Leitung

Computeria - Kleine clevere Anwendungen

18.00 - 20.00 h Fr. 20.-Rheinfelderstr. 29 Mo 14.11. Basel Leitung Ursula Rhein, EDV-Kursleiterin

Unterricht zu Hause

Sie möchten alleine oder zu zweit den individuellen Computer- (Mac oder Windows), Handy-oder iPad-Unterrichtzu 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

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 ${\tt Date} iverwaltung. Sie lernen {\tt Edge}, den neuen {\tt Internet} {\tt Explorer} \, {\tt und} \, {\tt Cortana},$ den neuen Such- und Hilfe-Assistenten kennen. Und Sie verstehen die Systemsteuerung besser, bedienen Nachrichten-Tasks und optimieren Sicherheitseinstellungen.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	14.10. – 11.11.	10.40-12.40 h	5x	Fr. 420.—
Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	27.10. – 24.11.	08.30-10.30h	5x	Fr. 420.—
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	21.1119.12.	14.00-16.00h	5x	Fr. 420.—
Leitung	Peter Hunziker, ED	V-Ku	rsleiter			

Tablet-Kurse in Liestal

Bahnhofstrasse 4

Leitung	Barbara Krieg,	EDV-Kursleiterin		
iPad Ba	sis			
Mi	30.1114.12.	14.00 – 16.00 h	3x	Fr. 252.—
iPad Au	ıfbau			
Mi	09.1123.11.	16.15-18.15 h	3x	Fr. 252.—
iPad Ve	rtiefung			
Mi	30.1114.12.	16.15-18.15 h	3x	Fr. 252.—
Samsu	ng Tablet Basis			
Mi	19.1002.11.	14.00 – 16.00 h	3x	Fr. 252.—
Samsu	ng Tablet Aufba	au		
Mi	09.1123.11.	14.00 – 16.00 h	3x	Fr. 252.—
Samsu	ng Tablet Vertic	efung		
Mi	19.1002.11.	16.15-18.15 h	3x	Fr. 252.—

Handy-Kurse in Liestal

Bahnhofstrasse 4

Leitung Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

iPhor	ne Basis				
Fr	14.10. – 28.10.	08.30-10.30 h	3x	Fr. 210.—	
iPhor	ne Aufbau			remediké poblanak	
Fr	11.1125.11.	08.30 – 10.30 h	3x	Fr. 210.—	
Sams	sung Handy Basis	notis	Hongs: A — gr	signwe6 – sunda	
Fr	14.10. – 28.10.	10.45-12.45 h	3x	Fr. 210.—	
Sams	sung Handy Aufba	au			
Fr	11.11. – 25.11.	10.45-12.45 h	3x	Fr. 210.—	

Mac-Kurse in Liestal

Bahnhofstrasse 4

Leitung Benno Hungerbühler, EDV-Kursleiter

9 2011110111011				
Basis				
18.1015.11.	08.30-10.30 h	5x	Fr. 420.—	
21.1018.11.	13.30 – 15.30 h	5x	Fr. 420.—	
Aufbau				
18.10. – 15.11.	10.45 – 12.45 h	5x	Fr. 420.—	
Bilder archiviere	n und optimierer	1		
21.10. – 18.11.	15.45-17.45 h	5x	Fr. 420.—	
	3asis 18.10.—15.11. 21.10.—18.11. Aufbau 18.10.—15.11. 3ilder archiviere	3asis 18.10. – 15.11. 08.30 – 10.30 h 21.10. – 18.11. 13.30 – 15.30 h Aufbau 18.10. – 15.11. 10.45 – 12.45 h 3ilder archivieren und optimieren	3asis 18.1015.11. 08.30-10.30 h 5x 21.1018.11. 13.30-15.30 h 5x Aufbau 18.1015.11. 10.45-12.45 h 5x 3ilder archivieren und optimieren	Basis 18.1015.11. 08.30-10.30 h 5x Fr. 420 21.1018.11. 13.30-15.30 h 5x Fr. 420 Aufbau 18.1015.11. 10.45-12.45 h 5x Fr. 420 Bilder archivieren und optimieren

AquaFit/Aqua-Power AquaGym/AquaGym+ Atemkurse Ballsport und Fitness (nur Männer) Bauch – Beine – Po Beckenbodentraining Bergwandern und Schneeschuhtouren Country Line Dance Feldenkrais Fit im Wald Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance Männerfit		75-55-West N. 2-8-1			Körper- wahrnehmung	Intensität 1–3
Atemkurse Ballsport und Fitness (nur Männer) Bauch – Beine – Po Beckenbodentraining Bergwandern und Schneeschuhtouren Country Line Dance Feldenkrais Fit im Wald Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance		-				2-3
Ballsport und Fitness (nur Männer) Bauch – Beine – Po Beckenbodentraining Bergwandern und Schneeschuhtouren Country Line Dance Feldenkrais Fit im Wald Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance		• (3)			detaneta	1 – 3
Bauch – Beine – Po Beckenbodentraining Bergwandern und Schneeschuhtouren Country Line Dance Feldenkrais Fit im Wald Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance						1
Beckenbodentraining Bergwandern und Schneeschuhtouren Country Line Dance Feldenkrais Fit im Wald Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance					GB sauston	2
Bergwandern und Schneeschuhtouren Country Line Dance Feldenkrais Fit im Wald Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance						2-3
Country Line Dance Feldenkrais Fit im Wald Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance			es en en en en en	i prátny	oute and	2
Feldenkrais Fit im Wald Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance		266			DY sessable	3
Fit im Wald Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance						3
Fit/Beweglich Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance		-				1
Gleichgewichtstraining GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance		-	•			1 – 3
GymFit/GymFit+ Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance						2
Körpertraining – Koordination Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance		188 ■ 068	ana 🗖 2 nij	isine siè-	191 a one	1 – 2
Körpertraining – Stretching – Entspannung Let's Dance		161 2 986				1 – 3
Let's Dance				matriates	A all Hills	2
		go ben alla	7-1901/970	15 M 📦 1981	ed., - ebc	1
Männerfit						2-3
						3
Nordic Walking					Parani I.	2-3
Orientalischer Bauchtanz						2
Osteogym						1
Pilates		-				2-3
PowerGym						3
Qi-Gong der 5 Elemente						1
Rhythmische Gymnastik					- 08	2
Rhythmus – Bewegung – Koordination						2
Rückentraining				101 118	■1.81	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						
Wandern						
Yoga						1-3

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

TANZ

Volkstanz-Ferientage 2017

Vom 20. bis 24. März 2017 finden in Staufen (D) die beliebten

Volkstanz-Ferientage statt.

 $Das\,Detail programm\,kann\,ab\,sofort\,ange for dert\,werden.$

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		
12.11.	Sa	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.—

Offener Tanznachmittag in Basel

Tanzen Sie Volkstänze aus aller Welt, zum Schnuppern und Geniessen.

Ort Basel, Gemeindesaal St. Johannes, Eingang

Mülhauserstrasse 145

Datum 21.11.

Tag/Zeit Mo, 14.00 - 17.00 h

Leitung Tanzleiterinnen Basel-Stadt

Besonderes Ohne Anmeldung. Tanzschläppli mitbringen. Kostenlos

WANDERN

Der Herbst lädt zum Wandern ein. Wir bieten Wanderungen und Bergwanderungen mit unterschiedlichen Marschzeiten in unterschiedlichen Regionen an. Und der Winter kommt schneller als man denkt: Die erste Schneeschuhwanderung findet im Januar 2017 statt.

Wandern

Datum		Wanderung	Marschzeit	
Di	1.11.	Allerheiligen – Ruine Homburg	3,5 h	
Fr	4.11.	Zum Risenberg (Himmelried – Seewen)	2h	
Mi	16.11.	Hohe Flum-ein Badischer Blick ins Baselbiet	3h	
Fr	18.11.	Von Flue zu Flue (Wintersinger Höchi bis Liestal)	3,5 h	

Bergwandern

Datum	Wanderung	Marschzeit 4–4,5 h	
Di 18.10.	Herbstwanderung im Neuenburger Jura,		

LAUFSPORT

Nordic Walking in Seltisberg

Ort Treffpunkt, Mehrzweckhalle Seltisberg

Gelände flach bis hügelig Tag/Zeit Mi, 9.30 – 10.30 h

Leitung Kathrin Misun und Anita Imhof

Erwachsenensportleiterinnen

Der Kurs findet ganzjährig statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

KRAFTTRAINING

Fitness und Gesundheit

Belchenstrasse 15, Basel

Mo – Fr 08.00 – 12.00 h

Mo, Do 15.00 – 18.00 h Di, Mi 15.00 – 17.00 h

09.00 - 11.00 h

Preise

Sa

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.)

Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo - Fr 08.00 - 19.30 h*

*Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.

Preise

3 Monate* Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)

Der Kraftraum ist noch bis zum 23. Dezember 2016 geöffnet.

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 Informationen auf www.akzent-forum.ch oder verlangen Sie unseren Flyer unter Telefon 061 206 44 66.

SPORT & BEWEGUNG

AUSGESUCHTE ANGEBOTE FÜR MÄNNER

Ballsport und Fitness

Ort Theodorskirchplatz7, Basel Tag/Zeit Do, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Sibylle Bruttel, Erwachsenensportleiterin

GymFit

Ort Laufenstr.44, L`Esprit, Basel Tag/Zeit Mo, 9.00 – 10.00 Uhr

Leitung Margrit Lächele / Bernard Bron, Erwachsenensportleitende

Ort Belchenstr.15, Basel Tag/Zeit Di, 9.30 – 10.30 Uhr

Leitung Esther Perret, Erwachsenensportleiterin

Ort Schulstr. 7, Sissach Tag/Zeit Mi, 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung Anita Imhof/Kathrin Misun, Erwachsenensportleiterinnen

Ort Bahnhofstr. 36, Therwil Tag/Zeit Mi, 14.00 – 14.55 Uhr

Leitung Silvia Wetzel, Erwachsenensportleiterin

Männerfit

Ort Belchenstr.15, Basel Tag/Zeit Mo 17.30 – 18.30 Uhr

Tag/Zeit Do 17.00 – 18.00 Uhr u. 18.00 – 19.00 Uhr Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin

Ort Rosenstr. 21 A, Liestal
Tag/Zeit Do 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung Peter Brütsch, Sportlehrer

PS: Selbstverständlich sind Männer auch in allen unseren gemischten Angeboten herzlich willkommen:

Von AquaGym, Krafttraining, Let's Dance, Rückentraining und Taj-Ji

bis zum Wandern in Gruppen und vieles mehr.

NEUES ANGEBOT

Tai-J

Basel, Waisenhausturnhalle

19.10. – 14.12. Mi 08.30 – 09.30 h 9x Fr. 180. – Leitung Daniela Pfeil, Tai-Ji-Instruktorin

Basel, Waisenhausturnhalle

19.10. – 14.12. Mi 09.45 – 10.45 h 8x Fr. 160. – Leitung Franziska Trefzer, Tai-Ji-Instruktorin

Basel, Waisenhausturnhalle

19.10. – 14.12. Mi 11.00 – 12.00 h 8x Fr. 160. – Leitung Franziska Trefzer, Tai-Ji-Instruktorin

Basel, Belchenstrasse 15

21.10. – 16.12. Fr 11.00 – 12.00 h 9x Fr. 180. – , Leitung Daniela Pfeil, Tai-Ji-Instruktorin

Basel, Belchenstrasse 15

21.10. – 16.12. Fr 12.00 – 13.00 h 9x Fr. 180. –
Leitung Daniela Pfeil, Tai-Ji-Instruktorin

Gezielte Bewegungsberatung

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

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin

Dauer 20 Minuten Kosten keine

Ihr Anliegen – Unser Angebot

Bildung und Sport, Treuhandschaften und Steuererklärungen, Reinigungen und Gartenarbeiten Umzüge und Räumungen, Hilfsmittel Shop + Service Beratung und Unterstützung



prosenectute basel