

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 6: Letzte Reisen : Abschied im Wandel

**Rubrik:** [Kurse und weitere Angebote]

#### 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:** 08.01.2026

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

# AKTUELL

## Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno

### Grundkurs

In diesem Kurs bereiten wir Sie darauf vor, wie man mit Kindern naturwissenschaftliche und technische Phänomene mit einfachen Experimenten forschend entdecken kann. Sie lernen viele faszinierende Versuche kennen und führen diese eigenständig durch.

Tag/Zeit	Mo	26.02.–19.03.	14.00–17.30 h	3x
Ort		Basel, Steinentorstr. 30,		
		Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW),		
		3. Stock		
Leitung		Maria Till, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Pädagogische Hochschule FHNW		
Besonderes		Ohne 12.03.		
Anmeldung		Bis 12. Februar		
Kosten		Fr. 280.– (inkl. Material)		

## Generationen in Bewegung

In der generationenübergreifenden Bewegungsstunde werden Kraft und Gleichgewicht trainiert, wird geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene – mit oder ohne (Enkel-)Kinder.

Tag/Zeit	Do	15.00–16.00 h
Ort		Basel, Schützenmattpark, bei den zwei Holzkisten in der Nähe des Pavillons
Leitung		Susanne Hüglin Berger, Trainerin Sturzprävention; Debora Wick und Valeria Vitti, Stiftung Hopp-la
Besonderes		In Kooperation mit der Stiftung Hopp-la. Findet bei jeder Witterung statt.
Anmeldung		Keine Anmeldung. Einstieg jederzeit möglich
Kosten		Kostenlos

## IHR ANLIEGEN – UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet mehrere hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung und Sport an.

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Webseite [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch) sowie in den aktuellen Kursprogrammen «Bildung & Kultur» und «Sport & Bewegung», die Sie wie folgt bestellen können: [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch) und 061 206 44 66.

Foto: ©Kenneth Nars/zVg



Ein halber Tag  
pro Woche für  
die Jugend

## GENERATIONEN IM KLASSENZIMMER

### Gesucht: Freiwillige für einen Einsatz an der Volkschule in Basel oder Riehen

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, 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.

Barbara Krieg Harder,  
061 206 44 62, [barbara.krieg@akzent-forum.ch](mailto:barbara.krieg@akzent-forum.ch)

# BILDUNG & KULTUR

## FÜHRUNGEN → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
<b>Paul Klee im Beyeler Museum</b>	Riehen	Mo	15.01.	10.00–11.30 h		Fr. 25.– exkl. Eintritt
<b>Bestattungskultur auf dem Hörnli</b>	Riehen	Di	16.01.	10.00–11.30 h	B. Meister	Fr. 25.–
<b>Der Wolfgottesacker</b>	Basel	Do	18.01.	09.30–11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.–
<b>Kantonspolizei Einsatzzentrale</b>	Basel	Mo	22.01.	10.00–11.30 h		Fr. 25.–
<b>Rheinsaline Schweizerhalle</b>	Pratteln	Do	25.01.	09.45–12.00 h		Fr. 25.–
<b>St. Chrischona Sendeturm</b>	Bettingen	Mo	29.01.	14.00–15.00 h		Fr. 25.–
<b>Die Basler Universitätsbibliothek</b>	Basel	Di	30.01.	10.00–11.30 h		Fr. 25.–
<b>Scanning Sethos I – Die Wiedergeburt eines Pharaonengrabes</b>	Basel	Di	30.01.	14.30–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.– exkl. Eintritt
<b>Kräuter und Gottvertrauen</b>	Basel	Mi	31.01.	10.00–11.00 h		Fr. 25.–
<b>Seniorenresidenz Südpark</b>	Basel	Mo	05.02.	15.00–16.30 h		Fr. 25.–
<b>Staatsarchiv Basel-Stadt</b>	Basel	Mo	26.02.	09.30–11.30 h	H. Wichers	Fr. 25.–

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

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
<b>«Schon als Kind ...»</b>	Basel	Mi	17.01.	14.00–15.30 h	H. Roth	Fr. 25.–
<b>Lebendige Geschichten – Ein Buch für die Nachkommen</b>	Basel	Do	18.01.	14.30–16.00 h	J. M. Zeirah	Fr. 25.–
<b>Die Patientenverfügung</b>	Basel	Mi	24.01.	14.30–16.30 h	A. Keller	Fr. 25.–
<b>Die hebräische Sprache – Gestern und heute</b>	Basel	Do	25.01.	14.00–15.30 h	E. Thommen	Fr. 25.–
<b>Der Peleponnes im Mittelalter: Byzanz – Abendland – Orient</b>	Basel	Mi	31.01.	14.00–16.00 h	P. M. Strässle	Fr. 25.–
<b>Was ist Feng Shui?</b>	Basel	Do	01.02.	14.00–15.30 h	M. Vetter Utzinger	Fr. 25.–
<b>Käthe Kollwitz 1867–1945</b>	Basel	Mi	07.02.	14.30–16.00 h	A.-S. Végh	Fr. 25.–
<b>Was sind Trolle und Elfen?</b>	Basel	Do	08.02.	14.30–16.00 h	S. Wienker Piepho	Fr. 25.–
<b>Vanessa Bell, Virginia Woolfs unbekannte Schwester / Teil 1</b>	Basel	Mi	28.02.	14.30–16.00 h	U. Krattiger	Fr. 25.–

## MATINEEN → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
<b>Adventsbesuch in der Dorfkirche St. Arbogast</b>	Muttenz	Di	12.12.	10.00–11.00 h	H. Liebendorfer	Fr. 25.–
<b>Karl IV, der erste Europäer</b>	Basel	Di	23.01.	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–
<b>Die zehn Gebote: Ursprung und Bedeutung</b>	Basel	Di	06.02.	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–
<b>Rudolf Steiner und Basel: eine langjährige Beziehung</b>	Basel	Di	27.02.	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–

## KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

### Ausgewählte Angebote

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
<b>Lesezirkel</b>	Liestal	Di	16.01.–24.04.	14.00–15.30 h	6x Chr. Wullschleger	Fr. 144.–
<b>Geistige Fitness</b>	Basel	Fr	19.01.–16.03.	10.00–11.30 h	8x V. Thomann	Fr. 210.–
	Basel	Fr	19.01.–16.03.	16.00–17.30 h	8x V. Thomann	Fr. 210.–
<b>Vom Portrait zur Karikatur</b>	Basel	Mi	24.01.–31.01.	14.00–16.00 h	2x E. Duerschlag	Fr. 72.– inkl. Material
<b>Malen im Atelier</b>	Pratteln	Mo	29.01.–13.03.	09.00–11.00 h	5x B. Ramp	Fr. 300.–
<b>Chorisches Sprechen – Stimmpflege</b>	Basel	Mo	29.01.–19.03.	15.00–16.30 h	6x J. V. Bützberger	Fr. 180.–
<b>Geistige Fitness</b>	Liestal	Mi	31.01.–25.04	14.00–15.30 h	8x D. Aeschlimann	Fr. 210.–
<b>Jassen Anfänger</b>	Basel	Do	01.02.–08.03.	14.30–16.30 h	5x Chr. Leemann	Fr. 180.–
<b>Überraschungskarte</b>	Basel	Fr	02.02.	14.00–16.00 h	1x E. Gisin	Fr. 50.–



### DER WOLFGOTTESACKER

#### Führung

1872 wurde der Wolfgottesacker in ländlicher Umgebung eröffnet – heute liegt der stille Ort mitten im Gewerbegebiet des Dreispitz-areals. Der Friedhof gilt als einer der schönsten der Schweiz und ist eines der bedeutendsten Beispiele früher landschaftlich gestalteter Friedhofsanlagen. Die Gebäude im neuromanischen Stil des Basler Architekten Johann Jakob à Wengen und die gesamte Gartenanlage stehen unter Denkmalschutz.

Datum/Zeit Donnerstag, 18. Januar, 09.30–11 Uhr

Ort Wolfgottesacker (Dreispitz)

Leitung Doris Huggel, Kunsthistorikerin

Anmeldung info@akzent-forum.ch oder 061 206 44 66

Kosten Fr. 25.–

# SPRACHEN

## Möchten Sie eine Fremdsprache lernen oder Ihre Sprachkenntnisse verbessern?

Wir führen rund 110 Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaus in folgenden Sprachen:

- Englisch
- Griechisch
- Italienisch
- Chinesisch
- Französisch
- Hebräisch
- Spanisch
- Russisch
- Brasilianisch-Portugiesisch

Kostenloses Schnuppern in den fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.

**Verlangen Sie unser Kursprogramm oder rufen Sie uns an:  
061 206 44 66, info@akzent-forum.ch**

Wir beraten Sie gerne!

## Kosten pro Lektion

Reguläre Gruppengröße	5–8 Personen; Fr. 16.60/h
Kleingruppengröße	3–4 Personen; Fr. 23.–/h
Spezialkurse	Fr. 34.50/h

## Unterstützung beim Lernen von Fremdsprachen mit digitalen Medien

Sie besuchen einen Sprachkurs von Akzent Forum und benötigen Unterstützung beim Lernen von Fremdsprachen mit digitalem Lernmaterial?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Hörbücher online abrufen und diese auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop abspielen, wie Sie Lern-Apps und digitale Wörterbücher verwenden oder mit CDs und DVDs arbeiten.

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29

Kosten Kostenlos für Teilnehmende in unseren Sprachkursen.

TIPP

## Für Sie herausgepickt **SPRACHKURSE IN BASEL UND LIESTAL**

### Englisch / Anfänger

Tag/Zeit	Fr 26.01.–27.04. 09.30–10.30 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Nicola Louise Gass	
Kosten	Fr. 230.–	

### Englisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Fr 26.01.–27.04. 10.45–11.45 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Nicola Louise Gass	
Kosten	Fr. 230.–	

### Englisch Lesen und Reden / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Mo 29.01.–07.05. 11.30–12.30 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Pat Naf	
Tag/Zeit	Do 01.02.–03.05. 15.15–16.15 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Anna Müller	
Kosten	Fr. 230.–	

### Spanisch / Anfänger

Tag/Zeit	Mi 31.01.–02.05. 11.45–12.45 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Maria del Pilar Freiermuth	
Tag/Zeit	Do 01.02.–03.05. 10.00–11.00 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Maria Elizabeth Ramos Born	
Kosten	Fr. 230.–	

### Spanisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Mo 29.01.–07.05. 09.30–10.30 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Ana Matilde Fritschi	
Tag/Zeit	Mo 29.01.–07.05. 09.15–10.15 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Alma Cortés	
Kosten	Fr. 230.–	

# SPRACHEN

## Italienisch / Anfänger

Tag/Zeit	Mo	29.01.–07.05.	14.00–15.00 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Leitung	Valeria Balmelli Iberg			
Tag/Zeit	Mi	31.01.–02.05.	10.15–11.15 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4			
Leitung	Corinne Maiocchi			
Kosten	Fr. 230.–			

## Italienisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Di	30.01.–08.05.	12.45–13.45 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Leitung	Corinne Maiocchi			
Kosten	Fr. 230.–			

## Französisch Anfänger

Tag/Zeit	Di	30.01.–08.05.	10.30–11.30 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4			
Leitung	Maria Zanetti			
Kosten	Fr. 230.–			

## Griechisch / Anfänger

Tag/Zeit	Mo	29.01.–30.04.	09.45–10.45 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Leitung	Evangelia Kreis			
Kosten	Fr. 230.–			

## Griechisch Reisekofferkurs / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Di	30.01.–08.05.	15.15–16.15 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Leitung	Efthimia Giamalidis			
Kosten	Fr. 230.–			

## Brasilianisch-Portugiesisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Mi	31.01.–02.05.	16.00–17.00 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Leitung	Arlene F. Kaufmann			
Kosten	Fr. 230.–			

## Russisch / Anfänger

Tag/Zeit	Do	01.02.–03.05.	16.30–17.30 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Leitung	Nadejda Guridova			
Kosten	Fr. 230.–			

## Chinesisch / Anfänger

Tag/Zeit	Do	25.01.–26.04.	09.15–10.15 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Leitung	Weimin Zhang			
Kosten	Fr. 230.–			

## Alt- und Bibel-Hebräisch / Einführungskurs

Tag/Zeit	Mo	26.02.–28.05.	11.00–12.00 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Leitung	Esther Thommen			
Kosten	Fr. 230.–			

## WEITERE ANGEBOTE

Bestellen Sie das Kursprogramm «Bildung & Kultur» via 061 206 44 66 oder [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch).

Informieren Sie sich auf unserer Internetseite [akzent-forum.ch](http://akzent-forum.ch) oder rufen Sie uns an auf 061 206 44 66.

**Wir beraten Sie gerne!**



## Digitaler Nachlass

# Auf ewig als Facebook-Zombie im Netz?

**Wer im Internet unterwegs ist, kennt das Problem: Überall braucht es Passwörter. Es braucht sie, um die Zahlungen per E-Banking zu erledigen, um mit der SBB-App ein Zugticket zu lösen oder sich beim Facebook-Konto anzumelden. Doch was passiert mit all diesen Daten und Accounts, wenn man stirbt?**

va. Es geschieht nicht täglich, aber doch ab und zu: Man loggt sich in sein Facebook- oder Linked-In-Profil ein, weil man schauen will, was die Enkel so tun, oder um seine Online-Kontakte auf einen spannenden Artikel aufmerksam zu machen. Da schlägt einem das System aufgrund eines Algorithmus unvermittelt einen Bekannten als Kontakt vor, von dem man ganz sicher weiß, dass er schon länger gestorben ist.

## Das virtuelle Ich bestatten

Das ist jedes Mal wieder schockierend und zeigt das Problem mit dem digitalen Nachlass auf. Selbst jene, die ihren letzten Willen im Testament schriftlich regeln, vergessen oft, dass zum Nachlass auch die Daten der virtuellen Welt gehören. Und so sind viele Angehörige und Willensvollstrecker nach dem Tod des Erblassers oder der Erblasserin mit der undankbaren Aufgabe konfrontiert, Passwörter zu finden, Online-Abonnements zu stoppen, digitale Musik- und Rezepstsammlungen sowie E-Books zu sichern oder schwierige Verhandlungen mit amerikanischen Firmen zu führen, um Social-Media-Profile definitiv löschen zu können.

Wer seinen Angehörigen diese aufwendige Arbeit ersparen will, kümmert sich also rechtzeitig um sein digitales Erbe. Doch: Wie regelt man das am besten? Denn bisher fehlen klare gesetzliche Vorschriften und jeder Social-Media-Anbieter hat seine eigenen Regeln.

## Weiterbildung für 2018 geplant

Bei Pro Senectute beider Basel gibt es mehrere Kurse, die sich mit dem Thema Sicherheit in der digitalen Welt befassen. Dazu gehören etwa die Kurse «Internet sicher nutzen», «Mit eBanking, PayPal etc. sicher bezahlen» oder «Cloud sicher nutzen». Hier lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unabhängig von ihrem Gerät (Smartphone, Tablet oder Computer), wie man ein sicheres Passwort findet oder betrügerische Phishing-E-Mails erkennt.

Ein spezielles Angebot zum Thema Digitaler Nachlass gibt es gemäss Barbara Krieg im aktuellen Bildungsprogramm des Akzent Forums aber noch nicht; es ist jedoch für das zweite Halbjahr 2018 in Planung. Offen ist laut der Fachleiterin Digitale Medien von Pro Senectute beider Basel einzig noch, in welcher Form das Thema angeboten wird – entweder als Computeria-Veran-

## SICHERHEIT IM NETZ

Die nächsten Kurse zu Sicherheitsfragen im Internet:

### Cloud sicher nutzen

Datum/Zeit	Freitag, 26. Januar, 2. und 9. Februar, 15.45–17.45 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Daniel Burato, EDV-Kursleiter
Kosten	Fr. 252.–

### Mit eBanking, Paypal etc. sicher bezahlen

Datum/Zeit	Dienstag, 6./13./27. Februar, 8.30–10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin
Kosten	Fr. 252.–

Information und Anmeldung  
061 206 44 66, [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)

staltung oder als ausführlicher Kurs. Dabei wird es sicher darum gehen, wie man seine Benutzernamen und Passwörter für die Online-Zugänge sinnvoll aufbewahrt – in einem Schliessfach bei der Bank, auf einem USB-Memory-Stick, im Testament oder ganz altmodisch in einem Karteikasten – und wie man diese Angaben den Angehörigen oder Vertrauenspersonen rechtlich problemlos zugänglich macht.

### Literaturempfehlung

Landes, Sabine; Schmolk, Dennis:  
Digitaler Nachlass, BookRix München, 2017  
ISBN 978-3-7396-9941-7



Barbara Krieg, Fachleiterin Digitale Medien, plant für 2018 ein spezielles Bildungsangebot zum Thema Digitaler Nachlass.

# DIGITALE MEDIEN

## INFOANLASS DIGITALE MEDIEN

Wir stellen Ihnen unser umfangreiches Computer- (Mac und Windows), Foto-, Tablet- (iPad und Android) und Smartphone-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Datum/Zeit Mo 15.01. 17.00–18.00 h  
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29

Datum/Zeit Mo 29.01. 16.00–17.00 h  
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4

Datum/Zeit Mo 26.02. 16.00–17.00 h  
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4

Leitung Barbara Krieg Harder,  
Fachleiterin Digitale Medien  
Kosten Kostenlos und unverbindlich

## COMPUTERIA-VERANSTALTUNG

Einmal im Monat findet im Kurszentrum Akzent Forum von Pro Senectute an der Rheinfelderstrasse 29 in Basel ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.  
Der Besuch dieser Veranstaltungen ist ohne Anmeldung möglich.

### Computeria – Virtual Reality

Datum/Zeit Mo 08.01. 18.00–20.00 h  
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Lukas Fuchs, EDV-Kursleiter  
Kosten Fr. 20.– inkl. Getränk, Barzahlung

### Computeria – E-banking + Security

Datum/Zeit Mo 12.02. 18.00–20.00 h  
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Daniel Burato, EDV-Kursleiter  
Kosten Fr. 20.– inkl. Getränk, Barzahlung

## NEUE KURSE IM BEREICH DIGITALE MEDIEN

Sie nutzen verschiedene elektronische Geräte gleichzeitig, zum Beispiel ein Tablet und ein Smartphone, um zu mailen, zu surfen und zu fotografieren, und wissen nicht, wie Sie die Daten und Bilder vom einen auf das andere Gerät übertragen?

Oder Sie möchten elektronische Zahlungen tätigen, ein Hotelzimmer über das Internet buchen oder ein Medikament bei einer Online-Apotheke kaufen, haben aber Bedenken wegen der Sicherheit?

In unseren neuen Kursen lernen Sie, was Sie im Alltag benötigen. Das Wichtigste: Sie erfahren nicht nur, wie das in der Theorie funktioniert, Sie probieren es mit Ihren mitgebrachten Geräten selber aus und erhalten Antworten auf Ihre Fragen.

**Rufen Sie uns an, wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs der Richtige für Sie ist.**

**Wir beraten Sie gerne!**

### Bilder und Daten übertragen

Datum/Zeit Mo 08.01.–22.01. 15.45–17.45 h 3x  
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4  
Leitung Marianne Gramm, EDV-Kursleiterin  
  
Datum/Zeit Mo 22.01.–05.02. 16.15–18.15 h 3x  
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Daniel Burato, EDV-Kursleiter  
  
Kosten Fr. 252.–

### Cloud sicher nutzen

Datum/Zeit Fr 26.01.–09.02. 15.45–17.45 h 3x  
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4  
Leitung Daniel Burato, EDV-Kursleiter  
Kosten Fr. 252.–

### Mit eBanking, Paypal etc. sicher bezahlen

Datum/Zeit Di 06.02.–27.02. 08.30–10.30 h 3x  
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin  
Besonderes ohne 20.02.  
Kosten Fr. 252.–

## Apps kennen und nutzen

Datum/Zeit Do 08.02.–01.03. 14.00–16.00 h 3x  
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin  
Besonderes ohne 20.02.  
Kosten Fr. 252.–

## Internet sicher nutzen

Datum/Zeit Mo 26.02.–12.03. 14.00–16.00 h 3x  
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Daniel Burato, EDV-Kursleiter  
Kosten Fr. 252.–

## KURSE FÜR TABLET UND SMARTPHONE

Wir bieten eine breite Palette an Kursen für Tablet und Smartphone für Anfänger bis Fortgeschrittene in Basel und Liestal.

Das vollständige Programm finden Sie auf [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch) sowie im aktuellen Kursprogramm «Bildung & Kultur», das Sie bestellen können: [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch), 061 206 44 66.

TIPP

### Hilfe zu Hause – Individueller Kurs

Sie haben nicht den richtigen Kurs gefunden?  
Sie möchten die Unterrichtsthemen und -zeiten selber bestimmen?

Wir bieten Ihnen Ihren individuellen Computer-, Smartphone- oder Tablet-Unterricht zu Hause an, den Sie alleine oder zu zweit geniessen können.

#### Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Paket à 4 Stunden, einzeln buchbar: Fr. 440.– oder Einzelstunde Fr. 130.– (jeweils zzgl. Wegpauschale)



### Migros engagiert sich für alleinstehende Senioren

Ältere Menschen, die schlecht zu Fuß sind, gehen kaum noch aus dem Haus und drohen so zu vereinsamen. Auch alltägliche Dinge wie Einkaufen oder ein Arztbesuch fallen ihnen deutlich schwerer.

Pro Senectute sorgt für diese Seniorinnen und Senioren und organisiert regelmässige Besuche und Unterstützung im Alltag.

Die Migros unterstützt mit der diesjährigen Weihnachtsaktion unter anderem auch dieses Engagement für ältere Menschen in der Schweiz. Mit dem Kauf eines Schoggis-Herzens (Fr. 6.–/10.–/15.–) an der Kasse Ihrer Migros-Filiale unterstützen Sie Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, HEKS und Caritas. Das Spendengeld geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfswerke.

**Herzlichen Dank!**

### Kontakt

Akzent Forum – Bildung und Sport  
Pro Senectute beider Basel  
061 206 44 66  
[info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)  
[akzent-forum.ch](http://akzent-forum.ch)



Foto: Creative Commons

# Schneeschuhwandern

**Verlangen Sie das Detailprogramm  
mit dem aktuellen Angebot:  
061 206 44 66  
[info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)**

## SCHNEESCHUHWANDERN

### Touren

Auch diesen Winter bieten wir ein attraktives Schneeschuhwanderprogramm im Jura und im Schwarzwald an.

Datum	Donnerstag, 11. Januar
Ort	<b>Nonnenmattweiher, Kleinod im Kleinen Wiesental</b>
Dauer	ca. 3 h
Datum	Donnerstag, 25. Januar
Ort	<b>Knöpflesbrunnen II, grosse Tour im Grossen Wiesental</b>
Dauer	ca. 4 h
Kosten	Fr. 25.–/Schneeschuhtour

Weitere Touren gemäss Programm bis Anfang März.

# SPORT & BEWEGUNG

## OFFENER TANZNACHMITTAG

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern.

Datum/Zeit Mo 05.02. 14.00–ca. 17.00 Uhr

Ort Binningen, Kronenmattsaal

Besonderes Keine Vorkenntnisse nötig.  
Bequeme, leichte Schuhe mitnehmen.

Kosten Kostenlos

Anmeldung nicht erforderlich

## TANZFERIENTAGE

Im April finden wieder die Volkstanzferientage in Staufen (D) statt. In froher Gesellschaft werden Tänze aus aller Welt getanzt.

Datum Mo–Fr, 16.–20. April

Ort Staufen (D)

Anmeldung bis 12. Januar

Verlangen Sie das Detailprogramm.

## WANDERUNGEN AB LIESTAL

### Hinweis

Wanderungen ab Liestal finden einmal im Monat am Mittwoch statt. Nächste Wanderung:

Datum Mi 14.02. 12.00–ca. 18.00 Uhr

Route Mariastein, von Rodersdorf bis Flüh – der Wintersonne entgegen

Dauer ca. 2.45 h

Weiter Informationen erhalten Sie beim Akzent Forum oder unter Telefon 061 206 44 66



Tag der  
offenen Tür  
Sa, 13. Januar  
10–14 Uhr

## Krafttraining

### Ihrer Gesundheit zuliebe

#### Krafttraining im Fitnesscenter Akzent Forum

Belchenstrasse 15, 4054 Basel (Nähe Schützenmattpark)

Auskunft und Informationen: 061 206 44 25

#### Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 8–19 h

Mi 8–12 h und 14–17 h

Fr 8–17 h

Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.  
Während den Schulferien von 14 bis 15 Uhr geschlossen.

#### Die Leistungen zum Abonnement

- Einführung ins Krafttraining durch Physiotherapeutin
- Zusammenstellung Ihres persönlichen Trainingsprogramms
- Regelmässige Trainingsanpassungen
- Beratung durch ausgewiesene Fachperson vor Ort
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Cardio-Test
- S3-Check-Gleichgewichtstest
- Chipkarte für die Trainingseinstellungen
- Pulsgurt

#### Preise

**3 Monate\*** Fr. 291.60\*

Schnupperabo: Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabonnement plus Fr. 390.–

**6 Monate** Fr. 530.–

**12 Monate** Fr. 630.–

## Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung? Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns: 061 206 44 66.

Es beraten Sie Katrin Ackermann und Nicole Feller, Sportlehrerinnen.

Ort           Basel, Kurs- und Fitnesscenter Akzent Forum,  
             Rheinfelderstr. 29 beim Wettsteinplatz  
Dauer        20 Minuten  
Kosten      keine



UNIVERSITÄT BASEL

## VORTRAG

In Kooperation mit dem Departement für Sport,  
Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

## Sport und Demenz

Tag/Zeit     Di    16.01.18           16.00–17.30 h  
Ort          Basel, Rheinfelderstr. 29  
Leitung      PD Dr. Serge Brand,  
             Lehrbeauftragter Universität Basel  
Anmeldung   Bis 2. Januar  
Kosten       Fr. 25.–



## AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich

Detaillierte Angaben zu unserem vielfältigen Sport- und Bewegungsangebot finden Sie im Kursprogramm «Sport & Bewegung».

Bestellungen: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch und online unter akzent-forum.ch.

## ANGEBOTE IN Liestal

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich

### AquaGym+

Tag/Zeit	Do	08.15–09.00 h
Ort	Liestal, Militärstr. 14, Hallenbad Gitterli	
Leitung	Giuseppina Furler und Monika Salathe, Erwachsenensportleiterinnen	

Tag/Zeit	Do	09.15–10.00 h
Ort	Liestal, Militärstr. 14, Hallenbad Gitterli	
Leitung	Monika Salathé und Giuseppina Furler, Erwachsenensportleiterinnen	

Kosten       Fr. 130.–/Halbjahr, exkl. Eintritt

### Aqua-Fit

Tag/Zeit	Do	08.50–9.40 h	9x
Ort	Liestal, Militärstr. 14, Hallenbad Gitterli		
Leitung	Verena Schürch, Aqua-Fit-Leiterin		
Kosten	Fr. 222.20, exkl. Eintritt		

### GymFit

Tag/Zeit	Di	15.00–16.00 h
Ort	Liestal, Kasernenstr. 13, Sporthalle Kaserne	
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin	
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr	

### GymFit für Frauen

Tag/Zeit	Di	16.10–17.10 h
Ort	Liestal, Kasernenstr. 13, Sporthalle Kaserne	
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin	
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr	

# SPORT & BEWEGUNG

## Männerfit

Tag/Zeit	Do	10.00–11.00 h	9x
Ort	Liestal, Rosenstr. 21 A, Sport- & Gesundheitszentrum Rosen		
Leitung	Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer		
Kosten	Fr. 176.–		

## Tänze aus aller Welt

Tag/Zeit	Mi	09.30–10.45 h	
Ort	Liestal, Rheinstr. 21, Restaurant Falken, 1. Stock		
Leitung	Anna Jauslin, Tanzleiterin		
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr		

## ANGEBOTE IN BOTTMINGEN

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich

## AquaGym

Tag/Zeit	Mo	14.15–15.00 h	14x
Ort	Bottmingen, Burggartenstr. 1, Hallenbad Burggarten		
Leitung	Lena Rohrbach und Meegan Hostettler, Bewegungspädagoginnen		
Kosten	Fr. 91.–, exkl. Eintritt		

## GymFit

Tag/Zeit	Di	16.00–17.00 h	
Ort	Bottmingen, Schulstr. 5, Turnhalle Hämigarten		
Leitung	Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin		
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr		

## Tänze aus aller Welt

Tag/Zeit	Fr	09.15–10.15 h	
Ort	Bottmingen, Therwilerstr. 16/18, Gemeindestube		
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin		
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr		

## NEUE ANGEBOTE IN BASEL

Anmeldung bis 21. Dezember

## Entspannung

Tag/Zeit	Di	09.01.–20.03.	13.00–14.00 h	9x
Ort	Basel, Belchenstr. 15			
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin			
Kosten	Fr. 144.–			

## Orientalischer Bauchtanz / Einsteiger

Tag/Zeit	Mo	08.01.–19.03.	12.30–13.30 h	9x
Ort	Basel, Belchenstr. 15			
Leitung	Béatrice Graf, orientalische Tanzlehrerin			
Kosten	Fr. 180.–			

## Pilates

Tag/Zeit	Mo	08.01.–19.03.	15.30–16.30 h	9x
Ort	Basel, Belchenstr. 15			
Leitung	Arja Bertolli, Pilates Trainerin			
Kosten	Fr. 207.–			

## BESTELLEN SIE UNSER KURSPROGRAMM

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet mehrere hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung und Sport an.

Das vollständige Programm finden Sie unter [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch) sowie in den aktuellen Kursprogrammen «Bildung & Kultur» und «Sport & Bewegung», die Sie wie folgt bestellen können:  
**info@akzent-forum.ch** und 061 206 44 66.