Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2016)

**Heft:** 6: Arbeit und Verdienst : Basel und seine Wirtschaft

**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

## SCHNUPPERTAG: SAMSTAG, 14. JANUAR, 10–14 UHR

im Kurs- und Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29, Basel

	Was	Zeit	Raum	Leitung
Digitale Medien	Mobile Geräte – Was kann ich damit tun?	10.00 – 10.45 h	EDV	Ursula Rhein
	Kamera und Bildbearbeitung – Demo	11.00 – 11.45 h	EDV	Peter Hunziker
	Mobile Geräte – Unterschiede einfach erklärt	12.00 – 12.45 h	5	Ursula Rhein
	Windows-Kursangebote – Einblicke	12.00 – 12.45 h	EDV	Peter Hunziker
Sprachen	Italienisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe	10.00 – 10.45 h	2	Corinne Maiocchi
	Englisch/Anfänger	10.15 – 11.00 h	4	Eva Foster
	Spanisch/Anfänger	10.30 – 11.15 h	3	Eva Norona
	Italienisch/Anfänger	11.00 – 11.45 h	2	Corinne Maiocchi
	Englisch Reisekoffer/leichte Mittelstufe	11.15 – 12.00 h	4	Alastair Bye
	Spanisch Konversation/fortgeschrittene Mittelstufe	11.30 – 12.15 h	3	Eva Norona
	Chinesisch/Anfänger	12.15 – 13.00 h	4	Weimin Zhang
	Russisch/Anfänger	12.30 – 13.15 h	3	Nadja Guridova
Weitere Angebote	Begegnung der Generationen (siehe unten)	10.00 – 10.45 h	5	Barbara Krieg
	Geistige Fitness	10.00 – 10.45 h	1	Verena Thommen
	Glückwunsch-Schächteli falten und Numerologie	11.00 – 12.00 h	1	Edith Gisin

## **EXPERTENKURS**

## **Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno**

In diesem Expertenkurs werden Sie zum Leiter oder zur Leiterin für die Kurse «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» ausgebildet. Sie Iernen

- > wie man naturwissenschaftliche und technische Phänomene mit einfachen Mitteln forschend entdecken kann,
- > wie komplexe Sachverhalte einfach erklärt werden können,
- > welche grundlegenden Sicherheitsprinzipien immer im Auge behalten werden müssen.

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., 14.00–17.15 Uhr (3x)
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW, Steinentorstr. 30, Basel
Voraussetzung	Grundkurs (1 oder 2) «Technik-Grosi und Naturkunde- Nonno» oder naturwissenschaftliche/technische Ausbildung
Leitung	Dr. Maria Till, Pädagogische Hochschule FHNW
Kosten	Fr. 90.— inkl. Material
Anmeldung	bis 20. Dezember

## **BEGEGNUNG DER GENERATIONEN**

## Freiwilliger Einsatz an der Volksschule

Das Angebot «Begegnung der Generationen» richtet sich an ältere Menschen, die einen freiwilligen Einsatz an einer Volksschule in Basel oder Riehen leisten möchten.

Sie haben die Möglichkeit, nach Anleitung der verantwortlichen Lehrkraft oder Betreuungsperson in einer Schule oder an einer Tagesstruktur mitzuwirken. Voraussetzungen sind Freude am Kontakt und Interesse am Austausch mit Kindern sowie Zeit für einen regelmässigen Besuch in der Schule für mindestens ein Semester. Pädagogische Fachkenntnisse werden keine vorausgesetzt.

## Sind Sie interessiert?

Gerne senden wir Ihnen unseren Flyer oder geben Ihnen persönlich Auskunft: Barbara Krieg, 061 206 44 62 (Zentrale 66), barbara.krieg@bb.pro-senectute.ch

«Begegnung der Generationen» ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute beider Basel und dem Erziehungsdepartement Basel-Stadt.

## **KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG**

## Ausgewählte Angebote

Was and Fallent Market	Ort	Datum	28	Tag	Zeit	Leitung	Kosten
Lesezirkel	Liestal	10.01. – 28.03.	6x (14-tägl.)	Di	14.00 – 15.30 h	Ch. Wullschleger	Fr. 144.–
Sinnvolles Gehirntraining	Liestal	11.01. – 29.03.	8x	Mi	14.00 – 15.30 h	Ch. Wullschleger	Fr. 210.—
Geistige Fitness	Basel	20.01. – 17.03.	8x	Fr	10.00 – 11.30 h	V. Thomann	Fr. 210.—
Jassen für Anfänger	Basel	27.01. – 24.02.	5x	Fr	14.00 – 16.00 h	Ch. Keiser	Fr. 180.–
Kalligrafie	Basel	08.02. – 27.04.	8x	Mi	14.00 – 16.00 h	N. Bitterli	Fr. 256.— exkl. Material
Origami für Anfänger	Basel	09.02. – 23.02.	3x	Do	14.00 – 16.00 h	A. Drews	Fr. 108.—
Stempeldruck auf Stoff	Basel	16.03. – 30.03.	3x	Do	14.00 – 17.00 h	G. Genhart	Fr. 162.– exkl. Material
Patience legen für Anfänger	Basel	17.03. + 24.03.	2x	Fr	14.00 – 16.30 h	M. Mutter	Fr. 80.–
Pendeln – Einführungskurs	Basel	17.03. – 31.03.	3x	Fr	14.00 – 16.00 h	Ch. Keiser	Fr. 162.–

## $\textbf{MATINEEN} \ \, \rightarrow \text{Anmeldug erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch}$

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Die Ur-Tragödie: Antigone	Scala Basel	24.01.	Di	10.00 – 11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Thomas Platter: v. Geissbueb z. Rektor	Zunftsaal BS	07.02.	Di	10.00 – 11.00 h	H. + F. Liebendörfer	Fr. 25.—	Münsterplatz 14
Schlafphasen und Traumleben	Scala Basel	21.02	Di	10.00 – 11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.—	Freie Str. 89
Eva und der Apfel	Zunftsaal BS	14.03.	Di	10.00 – 11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Martin Luther – 500 Jahre Reformation	Scala Basel	28.03.	Di	10.00 – 11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.—	Freie Str. 89

## **VORTRÄGE** → Anmeldug erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Vogel Gryff für Anfänger	Basel	11.01.	Mi	14.00 – 15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Gefässgesundheit im Alter	Basel	18.01.	MI	14.30 – 16.00 h	L. Streese	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Antarktis	Basel	19.01.	Do	14.30 – 16.00 h	V. Wey	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Kommunikation – Verstanden?	Basel	25.01.	Mi	14.30 – 16.30 h	E. Streuli	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Die Basler Architekten 1780–1880	Basel	26.01.	Do	14.30 – 15.30 h	R.M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Ukraine und Krim	Basel	01.02.	Mi	14.00 – 16.00 h	P. M. Strässle	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Gibt es die Anthroposophische Kunst?	Basel	02.02.	Do	14.30 – 16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Die Patientenverfügung	Basel	08.02.	Mi	14.30 – 16.00 h	GGG Voluntas	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Numerologie	Basel	10.02.	Fr	14.00 – 17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.—	Rheinfelderstr. 29
Alter schützt vor Torheit nicht	Basel	15.02.	Mi	14.30 – 16.00 h	S. Wienker-Piepho	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Wohnformen im Alter	Basel	16.02.	Do	14.30 – 16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.—	Rheinfelderstr.29
Einführung in die Basler Fasnacht	Basel	22.02.	Mi	14.00 – 15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Abenteuer Sibirien	Basel	15.03.	Mi	14.00 – 16.00 h	P. M. Strässle	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Grosseltern-Sein – Segen u. Balanceakt	Basel	16.03.	Do	14.30 – 16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29

 $\mbox{{\bf F\"UHRUNGEN}} \ \, \rightarrow \mbox{Anmeldug erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch}$ 

Was 400 400.11 - 08.01	Ort Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Die Universitätsbibliothek	Basel	17.01.	Di	10.00 – 11.30 h	Bibliothek	Fr. 25.—	
Rheinsaline Schweizerhalle	Pratteln	19.01.	Do	09.45 – 12.00 h	Rheinsaline	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Kantonspolizei-Einsatzzentrale	Basel	23.01.	Mo	10.00 – 11.00 h	Polizei	Fr. 25	
Paul Klee Zentrum	Bern	25.01.	Mi	08.00 – 12.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 35.–	gut zu Fuss
Telebasel	Basel	26.01	Do	17.00 – 18.15 h	Telebasel	Fr. 25	keine Sitzmögl.
Die Mistel	Arlesheim	27.01.	Fr	09.30 – 11.00 h	Institut Hiscia	Fr. 25	gut zu Fuss
Seniorenresidenz Südpark	Basel	30.01.	Мо	15.00 – 16.30 h	Südpark	Fr. 25	
Alterszentrum Wiesendamm	Basel	03.02.	Fr	14.30 – 16.00 h	Gaby Springer	Fr. 25	
St. Chrischona-Sendeturm	Bettingen	06.02.	Мо	14.00 – 15.00 h	Swisscom	Fr. 25	gut zu Fuss
Radio-Studio Basel	Basel	13.02.	Mo	14.30 – 16.30 h	Radio SRF	Fr. 25	
Waisenhaus mit Kartause	Basel	14.02.	Di	10.00 – 11.30 h	P. Habicht	Fr. 25	gut zu Fuss
Staatsarchiv Basel-Stadt	Basel	17.02.	Fr	09.30 – 11.00 h	H. Wichers	Fr. 25	gut zu Fuss
Klinik Arlesheim, Haus Ita Wegman	Arlesheim	20.02.	Mo	14.00 – 16.00 h	Klink Arlesheim	Fr. 25	
Das Blutspendezentrum	Basel	23.02.	Do	13.30 – 14.30 h	C. Nobs	Fr. 25	
Kehrichtverbrennungsanlage	Basel	13.03.	Мо	14.15. – 16.15 h	KVA	Fr. 25	gut zu Fuss
Besuch der Sternwarte	Basel	16.03.	Do	19.30 – 21.00 h	Sternwarte	Fr. 25	warme Kleidung



Jede achte Person in der Schweiz ist von Armut bedroht. Die Migros sammelt für bedürftige Menschen in der Schweiz und erhöht die erreichte Spendensumme um 1 Million Franken. Helfen Sie mit und kaufen Sie Schoggi-Herzen in Ihrer Migros.

Die Spenden kommen vollumfänglich den Hilfswerken zugute

CARITAS ##E

PRO JUVENTUTE

PRO SENECTUTE

**※winterhilfe** 



## **SPRACHEN**

## Fremdsprachen lernen?

## Unterstützung mit digitalen Medien

Wie kann ich Lernmaterial oder Hörbücher online abrufen, auf meinem Smartphone, Tablet oder Laptop abspielen und mit CDs arbeiten? Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Dieses Angebot ist kostenlos für Teilnehmende in unseren Sprachkursen.

## Basel, Kurs- und Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29

Leitung	Ina Greenshields, Sprachkursleiterin
Besonderes	Daten auf Anfrage,
	kostenlos für Teilnehmende Sprachkurse

### **Neue Kurse in Liestal und Basel**

## Englisch / Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 2	Leitung	E. Foste	. Foster	
31.01. – 02.05.	Di	15.15 – 16.15 h	10x	Fr. 230
Liestal, Bahnhofstr. 4		Leitung	T. Küng	
31.01. – 02.05.	Di	09.00 – 10.00 h	10x	Fr. 230

### Englisch lesen und reden / leichte Mittelstufe

Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitun	g	A. Müller		
30.01. – 08.05.	Mo	15.15 – 16.15 h	10x Fr. 230.—		

### Englisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr	. 29	Leitung	A. Bye		
30.01. – 08.05.	Mo	11.00 – 12.00 h	10x	Fr. 230	

## **Englisch Konversation / Mittelstufe**

Basel, Rheinfelderstr. 29		Leitung	A. Bye	
31.01. – 02.05.	Di	13.45 – 14.45 h	10x	Fr. 230

## Literaturkurs in Englisch mit dem Buch «Only Time Will Tell»

<b>Basel,</b> Rheinfelderstr. 29		Leitung	I. Greenshiels, S. Wilson, C. Geisser		
			C. Ge	issei	
29.03./26.04./17.05.	Mi	12.15 – 13.45 h	3x	Fr. 75	

## Englisch Geschichte im 19./20. Jh. / Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr. 29		Leitung	E. Faber	
02.02 04.05.	Do	09.30 - 10.30 h	10x	Fr. 230

## Französisch / Anfänger

Liestal, Bahnhofstr. 4		Leitung N. Carr		foll	
30.0108.05.	Mo	09.15 – 10.15 h	10x	Fr. 230	

### Französisch Konversation

Liestal, Bahnhofstr. 4		Leitung	N. Carroll	
30.01. – 08.05.	Mo	10.30 – 11.30 h	10x	Fr. 230

## Italienisch / Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29		Leitung	C. Maiocchi	
31.01. – 02.05.	Di	16.30 – 17.30 h	10x	Fr. 230
Liestal, Bahnhofstr. 4		Leitung	V. Balmelli Iberg	
31.01. – 02.05.	Di	15.15 – 16.15 h	10x	Fr. 230

#### Italienisch Reisekofferkurs / leichte Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr. 29		Leitung	ng C. Maioc	
31.01 02.05	Di	15.15 – 16.15 h	10x	Fr. 230

### Italienisch reden und lesen / Mittelstufe

Liestal, Bahnhofstr. 4		Leitung	V. Balmelli Iberg	
31.01. – 02.05.	Di	16.30 – 17.30 h	10x	Fr. 230

## Spanisch / Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29		Leitung	E. Nor	ona
30.01. – 08.05.	Mo	15.15 – 16.15 h	10x	Fr. 230
Liestal, Bahnhofstr. 4		Leitung	E. Ran	nos
02.02 04.05.	Do	08.45 - 09.45 h	10x	Fr. 230

## Spanisch Reisekofferkurs / leichte Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr. 29		Leitung	F. Riesterer	
31.01. – 02.05.	Di	11.00 – 12.00 h	10x	Fr. 230

### **Spanisch Konversation**

Basel, Rheinfelderstr. 29		Leitung	E. Norona	
02.02 04.05.	Do	12.45 – 13.45 h	10x	Fr. 230

### Russisch / Anfänger

Basel, Rheinfelders	tr. 29	Leitung	N. Guridova	
01.02 07.05.	Mi	09.45 – 10.45 h	10x	Fr. 230

## Chinesisch / Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29		Leitung	W. Zhang	
31.01. – 02.05.	Di	12.45 – 13.45 h	10x	Fr. 230

## Arabisch / Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29		Leitung	G. Hemedi	
03.02 05.05.	Fr	08.30 - 09.30 h	10x	Fr. 230

## Kostenloses Schnuppern in fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

## Englisch am Puls der Zeit lernen

Als «Englisch Mittelstufe für Fortgeschrittene» ist der Akzent Forum-Kurs mit Ina Greenshields angekündigt. Wir besuchen ihren Unterricht, in dem es lebhaft zu- und hergeht.

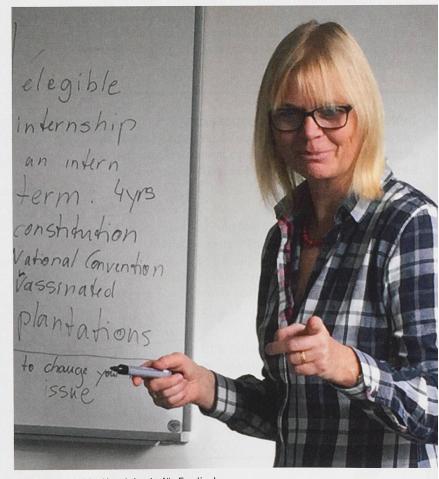
Sechs Frauen und ein Mann setzen sich an die Tische in Hufeisenform in dem lichten Unterrichtsraum. Die Stimmung ist gut und locker. Heute lautet das Thema: die Wahlen in den USA. Ina Greenshields, die andernorts auch Business Englisch sowie an einer Schule unterrichtet und einen deutschschottischen Hintergrund hat, geht mit der Gruppe die Hausaufgaben durch.

Welches sind die Unterschiede zwischen dem US- und dem schweizerischen Wahlsystem? Weshalb wählen Frauen nicht unbedingt Hillary Clinton? Wie ist Donald Trump aufgewachsen? Was und wann war der Civil War? Warum spielen Florida und Ohio bei der Wahl eine wichtige Rolle? Und schliesslich: Inwiefern war J.F. Kennedy eine prägende Figur?

Die Antworten kommen prompt: «Seine Ermordung, assassination, hat mein politisches Gewissen geweckt», «Er und seine Frau Jacky standen für kulturelle Offenheit, openness». Eine Kursteilnehmerin erinnert sich, wie ihr Vater weinte, als er ihr von dem Attentat auf J.F.K. berichtete.

Die Diskussion zur US-amerikanischen Staatskunde ist äusserst spannend. Und immer wieder lässt die erfahrene und sympathische Kursleiterin neue Vokabeln und Idiomatik aus dem Englischen einfliessen: Wählbar heisst «eligible», eine «opinion» oder Meinung muss sein, Hillary ist als Mensch nicht spürbar und sie zeigt zu wenig «compassion». Was in den Vereinigten Staaten «secretary of state» heisst, ist im Britischen «foreign minister» für die auswärtigen Angelegenheiten. Und schliesslich: «prosperity» oder Wohlstand predigen sie alle.

Die Kursteilnehmenden machen mit und bringen sich ein. Sie reden angeregt miteinander und wenn es schwierig wird, sich auf Englisch auszudrücken, hilft die Kursleiterin. Ina Greenshields schafft die Quadratur



Ina Greenshields, Kursleiterin für Englisch.

des Kreises: Sie moderiert die Gruppe gekonnt und bringt die Zusammenhänge auf den Punkt.

Die 60 Minuten Englischunterricht sind im Nu vorüber. Zum Abschied gibt es Hausaufgaben für nächste Woche: «longerity» oder Langlebigkeit. Would you like to be a hundred – wollen wir hundert Jahre alt werden?

Anna Wegelin

Englisch- und weitere Sprachkurse: Kontakt Akzent Forum, 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch; persönliche Beratung empfohlen.

## **DIGITALE MEDIEN**

## Windows 10 für Umsteiger

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

Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	11.0108.02.	16.15-18.15h	5x	Fr. 420
Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	27.10. – 24.11.	08.30-10.30h	5x	Fr. 420
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mc	21.11. – 19.12.	14.00-16.00h	5х	Fr. 420
Leitung	Peter Hunziker, EDV-Kursleiter, oder Irene Zehnder, EDV-Kursleiterin					

## **Tablet-Kurse kostenlos besuchen**

Falls Sie sich einen Tablet-Kurs nicht leisten können, besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch uns. Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

## **Tablet-Hilfe vor Ort**

für Kursteilnehmende

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. Eine Anmeldung ist erforderlich und muss jeweils bis am Vortag um 9 Uhr erfolgen.

Dies ist ein Angebot für Personen, die bei uns einen Tablet-Kurs besuchen oder besucht haben.

## für Kursteilnehmende

## **Tablet und Internet kostenlos nutzen**

Sie haben kein eigenes Tablet und keinen Internetzugang? 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. Voraussetzung ist, dass Sie einen Tablet-Kurs besuchen oder besucht haben.

### **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.

Ein Paket à 4 Stunden kostet 440 Franken plus Wegpauschale.

## Smartphone – Neu in Liestal

Smartphone-Kurse im Kurszentrum an der Bahnhofstrasse 4 in Liestal. Leitung: Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

#### iPhone Basis

Mi	01.02. – 15.02.	16.15 – 18.15 h	3x	Fr. 210.—	
Samsı	ing Handy Basis				
Mi	15.0329.03.	14.00-16.00 h	3x	Fr. 210.—	
Di	11.01. – 25.01.	14.00-16.00 h	3x	Fr. 210	

## **Computeria in Basel**

Die Computeria findet jeweils an der Rheinfelderstrasse 29 in Basel statt. Der Besuch dieser Veranstaltung ist ohne Anmeldung möglich.

### **Erleichterte Bedienung Mac/PC**

Mo	12.12.	18.00-20.00 h	Fr. 20
Leitung	Beat Schw	ald und Peter Hunziker, beid	e EDV-Kursleiter

## Kundenfängerei im Zeitalter des Internets

Mo	16.01.	18.00-20.00 h	Fr. 20.–	
Leitung	Beat Schw	ald, EDV-Kursleiter	Sabkatt ort.	

## Online-Banking? Aber sicher!

Mo	13.02.	18.00-20.00 h	Fr. 20.—	
Leitung	Daniel Bura	ato, EDV-Kursleiter	pile» teajed	

## Infoanlass Digitale Medien Basel und Liestal

Der Anlass ist kostenlos, der Besuch ist ohne Anmeldung möglich.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.01.	17.00-18.00 h
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	06.02.	17.00-18.00 h
Liestal	Bahnhofstr. 4	Mo	23.01.	17.00-18.00 h
Liestal	Bahnhofstr. 4	Mo	20.02.	17.00-18.00 h



## **SPORT & BEWEGUNG**

## Gesundheitsorientiertes Krafttraining

**Wiedereröffnung** am 5. Januar 2017

Ihrer

Schnuppertag
am Samstag, 7. Januar 2017
10-14 Uhr

Gesundheit
zuliebe

Am Schnuppertag haben Sie die Gelegenheit, die Geräte auszuprobieren. Unsere Physioterapeutinnen und Fachfrauen unterstützen Sie dabei und stehen für Fragen jederzeit zur Verfügung.

## Neue Öffnungszeiten Fitnesscenter Belchenstr. 15, Basel

Mo/Di/Do 08.00-19.00 h\*

Mi 08.00-12.00 und 14.00-17.00 h\*

Fr 08.00-17.00 h\*

\*Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend. Während den Schulferien zwischen 14 und 15 Uhr zu.

#### **Preise**

**3 Monate\*** Fr. 291.60 (inkl. 8 % MwSt.) **6 Monate** Fr. 530.00 (inkl. 8 % MwSt.) **12 Monate** Fr. 630.00 (inkl. 8 % MwSt.)

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

## **Beratung und Betreuung im Kraftraum**

- 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.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogramms ist im Abonnement inbegriffen.
- Sie können jederzeit unseren Kraftraum besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

## **Schnupperwoche Sport**

In der Schnupperwoche Sport stellen wir Ihnen unsere Angebote vor. Sie können unser vielseitiges Programm ausprobieren und es kostet Sie nichts. Angebot: von Atemkurs, Country Line Dance, KraftFit, Rückentraining, Sanfte Gymnastik und Tai Ji Quan bis Yoga.

Basel	Mo, 09.01., – Fr, 13.01.
Kurslokale	Kurs- und Fitnesscenter Belchenstrasse 15 und Rheinfelderstrasse 29 sowie Waisenhaus-Turnhalle
Besonderes	Verlangen Sie das Detailprogramm.

## **Gezielte Bewegungsberatung**

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

Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Katrin Ackermann und Nicole Feller, Sportlehrerinnen
Dauer	20 Minuten
Kosten	keine

### Schneeschuhwandern

Das Schneeschuhwanderprogramm startet im Januar. Die Touren finden im Jura oder im Schwarzwald statt. Was Sie im Januar erwartet:

Do 12.01.	Rund um den Trubelsmattkopf, Marschzeit 3 h
Do 26.01.	Oberdörferber, Skitourenklassiker von anno dazumal, Marschzeit 3,5 h
Besonderes	Verlangen Sie das Detailprogramm.

## **Aktive Ferientage in Flims**

Verbringen Sie erlebnisreiche und entspannende Tage in Flims. Das Programm beinhaltet den Teilnehmenden angepasste Wanderungen, Nordic Walking, Morgengymnastik, Aqua-Gymnastik und Entspannung sowie kleine Inputs zu Themen am Wegrand. Entscheiden Sie selbst, bei welchen Angeboten Sie mitmachen möchten.

Ort	Flims Waldhaus, Hotel Cresta
Datum	So, 25.06., – Do, 29.06.
Leitung	Dr. med. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin SBV und Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport
Besonderes	Verlangen Sie das Detailprogramm.

# **SPORT & BEWEGUNG**

## Longways, Contras, Squares ... für Tanzgewohnte

Wer hat Lust auf Grossformationstänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können?

Ort	Basel, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Datum	21.01.
Tag/Zeit	Sa 14.00 – 17.00 h
Leitung	Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen
Kosten	Fr. 20.—
Besonderes	Ohne Anmeldung, Tanzschläppli mitnehmen,

## Offener Tanznachmittag in Binningen

Tanzen Sie Volkstänze aus aller Welt. Zum Schnuppern und Geniessen.

Ort	Binningen, Kronenmattsaal, Kronenweg 16
Datum	23.01.
Tag/Zeit	Mo 14.00-17.00 h
Leitung	Tanzleiterinnen
Besonderes	Ohne Anmeldung und kostenlos. Bequeme, leichte Schuhe mitnehmen.

## Tänze aus aller Welt

Ort	Liestal, Restaurant Falken, Rheinstr. 21
Datum	Ab 25.01.
Tag/Zeit	Mi 09.30 – 10.45 h
Leitung	Anna Jauslin und Renate Wirth, Tanzleiterinnen
Ort	Pratteln, Saal kath. Kirchgemeinde, Muttenzerstr. 15
Ort Datum	Pratteln, Saal kath. Kirchgemeinde, Muttenzerstr. 15 Ab 17.01.

## NEUE ANGEBOTE – SCHNUPPERWOCHE IM JANUAR

Testen Sie unsere neuen Angebote in der Schnupperwoche vom 9. bis 13. Januar. Die detaillierten Angaben zu diesen und weiteren Angeboten erhalten Sie in unserem Flyer und im Kursprogramm «Sport & Bewegung». Bestellungen: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch.

## **Autogenes Training**

Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Anemielderstr. 23
Di 14.00–15.00 h Maria Wicki, Lehrerin für Autogenes Training SAT

Ort	Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Γag/Zeit	Mi 11.30 – 12.30 h
_eitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Fit/Bewegli	o.h
ort	Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15
	Di 17.00 – 18.00 h
Tag/Zeit Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
KraftFit	Page Waisanhaus Turnhalla Thandarskirchnlatz 7
Ort	Basel, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Tag/Zeit	Di 10.30 – 11.30 h Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Leitung	
Ort	Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit	Fr 12.30 – 13.30 h
Leitung	Tamara Buonocoro, Trainerin Sturzprävention
Latin Dance	
Ort	Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit	Di 15.00-16.00 h
Leitung	Diana Marija Vrban, Leiterin Group Fitness und
	Erwachsenensport
Qi-Gona de	r fünf Elemente
Ort	Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit	Mi 12.30 – 13.30 h
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-Lehrerin
	i <mark>insteigerkurs</mark> Basel, tanzwerk, Oslo-Strasse 10
Ort 77 ::	Ab 24.01.: Di 11.20 – 12.20 h
Tag/Zeit	Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
Leitung	Saulite Frediot, Ocoppenition
Tai Ji Quan	
Ort	Basel, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Tag/Zeit	Mi 10.00 – 11.00 h
Leitung	Franziska Trefzer, Tai Ji Quan-Instruktorin
Ort	Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15
Tag/Zeit	Fr 11.00 – 12.00 h
Leitung	Daniela Pfeil, Tai Ji Quan-Instruktorin
	cleinem Feld
Ort	Basel, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Tag/Zeit	Mi 08.30 – 10.00 h
Leitung	Jim Cassaday, Tennisleiter
Yoga	
Ort	Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit	Mo 11.45–12.45 Uhr
Idu/Zeii	