

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2018)
Heft: 4: Zeit

Rubrik: Pro Senectute beider Basel

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: 13.01.2026

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

Nützliche Rechner

Das Internet bietet viele Vorteile – etwa diverse praktische Werkzeuge oder Tools. Zwei nützliche Rechner hat Pro Senectute beider Basel neu auf der Website aufgeschaltet.

Ergänzungsleistungen (EL)

Mit dem anonymen EL-Rechner können Sie ganz einfach provisorisch berechnen, ob jemand eventuell Anspruch auf Ergänzungsleistungen hat. Die EL helfen dort, wo die Renten und das Einkommen die minimalen Lebenskosten nicht decken, weil zum Beispiel der Mietzins gestiegen ist oder für die Pflege zusätzliche Kosten anfallen.

Die Ergänzungsleistungen gehören – wie die AHV und IV – zum sozialen Fundament der Schweiz. Auf sie besteht ein rechtlicher Anspruch, sie sind keine Fürsorge oder Sozialhilfe.

bb.prosenectute.ch/el-rechner

Testament

Falls Sie sich Gedanken machen, einen Neffen, eine Freundin oder eine Stiftung in Ihrem Testament zu berücksichtigen, leistet Ihnen der Testament-Rechner nützliche Dienste. Mit ein paar wenigen Angaben und Klicks erfahren Sie, wie gross der gesetzliche Pflichtteil ist und über welche Quote Ihres Erbes Sie frei verfügen können.

bb.prosenectute.ch/testament-rechner



Claude Giger, Basel

Ferien

VOLKSTANZ-FERIENTAGE IN STAUFEN (D)

Lust auf eine vergnügliche Tanzwoche im badischen Städtchen Staufen? Unter der Leitung von Yvonne Knöri und Anna Jauslin werden in der beliebten Ferienwoche vormittags, nachmittags und abends Tänze aus aller Welt gelernt, erprobt und getanzt. Selbstverständlich kommt auch das gesellige Beisammensein nicht zu kurz.

Datum	18.–22. März 2019
Leitung	Yvonne Knöri, Anna Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten	Einzelzimmer CHF 700.– Doppelzimmer CHF 650.– 4 Übernachtungen, inkl. Vollpension und Getränkepauschale; exkl. Reise-spesen (individuelle Anreise möglich)
Anmeldung	Bis 14. Dezember 2018 (die Platzzahl ist begrenzt) 061 206 44 66, info@akzentforum.ch
Besonderes	Tanzkenntnisse erwünscht

VORTRAGSREIHE SPORT

Sport und Herz

Sport ist gesund fürs Herz – aber kann zu viel Aktivität unserem wichtigsten Muskel auch schaden? Wie viel und welches Training ist richtig für das Herz?

Datum/Zeit	Di, 4. Dez., 16–17.30 Uhr
Leitung	Dr. Rupprecht Lange, Assistenzarzt Herzzentrum Universitätsspital Basel
Anmeldung	sofort

Bewegung und Sport im hohen Alter

Inwiefern machen Bewegung und Sport bei Hochaltrigen Sinn?

Datum/Zeit	Di, 15. Jan., 16–17.30 Uhr
Leitung	Prof. Dr. Lukas Zahner, DSGB, Universität Basel
Anmeldung	bis 3. Januar

Sport und Krebs

Kann Krebs durch Sport beeinflusst werden? Macht Sport mit einer Krebserkrankung Sinn?

Datum/Zeit	Di, 12. Feb., 16–17.30 Uhr
Leitung	Dr. Fiona Streckmann
Anmeldung	bis 29. Januar

Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	jeweils CHF 25.–

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



Auskunft · Anmeldung
061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Aug in Aug mit gefährlichen Haien und Kriminellen

Man setzt sich diese merkwürdige Virtual-Reality-Brille auf und steckt plötzlich in einem Unterwasserkäfig im Meer statt in Basel – Aug in Aug mit gefährlichen Haien. Möglich gemacht hat dieses Abenteuer das Akzent Forum an seinem ersten Erlebnistag von Mitte Oktober.

va. Wie funktioniert eigentlich so ein 3D-Drucker, von dem man immer wieder in den Medien liest? Wie balanciert man über die Slackline, die man im Sommer im Park gesehen hat? Und wie löst man ein günstiges Sparbillett via die SBB-Fahrplan-App mit dem Handy? Wer auf diese und andere Fragen eine Antwort suchte, war am Erlebnistag des Akzent Forums von Pro Senectute beider Basel richtig.

Ausflüge in die virtuelle Realität

Zahlreiche Besucherinnen und Besucher fanden denn auch Mitte Oktober den Weg an die Rheinfelderstrasse, liessen sich von Fachleuten über neue technologische Entwicklungen und ihren Nutzen in der Forschung wie im Alltag informieren, unternahmen spannende Tauchausflüge in die virtuelle Realität und genossen an diesem sonnigen Herbsttag nebst einer ganz realen Wurst vom Grill auch die Probefahrt mit der grünen Rikscha.

Fünf Schritte gegen Cyberbetrug und Phishing

Auf viel Interesse stiessen die diversen Vorträge zu Social Media, E-Banking oder Kryptowährung. So informierte Marco Liechti von der Kantonspolizei Basel-Stadt vor dem zahlreich erschienenen Publikum, das sich rege mit Fragen beteiligte, über das Thema «Internetkriminalität». Der Ressortleiter Kriminalprävention zeigte in seinem Referat auf, dass fünf Schritte – Sichern, Schützen, Überwachen, Vorbeugen und Aufpassen – ausreichen, um sich vor Cyberbetrug, Phishing (Passwort-/Datendiebstahl) und Malware (Schadsoftware) zu schützen. Zudem erläuterte

Marco Liechti, wie man mit einem einfachen Trick ein gutes Passwort erstellt, das nicht so schnell geknackt werden kann.

Unterwegs mit einer gesunden Portion Misstrauen

Wer diese fünf Schritte befolgt, die auf der Website «eBanking – aber sicher!» (www.ebas.ch) ausführlich erläutert werden, dem kann bei seinen Reisen durch die weite Welt des Internets kaum etwas passieren. Wichtig ist dabei aber, immer den gesunden Menschenverstand walten zu lassen, nicht alles zu glauben und vor allem nie auf einen Link zu klicken, der angeblich von der Bank oder Postfinance stammt. Denn wer allzu vertrauensselig ist, öffnet so den Internetkriminellen Tür und Tor zum eigenen Konto.



Foto: Renato Ackermann



Impressionen vom Erlebnistag.



Kreativität und Lebensgestaltung

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bildung und Kultur

Anmeldeschluss

Jeweils 14 Tage vor Veranstaltungstermin bzw. Kursbeginn.

Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Rechnung / Teilnahmebestätigung

Bei Durchführung der Veranstaltung erhalten Sie nach Anmeldeschluss eine Rechnung. Sie ist zusätzlich Ihre Teilnahmebestätigung.

Abmeldung

Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kosten verrechnen.

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch



SPIELE KENNEN LERNEN

An diesem Nachmittag lernen Sie spannende Spiele für 1, 2 oder mehr Personen kennen. Es sind Brett-, Würfel- und Kartenspiele, die nicht nur Spass machen, sondern auch geistig fit halten.

Datum/Zeit Do, 17. Jan., 14–17 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Maya Pfau
Kosten CHF 60.–

GEISTIGE FITNESS

Hat Ihr Gedächtnis nachgelassen? Vergessen Sie regelmässig alltägliche Dinge? Im Kurs erfahren Sie Hilfe zur Selbsthilfe: Ihr Alltag wird bunter!

Daten/Zeit Fr, 18. Jan.–8. März (8x), 10–11.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Verena Thomann
Kosten CHF 210.–



SCHERENSCHNITT UND COLLAGEN

Papier – ein Material, mit dem wunderbare Kunstwerke gestaltet werden können. Ob Falten, Schneiden, Reissen oder Kleben – unter kundiger Leitung tauchen Sie in die Papierwelt ein.

Datum/Zeit Do, 7. Feb.–28. März, 14–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Sigrid Erni
Kosten CHF 182.–



GLÜCKWUNSCH-KARTE MIT NESPRESSO-KAPSELN

Jede Glückwunschkarte ist ein Unikat und wird mit der «Wunderkapsel Nespresso» effektivvoll dekoriert!

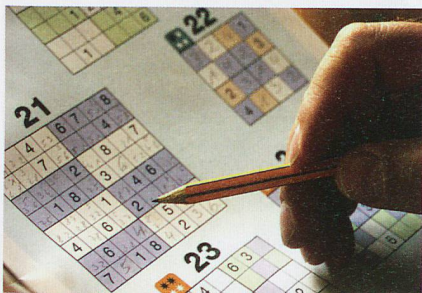
Datum/Zeit Fr, 8. Feb., 14–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Edith Gisin
Kosten CHF 50.–
Besonderes Materialkosten ca. CHF 5.–, Barzahlung im Kurs

SUDOKU

für Anfänger

Sudoku steigert die geistige Kapazität und macht Spass. Lernen Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels!

Datum/Zeit Do, 24.–31. Jan. (2x),
14–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Maya Pfau
Kosten CHF 80.–



BRÄNDI DOG

Das Taktik- und Strategiespiel, das Ähnlichkeit mit «Eile mit Weile» hat, aber vielfältiger und anspruchsvoller ist – eine spannende Herausforderung, die viele Überraschungen bringt.

Datum/Zeit Do, 7.–14. Feb. (2x),
14–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Maya Pfau
Kosten CHF 80.–



Matineen Führungen Vorträge

MATINEEN

Die Planeten, Metalle und Organe im Zusammenhang

In der Anthroposophie gibt es eine alte medizinische Tradition: die Verbindung von Planeten, Metallen und Organen. Diese Lehre dient zur Herstellung von speziellen Heilmitteln, die in komplexen Verfahren – mit Zugabe von Metallsalzen – aus Pflanzen gewonnen werden.

Datum/Zeit Di, 15. Jan., 10–11.15 Uhr
Ort Scala, Freie Str. 89, Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–

Carl Spitteler – Nobelpreisträger von 1919

Der Liestaler Dichter erhielt als erster Schweizer den Literatur-Nobelpreis. Eine Auswahl aus seinen Werken und seiner berühmten Schweizerrede mit passender Musik.

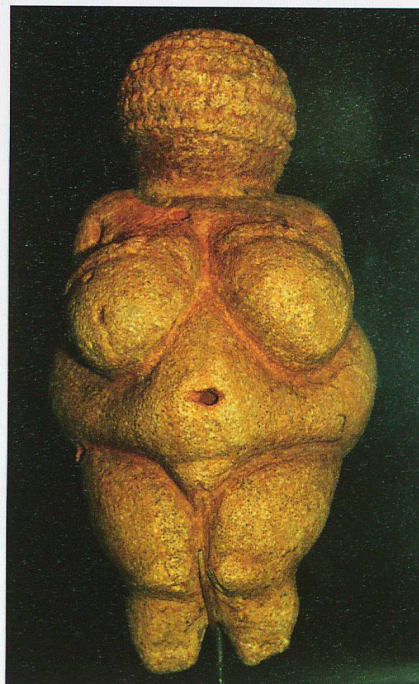
Datum/Zeit Di, 29. Jan., 10–11 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute,
Münsterplatz 14, Basel
Leitung Dr. Helen Liebendörfer,
Frieder Liebendörfer
Kosten CHF 25.–

Narziss – Ödipus – Die Bedeutung mythischer Urbilder

Die Mythen drücken einige Wahrheiten aus. So werden sie auch in unserer Persönlichkeit lesbar – der Mythos als Weg zur Selbsterkenntnis.

Datum/Zeit Di, 19. Feb., 10–11.15 Uhr
Ort Scala, Freie Str. 89, Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–

◀ Michelangelo Merisi da Caravaggio:
Narziss, Öl auf Leinwand, 1597–99



Die Venus von Willendorf, 11 cm grosse Statuette, ca. 3000 Jahre alt

Von Fruchtbarkeitsidolen, Liebesgöttinnen und Gottesmüttern

Das Weibliche in der Religion.

Datum/Zeit Di, 26. Feb., 10–11 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute,
Münsterplatz 14, Basel
Leitung Mike Stoll
Kosten CHF 25.–

1000 Jahre Basler Münster

Das Basler Münster wird 1000 Jahre alt – ein Grund, es mit literarischen Texten zu feiern. Mit passender Musik.

Datum/Zeit Di, 26. März, 10–11 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute,
Münsterplatz 14, Basel
Leitung Dr. Helen Liebendörfer,
Frieder Liebendörfer
Kosten CHF 25.–

Matineen Führungen Vorträge

FÜHRUNGEN

Ein Besuch bei Kostüm Kaiser

Über 40 000 Kostüme, Requisiten, Schuhe, Perücken und Accessoires lassen Träume wahr werden. Ein Besuch beim grössten Kostümverleih der Schweiz, gegründet 1882.

Datum/Zeit Mi, 16. Jan.,
14.30–15.30 Uhr
Ort Aesch
Leitung Kostüm Kaiser
Kosten CHF 25.–



Zahntechnik-Grosslabor Mall

Bei der Besichtigung werden die Herstellung von künstlichem Zahnersatz und die Vielfalt der Technik, von abnehmbaren Zahnprothesen bis zur Anfertigung von Kronen und Brücken, gezeigt und erklärt.

Datum/Zeit Mo, 21. Jan., 14–15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Zahntechnik-Grosslabor Mall
Kosten CHF 25.–



Wunderwelt der mechanischen Musik

Eine nostalgische Reise in die Welt der mechanischen Musik. 70 Instrumente hatte der leidenschaftliche Sammler Peter Rohrer in seinem Museum ausgestellt. Dazu gehören historische Drehorgeln und das Prunkstück, ein Affenorchester aus dem 19. Jahrhundert. Lassen Sie sich überraschen!

Datum/Zeit Di, 22. Jan., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Peter Rohrer
Kosten CHF 25.–

Jacques Tardi im Cartoonmuseum

Die Ausstellung zeigt Jacques Tardis umfangreiches Werk. Er gehört zu den grössten französischen Comiczeichnern, der von der Belle Époque über das sozialkritische «Abwärts» bis zu Krimis von Léo Malet alles mit seinem extrem sicheren Strich festgehalten hat.

Datum/Zeit Di, 12. Feb., 14–15 Uhr
Ort Basel
Leitung Cartoonmuseum
Kosten CHF 25.–



Karl Jauslin-Sammlung in MuttENZ

Lernen Sie den beinahe vergessenen MuttENZer Historienmaler und Illustrator Karl Jauslin kennen (1842–1904). Sie erhalten Einblick in verschlossene Schubladen und staunen über die zahllosen Illustrationen, Werbezeichnungen und Historienbilder mit Szenen von Kämpfen und Festumzügen.

Datum/Zeit Mi, 27. Feb.,
13.45–15.30 Uhr
Ort MuttENZ
Leitung Peter Habicht
Besonderes Gut zu Fuss
Kosten CHF 25.–



Karl Jauslin: Das Erdbeben in Basel, 1356

Rheinsaline Schweizerhalle

Der Weg des Salzes von tief unter der Erde bis auf den Esstisch! Film und Führung.

Datum/Zeit Do, 31. Jan., 9.45–12 Uhr
Ort Pratteln
Leitung Rheinsaline Schweizerhalle
Kosten CHF 25.–

Besuch der Sternwarte

Betrachten Sie auf dem Bruderholz den Basler Nachthimmel durch die Teleskope der Binninger Sternwarte. Bei bedecktem Himmel findet ein Schlechtwetterprogramm statt.

Datum/Zeit Do, 21. März, 19.30–21 Uhr
Ort Binningen
Leitung Sternwarte Binningen
Besonderes Warme Kleidung
Kosten CHF 25.–

Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

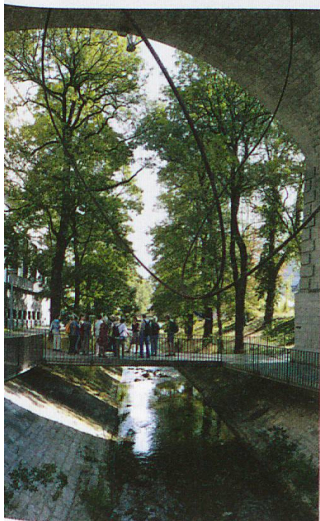
Zeitreise

Dem Stadtbach entlang

Die Führung durch den Birsigtunnel gehört zu den Highlights im Bildungsprogramm des Akzent Forums. Die spannende Wanderung bietet ungewöhnliche Einblicke in den Basler Untergrund und die Geschichte der Stadt.



Alexandra Gubler erläutert bei der Heuwaage den Situationsplan.



va. Es ist Ende August und der Hitzesommer will nicht aufhören. Eine Gruppe mit Flair für wagemutige Exkursionen hat sich beim Basler Zolli versammelt und freut sich darauf, in den kühlen Birsigtunnel einzutauchen. Alexandra Gubler von der Ideenreich GmbH leitet die stadtgeschichtliche Führung und sorgt dafür, dass die abenteuerlustige Gruppe nach dem Abstieg in die Unter-

welt heil über die 1,2 Kilometer lange Strecke von der Heuwaage bis zur Schiff-lände kommt und dabei alles Wissenswerte über den Basler Stadtbach erfährt.

Vom Leimental an die Schiff-lände

Der Birsig entspringt im Leimental und mündet nach 21 Kilometern bei der Schiff-lände in den Rhein. Obwohl er die Altstadt durch seinen Lauf geprägt hat, sieht man in Basel heute – ausser beim Nachtigallenwäldeli – kaum noch etwas vom Gewässer. Das war früher anders. Obwohl der Bach schon im Mittelalter in Teilen überdacht worden war, floss der Birsig

lange offen durch die Stadt. Gewölbe, Stege und Brücken prägten das Stadtbild. Erst im 20. Jahrhundert wurde der Birsig komplett eingedohlt. Damit verschwand nicht nur der Bach, sondern auch die stinkende Kloake, die während Jahrhunderten allerlei Abwasser und Fäkalien in den Rhein entsorgt hatte.

Tanzplätze der Techno-Jugend

Heute stinkt der Birsig zum Glück nicht mehr. Die unterirdischen Stadtwanderer erhalten auf ihrem Ausflug Einblick in versteckte Tanzplätze der Techno-Jugend, sie sehen moderne Graffitis und erfahren dank alten Stichen, Aquarellen und Fotos, wie es einst über ihnen aussah. Und sie können die Autodrehscheibe vom Birsigparkplatz für einmal von unten ansehen. Dank den Erzählungen von Alexandra Gubler über das verheerende Hochwasser von 1529 erschliesst sich einem auch die Messingtafel, die seit 1537 an der Rathausfassade zu sehen ist: «got behüt undz vor ubel alle zitt.»

Links
akzentforum.ch
ideenreich.ch



Matineen Führungen Vorträge

VORTRÄGE

Kurden – Ein 30-Millionen-Volk ohne Staat

Woher stammen die Kurden und wie hat sich diese Volksgruppe entwickelt? Der Vortrag zeigt, aus historischer und gegenwärtiger Optik, die Kulturgeschichte der Kurden im Spannungsfeld von Fremdherrschaft und seltener Eigenherrschaft von der Antike bis heute auf.

Datum/Zeit Mi, 23. Jan., 14–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Paul Meinrad Strässle
Kosten CHF 25.–



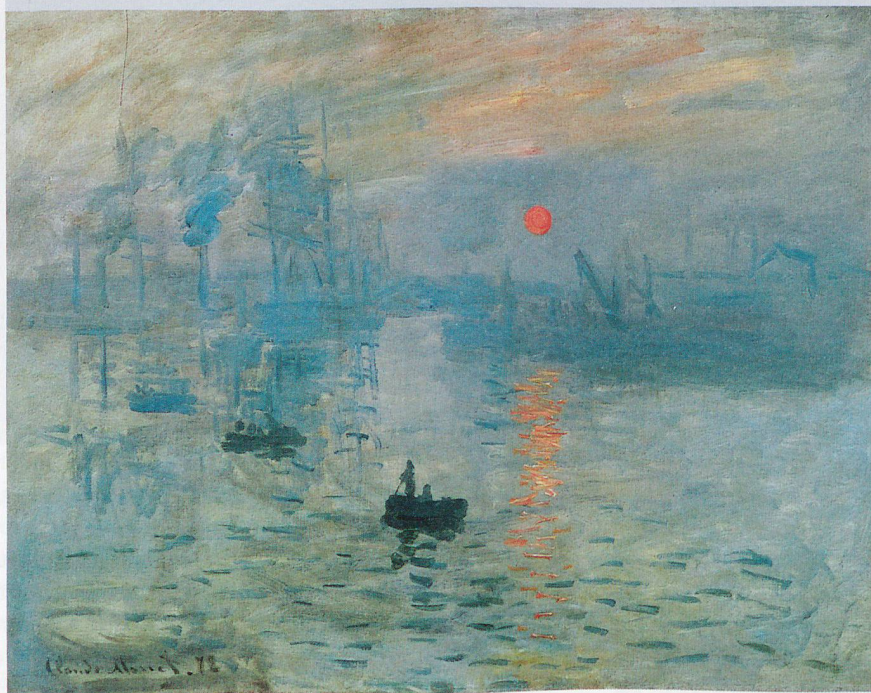
Kurdische Kostüme um 1870, links ein Schäfer

Entwicklung des Lichtes in der Malerei

Das Licht, sein Ausdruck und seine Wirkung gehören zum Elementarsten eines jeden Bildes. Der Vortrag spannt einen Bogen, wie das Licht im Lauf der Zeit in der Malerei dargestellt wurde – vom Goldgrund des Mittelalters bis heute. Einige Beispiele grosser Kunstwerke veranschaulichen die Entwicklung des Menschen und seiner Sehprägungen.

Datum/Zeit Do, 24. Jan., 14.30–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Jasminka Bogdanovic
Kosten CHF 25.–

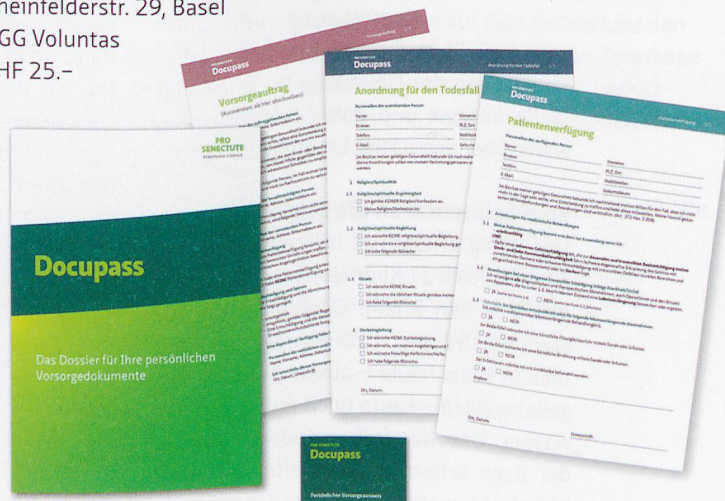
Claude Monet: Sonnenaufgang, Öl auf Leinwand, 1872 ▼



Die Patientenverfügung

Wozu dient eine Patientenverfügung? Ein Informationsnachmittag.

Datum/Zeit Mi, 30. Jan., 14.30–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung GGG Voluntas
Kosten CHF 25.–





Mosaik aus der ehemaligen byzantinischen Kirche Hagia Sophia (heute ein Museum)

Byzanz in der Schweiz – Eine Spurensuche

Ob Sakralwerke der Architektur, Malerei (Fresken, Ikonen), Handschriften mit Illuminationen oder auch Textilien – die Zeit von Byzanz ist noch immer gegenwärtig und prägt auch die heutige Zeit.

Datum/Zeit Mi, 6. Feb., 14–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Paul Meinrad Strässle
Kosten CHF 25.–



Der Säure-Basen-Haushalt

Für die Naturheilkunde ist die Übersäuerung die Ursache vieler Erkrankungen wie Rheuma, Schlaflosigkeit und chronischer Schmerzen.

Datum/Zeit Do, 7. Feb., 14.30–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Agathe Bohny
Kosten CHF 25.–

Auskunft • Anmeldung

061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

Pablo Picasso

Der Spanier war einer der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Sein Gesamtwerk ist reich an diversen Stilrichtungen, Gestaltungsmitteln und Medien. Eines seiner berühmtesten Bilder, «Guernica», ist zum Symbol des Friedens geworden. Welche Aspekte seiner Kunst sind heute besonders aktuell?

Datum/Zeit Do, 14. Feb., 14.30–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Jasminka Bogdanovic
Kosten CHF 25.–



Aufnahme von Pablo Picasso, Paris, 1904

Das gesamte Angebot

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet eine Vielzahl an Matineen, Führungen und Vorträgen, von denen wir hier nur eine Auswahl publizieren.

Verlangen Sie das aktuelle Kursprogramm!

061 206 44 66
akzentforum.ch

TIPP

INSERAT



Füreinander da sein

Bis zum 24. Dezember können Sie in der Migros Spenden-schokolade im Wert von CHF 5.–, 10.– oder 15.– kaufen.

Den Erlös aus dem Verkauf der Schokolade spendet die Migros vollumfänglich für Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, HEKS und Caritas. Zudem erhöht sie den Spendenbetrag zusätzlich um CHF 1.– pro verkaufte Tafel.

Herzlichen Dank!

Sprachen — neue Kurse

In unbekannte Sprachen eintauchen und fremde Kulturen kennenlernen? Das ist bereichernd und hält geistig fit! Und wer sich auf Reisen in der Landessprache ausdrücken kann, lernt Land und Leute besser kennen.

Die Kurse nehmen auf das Lerntempo älterer Personen Rücksicht.

Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Mit der Kulturlegi von Caritas können Sie bei uns viele Kurse mit einer Kostenreduktion von 50 % besuchen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



ENGLISCH

Anfänger

Daten/Zeit	Fr, 1. Feb.–10. Mai (10x), 11.30–12.30 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Eva Foster
Besonderes	Ohne 8./15. März und 19./26. April

Daten/Zeit	Mi, 30. Jan.–8. Mai (10x), 9.45–10.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Claudia Geisser
Besonderes	Ohne 6./13. März, 17./24. April, 1. Mai

Kosten	CHF 230.–
--------	-----------

Auffrischkurs

Fortgeschrittene Anfänger

Daten/Zeit	Do, 31. Jan.–2. Mai (10x), 15.15–16.15 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Anna Müller
Besonderes	Ohne 7./14. März und 18./25. April

Kosten	CHF 230.–
--------	-----------

Die englische Aussprache

Leichte Mittelstufe

Der *Pronunciation Course for Clear Communication* bietet Ihnen anhand von Tonbandaufnahmen und mit Spiegeln die Möglichkeit, die Phonetik der englischen Sprache korrekt anzuwenden.

Daten/Zeit	Mi, 30. Jan.–27. Feb. (5x), 13.15–14.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Hermione Miller
Kosten	CHF 115.–

Literatur und Konversation

Oberstufe

Es werden Kurzgeschichten aus verschiedenen Epochen sowie Zeitungs- und Zeitschriftenartikel zu aktuellen Themen gelesen und diskutiert.

Daten/Zeit	Mi, 30. Jan.–8. Mai (10x), 16–17 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Suzan Wilson
Besonderes	Ohne 6./13. März, 17./24. April und 1. Mai
Kosten	CHF 230.–

FRANZÖSISCH

Lesen und Reden

Leichte Mittelstufe

Daten/Zeit	Di, 29. Jan.–30. April (10x), 10.30–11.30 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Arianna Corti
Besonderes	Ohne 5./12. März und 16./23. April
Kosten	CHF 230.–



Die Kathedrale Notre-Dame de Paris

ITALIENISCH

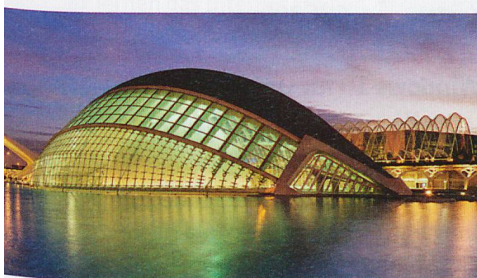
Anfänger

Daten/Zeit Mo, 28. Jan.–29. April (10x),
8.30–9.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Corinne Maiocchi
Besonderes Ohne 4./11. März und
15./22. April

Daten/Zeit Mi, 30. Jan.–8. Mai (10x),
15.45–16.45 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Giuseppe Acconcia
Besonderes Ohne 6./13. März,
17./24. April und 1. Mai

Kosten CHF 230.–

SPANISCH



L'Hemisfèric in Valencia von Santiago Calatrava

Anfänger

Daten/Zeit Mi, 30. Jan.–8. Mai (10x),
14.15–15.15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Maria del Pilar Freiermuth
Besonderes Ohne 6./13. März,
17./24. April und 1. Mai

Daten/Zeit Mo, 28. Jan.–29. April (10x),
9.30–10.30 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Alma Cortés
Besonderes Ohne 4./11. März und
15./22. April

Kosten CHF 230.–

Lesen und Reden

Leichte Mittelstufe

Daten/Zeit Mo, 28. Jan.–29. April (10x),
15.15–16.15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Eva Noroña
Besonderes Ohne 4./11. März und
15./22. April
Kosten CHF 230.–



KURSE FÜR WELTENBUMMLER

Englisch-Reisekoffer

Leichte Mittelstufe

Daten/Zeit Mo, 28. Jan.–29. April (10x),
9–10 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Pat Näf
Besonderes Ohne 4./11. März und
15./22. April
Kosten CHF 230.–

Spanisch-Reisekoffer

Leichte Mittelstufe

Daten/Zeit Mo, 28. Jan.–29. April (10x),
9.30–10.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Ana Matilde Fritschi
Besonderes Ohne 4./11. März und
15./22. April
Kosten CHF 230.–

Italienisch-Reisekoffer

Leichte Mittelstufe

Daten/Zeit Mi, 30. Jan.–8. Mai (10x),
9.45–10.45 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Daten/Zeit Mi, 30. Jan.–8. Mai (10x),
17–18 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Giuseppe Acconcia
Besonderes Ohne 6./13. März,
17./24. April und 1. Mai
Kosten CHF 230.–

Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Digitale Medien

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bildung und Kultur / Sport und Bewegung

Anmeldeschluss

Jeweils 14 Tage vor Veranstaltungstermin bzw. Kursbeginn.

Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Rechnung / Teilnahmebestätigung

Bei Durchführung der Veranstaltung erhalten Sie nach Anmeldeschluss eine Rechnung. Sie ist zusätzlich Ihre Teilnahmebestätigung.

Abmeldung

Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kosten verrechnen.

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

TIPP

COMPUTERIA

Die Computeria bietet spannende Einblicke in aktuelle Themen der Digitalen Medien. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich. Barzahlung vor Ort – Preis inklusive Getränk.

Bitcoin – Blockchain

Datum/Zeit Mo, 14. Januar, 18–20 Uhr
Leitung Lucas Sommer

Google Arts and Culture

Datum/Zeit Mo, 11. Februar, 18–20 Uhr
Leitung Ursula Rhein
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten Je CHF 20.–

INDIVIDUELLE KURSE

Sie benötigen Unterstützung beim Einrichten des Geräts oder bei spezifischen Anwendungen? Dann sind unsere individuellen Kurse das Richtige für Sie.

- Einrichtung Ihres Geräts
- Internet sicher nutzen
- Ein Fotobuch erstellen mit PC oder Mac
- Besser fotografieren mit dem iPhone
- Bilder und Daten übertragen
- Apps kennen und nutzen
- eBanking, Paypal etc. sicher nutzen
- Kaufen und verkaufen im Internet
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem

Die individuellen Kurse können Sie für 1 bis 2 Personen buchen.

Datum/Zeit nach Absprache
Kursort Rheinfelderstr. 29, Basel
oder bei Ihnen zuhause
Kosten CHF 220.– (2 Lektionen)
Bei Heimunterricht:
zusätzliche Wegpauschale

WINDOWS

Windows Basis (PC)

Wir machen Sie fit für den Alltag mit Ihrem Windows-Computer. Sie lernen das Gerät Schritt für Schritt kennen, wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert, welche Programme Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie diese nutzen können. Sie lernen das Internet kennen und schreiben E-Mails.

Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung.

Daten/Zeit Mi, 16. Jan.–13. Feb. (5x),
8.30–10.30 Uhr

Daten/Zeit Mi, 20. März–17. April (5x),
8.30–10.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Markus Rohrer
Kosten CHF 300.–

Windows 10 für Umsteiger

Wir machen Sie fit für den Umgang mit Windows 10. Sie lernen die neue Oberfläche kennen, erhalten Routine im Umgang mit den Kacheln und richten diese für Ihre Bedürfnisse ein.

Sie werden vertraut mit dem Explorer und der Dateiablage und nutzen den Such- und Hilfsassistenten. Sie arbeiten mit Edge, dem neuen Internet Explorer, und optimieren die Suche im Internet. Zudem passen Sie die Sicherheitseinstellungen an und erhalten Antworten auf Ihre Fragen.

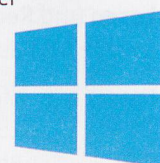
Voraussetzung

Kurs «Windows Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

Daten/Zeit Mi, 16. Jan.–13. Feb. (5x),
10.45–12.45 Uhr

Daten/Zeit Mi, 20. März–17. April (5x),
10.45–12.45 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Markus Rohrer
Kosten CHF 300.–



Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

akzentforum.ch

MAC**Mac Basis**

Wir machen Sie fit für den Alltag mit Ihrem Mac. Sie lernen das Gerät Schritt für Schritt kennen, wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert, welche Programme Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie diese nutzen können. Sie lernen das Internet kennen, schreiben und beantworten E-Mails.

Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung. Eigenen Mac-Laptop mitbringen.

Daten/Zeit Di, 15. Jan.–12. Feb. (5x),
8.30–10.30 Uhr

Daten/Zeit Di, 19. März–16. April (5x),
13.30–15.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Marianne Gramm
Kosten CHF 300.–

**Sie können sich
den Kurs nicht
leisten?**

Mit der Kulturlegi von Caritas können Sie bei uns viele Kurse mit einer Kostenreduktion von 50% besuchen.

Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne.



KulturLegi
beider Basel

TABLET**iPad Basis**

Sie lernen das iPad Schritt für Schritt kennen. Sie surfen im Internet und lesen, schreiben und beantworten E-Mails. Sie speichern Adressen und lernen Apps kennen und nutzen.

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Daten/Zeit Mo, 14.–28. Jan. (3x)
10.45–12.45 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Ursula Rhein
Kosten CHF 180.–

Android Tablet Basis

Sie lernen das Android Tablet Schritt für Schritt kennen. Sie surfen im Internet, Sie lesen, schreiben und beantworten E-Mails. Sie speichern Adressen und lernen Apps kennen und nutzen.

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Daten/Zeit Mo, 14.–28. Jan. (3x)
8.30–10.30 Uhr

Daten/Zeit Di, 19. März–2. April (3x)
16–18 Uhr

Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Marianne Gramm
Kosten CHF 180.–

**INFOANLASS
DIGITALE MEDIEN**

Wir stellen Ihnen an drei Nachmittagen das umfangreiche Kursangebot von Pro Senectute beider Basel im Bereich Digitale Medien vor.

Wir bieten Computerkurse (Mac/Windows), Fotokurse, Tablet-Kurse (iPad/Android) und Smartphone-Kurse (iPhone/Android).

Stellen Sie Fragen zum Programm und lassen Sie sich individuell beraten, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Infoanlass in Basel

Datum/Zeit Di, 22. Januar
Mo, 25. Februar (je 1x)
11–12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Infoanlass in Liestal

Daten/Zeit Mo, 28. Januar, 16–17 Uhr
Mo, 18. März, 11–12 Uhr
(je 1x)

Ort Bahnhofstr. 4, Liestal

Leitung Barbara Krieg
Besonderes Keine Anmeldung nötig
Kosten Kostenlos

Digitale Medien

iPhone

iPhone Basis

Sie lernen das iPhone Schritt für Schritt kennen. Sie telefonieren mit dem Gerät und nutzen die Foto- und Videokamera. Sie speichern und bearbeiten Kontakte und legen Favoriten an. Sie versenden SMS ohne und mit Fotos. Sie lernen, Voreinstellungen wie Töne und Helligkeit anzupassen.

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse mit eigenem iPhone.

Daten/Zeit Mo, 14.–28. Jan. (3x),
10.45–12.45 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Marianne Gramm

Daten/Zeit Mo, 11.–25. Feb. (3x),
8.30–10.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Ursula Rhein

Daten/Zeit Mo, 18. März–1. April (3x),
8.30–10.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Ursula Rhein

Kosten CHF 180.–

ANDROID PHONE

Android Phone Basis

Sie lernen das Android Phone Schritt für Schritt kennen. Sie telefonieren mit dem Gerät und nutzen die Foto- und Videokamera. Sie speichern und bearbeiten Kontakte und legen Favoriten an. Sie versenden SMS mit und ohne Fotos. Sie lernen, wie man Einstellungen wie Töne und Helligkeit anpasst.

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse mit eigenem Android Phone.

Daten/Zeit Do, 17.–31. Jan. (3x)
8.30–10.30 Uhr

Daten/Zeit Do, 21. März–4. April (3x)
8.30–10.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Jean-François Gächter
Kosten CHF 180.–

Android Phone Aufbau

Sie erweitern Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Android Phone. Sie schreiben E-Mails und surfen im Internet. Sie installieren und nutzen Apps, tragen Termine ein und nutzen Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll.

Voraussetzung

Kurs «Android Phone Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

Daten/Zeit Do, 14.–28. Feb. (3x)
8.30–10.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Jean-François Gächter
Kosten CHF 180.–

Auskunft · Anmeldung
061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Marktplatz 55+

Senioren
in der digitalen Welt

Über zwei Dutzend lokale Organisationen haben Ende September 2018 am Marktplatz 55+ auf ihre Angebote für ältere Menschen aufmerksam gemacht. Dazu gehörte auch das Thema «Sicherheit in der digitalen Welt», welches im Zentrum einer Podiumsdiskussion in der Alten Markthalle in Basel stand.

msu. Die Podiumsdiskussion

«Finanzielle Sicherheit, Chancen und Selbstständigkeit im Alter» unter der Gesprächsleitung von Katja Reichenstein machte den Auftakt zur erfolgreichen Veranstaltung Marktplatz 55+. Mit Barbara Krieg (Fachleiterin Digitale Medien bei Pro Senectute beider Basel), Mike Oberholzer (Leiter Ausgleichskasse Basel-Stadt) sowie Gaudenz Tschurr (stellvertretender Chefarzt Akutgeriatrie im Felix Platter-Spital) wurden mehrere Aspekte des Themas gut abgedeckt.

SBB-App und Notruf-Uhr

In den Vordergrund der Diskussion rückte die Digitalisierung mit all ihren Erleichterungen für das tägliche Leben. Das Motiv für einen Kursbesuch bei Pro Senectute sei oft der Wunsch, den Anschluss an das moderne Zeitalter nicht zu verpassen, sagte Barbara Krieg. Besonders hoch im Kurs stünde beim Akzent Forum – dem Bildungszentrum von Pro Senectute – die Smartphone-Schulung. Und von den zahlreichen Apps sei die Fahrplan-App der SBB besonders populär.

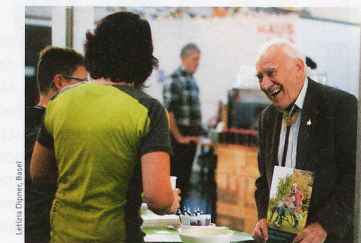
Komplexe Technik

Doch es gibt nicht nur hochmotivierte Kursbesucher, sondern auch zurückhaltende ältere Menschen, denen die ganze Digitalisierung mit ihrer komplexen Technik nicht ganz geheuer ist. Dies zeigten auch diverse Voten aus dem Publikum. Auch feinmotorische Einschränkungen können sehr hinderlich und somit ein Grund sein, von einem Kurs abzusehen. Zudem haben viele Vorbehalte wegen möglicher finanzieller Konsequenzen, wenn zum Beispiel in einer App unverständliche Geschäftsbedingungen akzeptiert werden sollten und man später nicht mehr zurückbuchstabieren kann. Mehr Akzeptanz scheint die digitale Welt bei den Älteren hingegen zu haben, wenn es um das Thema Sicherheit zu Hause geht, also etwa um Uhren, die mit einem Notruf ausgestattet sind, oder die automatische Abschaltung des Herdes.

Gemäss Barbara Krieg von Pro Senectute beider Basel suchen Senioren den Anschluss an die moderne Technik. ►



Der Stand von Pro Senectute beider Basel in der Alten Markthalle.



Georges Böhler, der «Coverboy» des letzten Akzent Magazins, besucht den Stand von Pro Senectute beider Basel.



Claude Giger, Basel

Grundkurs / Expertenkurs

TECHNIK-GROSI UND NATURKUNDE-NONNO

TIPP

Auskunft · Anmeldung
061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Ein Kurs in Kooperation mit der
Fachhochschule Nordwestschweiz
FHNW

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.

Grundkurs

Tag/Zeit Dienstag, 26. März–9. April (3x)
14–17.30 Uhr

Anmelden Bis 12. März

Expertenkurs

Tag/Zeit Dienstag, 12.–26. Februar (3x)

Voraussetzung Teilnahme am Grundkurs oder naturwis-
senschaftliche/technische Ausbildung

Anmelden bis 29. Januar

Ort Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW,
Campus Muttenz, 8. Stock,
Hofackerstrasse 30, Muttenz

Leitung Maria Till, wissenschaftliche Mitarbeiterin
Pädagogische Hochschule FHNW

Besonderes Der Kurs ist für Erwachsene konzipiert,
Kinder können nicht teilnehmen.
Die Kursunterlagen werden ausschliesslich
elektronisch abgegeben.

Kosten CHF 230.– (inkl. Material)

GESUCHT:

Freiwillige für einen Einsatz an der Volks-
schule in Basel oder Riehen

GENERATIONEN IM KLASSENZIMMER

Sie haben die Möglichkeit, nach Anleitung der verant-
wortlichen 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 regel-
mässigen 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.



In Kooperation mit



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

Achtsamkeit – zur Ruhe kommen

Das Akzent Forum bietet eine Vielzahl von entspannenden und stärkenden Bewegungsangeboten zum Thema «Achtsamkeit». Wer unsicher ist, ob ihr oder ihm ein Kurs zusagt, kann das Training in einer kostenlosen Schnupperstunde ausprobieren.

Nachfolgend eine Auswahl aus unserem Angebot. Alle Achtsamkeits- und Sportkurse finden Sie im Kursprogramm «Sport und Bewegung» oder auf akzentforum.ch

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sport und Bewegung

Anmeldeschluss

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Rechnung / Teilnahmebestätigung

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung, die gleichzeitig Ihre Teilnahmebestätigung ist.

Atemdynamik und Eutonie

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, was als Wohlspannung (Eutonie) erlebt wird. Der Atem wird tiefer, der Energiefluss angeregt.

Daten/Zeit Di, 8. Jan.–9. April (12x),
11.30–12.30 Uhr
Ort Belchenstr. 15, Basel
Leitung Elisabeth Reinhard
Kosten CHF 240.–

Atmen – Bewegen – Entspannen

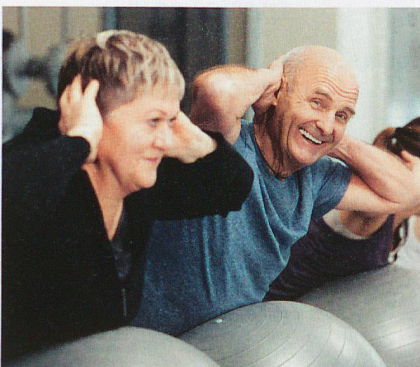
Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

Daten/Zeit Do, 10. Jan.–11. April (12x),
10.15–11.15 Uhr
Ort Atemstudio,
Appenzellerstr. 12, Basel
Leitung Carmen Siegrist
Kosten CHF 240.–

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Daten/Zeit Di, 8. Jan.–9. April (12x),
8.30–9.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Madeleine Schweizer
Kosten CHF 240.–



Pilates

Mit Kräftigungsübungen werden die tiefliegenden Muskeln trainiert und die Körperhaltung verbessert.

Daten/Zeit Mi, 9. Jan.–10. April (12x),
17–18 Uhr
Ort Belchenstr. 15, Basel
Leitung Lena Rohrbach
Kosten CHF 240.–

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66
info@akzentforum.ch



Achtsamkeit – zur Ruhe kommen

MITTAGS- MEDITATION

TIPP

Bringen Sie Ruhe in Ihren Alltag mit einer geführten Meditation über Mittag. Mit der Technik des Mentaltrainings erreichen Sie einen tiefen Entspannungszustand und regen damit auch die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers an.

Daten/Zeit Mo, 14. Jan./11. Feb. (je 1x),
12.30–13.15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Stefanie Genhart
Besonderes Keine Anmeldung nötig
Kosten CHF 10.– pro Termin,
Barzahlung vor Ort

Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.

Daten/Zeit Mo, 7. Jan.–8. April (12x),
10.40–11.40 Uhr

Leitung Manuela Huber

Daten/Zeit Mo, 7. Jan.–8. April (12x),
11.45–12.45 Uhr

Leitung Manuela Huber

Daten/Zeit Mo, 7. Jan.–8. April (12x),
13–14 Uhr

Leitung Cornelia Dockweiler

Daten/Zeit Mo, 7. Jan.–8. April (12x),
14.30–15.30 Uhr

Leitung Cornelia Dockweiler

Daten/Zeit Di, 8. Jan.–9. April (12x),
9.30–10.30 Uhr

Leitung Manuela Huber

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Kosten CHF 240.–



Qi-Gong der 5 Elemente

Gemäss der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform bewirken Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer den steten Wandel der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält auch die zehn inneren Organe unseres Körpers in Balance. Übungsformen aus dem medizinischen Qi-Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden Jahreszeiten, und Impulse aus der Alexander-technik lassen uns Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

Daten/Zeit Di, 8. Jan.–9. April (12x),
10.30–11.30 Uhr

Daten/Zeit Mi, 9. Jan.–10. April (12x),
11.30–12.30 Uhr

Daten/Zeit Mi, 9. Jan.–10. April (12x),
17–18 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Heidi Fischer Osolin

Kosten CHF 240.–

Fit werden im Wasser

Der Einstieg in die Wasserfitness-Kurse ist jederzeit möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind. Das Training kann in einer kostenlosen Schnupperstunde ausprobiert werden.

Nachfolgend eine Auswahl aus unserem Angebot in Basel und in Baselbieter Gemeinden. Alle Wassersport-Kurse, und weitere Sportarten, finden Sie im Kursprogramm «Sport und Bewegung» oder auf bb.prosenectute.ch

AquaGym

Wassergymnastik im stehetiefen Wasser. Das Training fördert gelenkschonend die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und wirkt entspannend.

Tag/Zeit Mo, 14–14.45 Uhr
Ort Alterszentrum Weiherweg,
Rudolfstr. 43, **Basel**
Leitung Verena Schürch

Tag/Zeit Di, 9.15–10 Uhr
Ort Dalbehof, Kapellenstr. 17,
Basel
Leitung Lena Rohrbach

Tag/Zeit Mi, 14–14.45 Uhr
Ort Alterszentrum Weiherweg,
Rudolfstr. 43, **Basel**
Leitung Lena Rohrbach

Tag/Zeit Fr, 14.15–15 Uhr
Ort Hallenbad, Baselstr. 89,
Muttenz
Leitung Monika Röthlisberger

Tag/Zeit Fr, 14.15–15 Uhr
Ort Hallenbad Hüslimatt,
Sägestr. 8d, **Oberwil**
Leitung Sabine Fischer

Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

**Belchenstrasse 15, 4054 Basel
(Nähe Schützenmattpark)**

Auskunft und Informationen:
061 206 44 25, fitness@akzentforum.ch

AquaGym+

AquaGym ist die etwas anstrengendere Variante der Wassergymnastik.

Tag/Zeit	Mi, 14–14.45 Uhr
Ort	Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43, Aesch
Leitung	Verena Schürch, Maya Vesco
Tag/Zeit	Mi, 16–16.45 Uhr
Ort	Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse, Basel
Leitung	Monika Röthlisberger
Tag/Zeit	Mi, 16–16.45 Uhr
Ort	Mühlacker, Schulstr. 12, Frenkendorf
Leitung	Regula Saner Arslan
Tag/Zeit	Mi, 16–16.45 Uhr
Ort	Schulhaus Wasserstelzen, Wasserstelzenweg 15, Riehen
Leitung	Karin Barbey
Tag/Zeit	Do, 8.15–9 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14, Liestal
Leitung	Regula Saner Arslan

AquaGym Rücken

AquaGym ist Wassergymnastik mit spezifischen Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Training im steh-tiefen Wasser.

Tag/Zeit	Do, 11–11.45 Uhr
Ort	Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstr. 43, Basel
Leitung	Andrea Mäder

Aqua-Fit

Ein gelenkschonendes Training mit hohem Kalorienverbrauch. Dank einer Neopren-Weste/einem Wassergurt schweben Sie leicht und sicher im Wasser. Kopf und Gesicht bleiben ausserhalb des Wassers.

Tag/Zeit	Do, 8.50–9.40 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14, Liestal
Leitung	Verena Schürch

Aqua-Power

Wie Aqua-Fit ein gelenkschonendes Training mit hohem Kalorienverbrauch.

Tag/Zeit	Mi, 16.45–17.30 Uhr
Ort	Bläsischulhaus, Eingang Müllheimer- strasse, Basel
Leitung	Monika Röthlisberger

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do	8–19 Uhr
Mi	8–12 Uhr und 14–17 Uhr
Fr	8–17 Uhr

Von 14 bis 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.
Während der Schulferien von 14 bis 15 Uhr geschlossen.

Die Leistungen zum Abonnement

- Einführung ins Training durch Physiotherapeutin
- Zusammenstellung Ihres persönlichen Trainingsprogramms
- Beratung vor Ort und regelmässige Trainingsanpassungen durch eine Fachperson
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Cardio-Test/Pulsgurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest
- Chipkarte mit persönlichen Geräte-Einstellungen

Preise

12 Monate	CHF 630.–
6 Monate	CHF 530.–
3 Monate	CHF 291.60

3-Monats-Abo auf Jahresabo verlängern: CHF 390.–

**Samstag,
12. Januar 2019,
10–14 Uhr
Tag der
offenen Tür**



Claude Giger, Basel

Schnittige Wanderleiterin

Es fuchst sie ein wenig, dass sie an der Ausstellung im Museum.BL in Liestal nicht dabei sein und neue Werke zeigen kann. Denn schliesslich hat Cécile Frei-Mösching ihr künstlerisches Talent dem Scherenschnitt gewidmet. Doch die Arthrose in den Händen lässt das minutiöse Schneiden leider kaum noch zu.



Auskunft · Anmeldung
061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

va. Vor zehn Jahren hat sie bei Pro Senectute beider Basel angefangen, Wanderungen zu leiten. Inzwischen ist die erfahrene Wanderleiterin 74 geworden. Immer noch führt sie zwölfmal pro Jahr eine Gruppe auf Höhenwegen oder Flüssen entlang (*). Die Ausflüge bereitet sie akribisch auf der Karte und im Gelände vor.

An der Grenze zum Pays d'Enhaut

Genauso akribisch wie die Wanderungen hat sie ihre Scherenschnitte entworfen und ausgeführt, die sie unter dem Namen Mösching signiert. Diese Kunst wurde ihr sozusagen in die Wiege gelegt. Denn aufgewachsen ist Cécile Frei in Saanen, einem Zentrum des Schweizer Papierschnitts. Gelernt hat das sportliche Mädchen das Zeichnen beim Vater, die Technik hat sie sich autodidaktisch beigebracht. Geld für eine künstlerische Ausbildung hatte die zehnköpfige Familie nicht.

Selbst ist die Frau

So hat die junge Frau schon früh gelernt, sich vieles selber beizubringen und damit ihre Existenz zu sichern. Sie hat geholfen, Pferde zu beschlagen, war allein im Welschland und auf der Alp. Sie hat sich die Lehre als Zahnarztgehilfin organisiert und ist ein Jahr lang als Chauffeuse mit einem Jaguar durch den Linksverkehr in England gefahren. Als alleinerziehende Mutter von zwei Kindern war sie später zwanzig Jahre lang bei einem Zahnarzt tätig und hat während der Winterferien als Skilehrerin unterrichtet. Sie hat Hochtouren geleitet und sich in Ihren Sommerferien während 24 Jahren als freiwillige Hüttenwartin im Diablerets-Gebiet engagiert. Daneben hat sie immer wieder Zeit gefunden, ihre filigrane Kunst zu schneiden, zu jodeln und in die Pilze zu gehen.

* Siehe Rundwanderung Riehen-St. Chrischona, S. 51.



FÜHRUNG

Lebendige Stadt

Scherenschnitt-Ausstellung

Scherenschneider/innen geben Einblick in ihr Schaffen. Eine filigrane Bildsprache, die überrascht und verzaubert.

Datum Do, 7. Feb.,
10-11.30 Uhr

Ort Liestal, Museum.BL

Kosten CHF 25.-, exkl. Zugbillet

Wandern

Warum nicht einmal bei einer attraktiven Wanderung mitmachen?

Die Kosten sind mit 10 Franken pro Wanderung bescheiden.
Eine kleine Auswahl der aktuellen Angebote finden Sie hier.

Alle Wanderungen finden Sie in der Broschüre «Wandern» oder als PDF auf akzentforum.ch (Service/Downloads).

Mittwoch, 12. Dezember

Landschaftspark Wiese

2½ h / → 9,2 km, ↑ 30 m, ↓ 50 m

Verwilderte Kulturlandschaft.

Treffpunkt	12:00 h, Liestal
Abfahrt	12:11 h, ab Liestal
Rückkehr	ab Basel, 17:30 h in Liestal
Verpflegung	Einkehr im Restaurant «Lange Erlen»
Billett	TNW-Billett nach und retour ab Basel
Anmeldung	nicht erforderlich

Montag, 21. Januar

Vom Bärenfels zum Blauenrain

2½ h / → 8,1 km, ↑ 210 m, ↓ 180 m

Von Giebenach-Im Bärenfels via Egghof-Blauenrain nach Arisdorf.

Treffpunkt	9:45 h, Basel SBB (Bahnhofshalle, beim «Treffpunkt»)
Anreise	10:01 h, ab Basel SBB, in Liestal umsteigen nach Giebenach
Rückreise	3x stündlich ab Arisdorf
Verpflegung	Restaurant
Billett	U-Abo/TNW-Bereich
Anmeldung	nicht erforderlich



Kirche St. Chrischona

Dienstag, 5. Februar

Rundwanderung Riehen – St. Chrischona

3 h / → 9 km, ↑ 230 m, ↓ 290 m

Mit einem Abstecher nach Inzlingen (D).

Treffpunkt	9:30 h, Bahnhof Riehen (Bushaltestelle)
Anreise	9:46 h, ab Riehen
Rückreise	15:30 h, Ankunft in Riehen
Verpflegung	Restaurant
Billett	U-Abo/TNW-Bereich
Extras	ID/Pass und Euro mitnehmen
Anmeldung	bis 28. Jan. bei Cécile Frei, 061 302 91 54, 079 373 39 55, c_frei@bluewin.ch

Freitag, 8. März

Zum Schufleberg

2 h / → 5,8 km, ↑ 125 m, ↓ 292 m

Von Titterten via Schufleberg – Liederts-wil nach Oberdorf

Treffpunkt	10:00 h, Basel SBB (Bahnhofshalle, beim «Treffpunkt»)
Anreise	10:17 h, ab Basel SBB in Liestal umsteigen nach Reigoldswil
Rückreise	14:36 h, ab Oberdorf (Bus-Verbindung alle 30 Min.)
Verpflegung	Picknick oder Restaurant (abhängig vom Wetter)
Billett	U-Abo/TNW-Bereich
Anmeldung	nicht erforderlich



Fotos: Nicole Feller

SPORTLICHES SPAZIEREN

Die regulären Wander- und Walking-Gruppen sind Ihnen zu schnell unterwegs. Trotzdem möchten Sie gerne noch in einer Gruppe mitlaufen? Dann empfehlen wir unseren Kurs «Sportliches Spazieren». Ganz gemütlich spazieren wir vom Kleinbasel aus dem Rhein entlang und lockern das Ganze mit kurzen Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen auf. Spazieren fördert moderat die Ausdauer, die frische Luft tut Körper und Geist gut.

Tag/Zeit	Mo, 10–11 Uhr
Treffpunkt	Rheinfelderstr. 29, Basel, vor dem Eingang
Leitung	Monika Röthlisberger
Anmeldung	Einstieg jederzeit möglich.

Auskunft · Anmeldung
061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

Erbvorbezug: Was es zu beachten gilt

Wie heisst es so schön: Geben ist seliger als Nehmen. Damit es jedoch zu keinen Unstimmigkeiten zwischen den Nachkommen kommt, muss eine Schenkung oder ein Erbvorbezug klar geregelt werden – am besten schriftlich. Aber was ist überhaupt ein Erbvorbezug und was gilt es dabei zu beachten? Die Erbschaftsberaterinnen und -berater der Basler Kantonalbank (BKB) kennen die Herausforderungen und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.



lic.iur. Lisbeth Schellenberg
Gruppenleiterin Erbangelegenheiten
Basler Kantonalbank

Wenn es ums Thema Erben geht, hört man Ausdrücke wie zum Beispiel Schenkung oder Erbvorbezug. Aber was heisst das genau? Die Erklärung ist nicht ganz einfach, weil jede Situation anders ist. So vielfältig wie die Menschen sind, so vielfältig sind auch die Möglichkeiten. Grundsätzlich gilt es jedoch zu unterscheiden, an wen eine Schenkung geht.

Schenkungen oder Erbvorbezug – Ausgleichung nötig?

Wenn zu Lebzeiten ein Betrag zum Beispiel an das eigene Kind übergeben wird, stellt sich die Frage, ob diese Schenkung im Todesfall der Eltern unter den Erben ausgeglichen werden soll. Ein Verzicht auf eine Ausgleichung muss explizit erklärt werden und darf nur dann erfolgen, wenn der Pflichtteil der übrigen Kinder nicht verletzt wird. Das Erbschaftsamt Basel-Stadt beispielsweise nimmt sämtliche Schenkungen als Erbvorbezüge ins Inventar – sowohl von den Nachkommen als auch von den (übrigen) eingesetzten Erben.

Solange jemand lebt, kann er frei darüber entscheiden, was er mit seinem Vermögen macht. Das heisst auch, dass man Geld verschenken darf, ohne einen Erben zu berücksichtigen. Allerdings ist es so, dass Schenkungen, die fünf Jahre vor dem Tod des Erblassers erfolgt sind, unter Umständen von den Erben zurückgefordert werden können, sofern die Schenkungen den Pflichtteil verletzen. Falls eine Schenkung allerdings länger zurückliegt, müssen die Erben beweisen, dass der Pflichtteil mit Absicht verletzt wurde.

Anspruch auf Ergänzungsleistungen

Wenn zum Beispiel die Mutter das Haus zu Lebzeiten an ihre Kinder überschreibt, wird dies von den Sozialversicherungen als freiwilliger Vermögensverzicht

bewertet. Falls die Mutter danach unterstützungsbedürftig wird, wird diese Schenkung bei der Berechnung des Anspruchs der Ergänzungsleistung mit einbezogen, wie wenn keine Schenkung erfolgt wäre. Ausgenommen von dieser Regelung ist ein Freibetrag für Schenkungen von jährlich CHF 10 000.

Erbvorbezug versteuern

Schenkungen an Nachkommen unterliegen in den meisten Kantonen der Schweiz nicht der Schenkungssteuer, gleich wie bei der Erbschaftssteuer. Das Patenkind oder der Lebenspartner beispielsweise müssen jedoch Schenkungssteuern bezahlen aufgrund der Regelungen des Wohnsitzkantons der Schenkerin. Schenkungen müssen sowohl vom Schenker wie von den Beschenkten in der jährlichen Steuererklärung deklariert werden.

Beratung der BKB

Beim Thema Erbvorbezug ist es sehr schwierig, allgemeine Tipps zu geben. Nutzen Sie das Wissen und die Erfahrung der Spezialistinnen und Spezialisten im Bereich Erbangelegenheiten der Basler Kantonalbank und vereinbaren Sie einen Termin. Wählen Sie die Telefonnummer +41 61 266 33 33 oder benutzen Sie das Online-Kontaktformular unter www.bkb.ch/kontakt.

Die Basler Kantonalbank ist Sponsorin von Pro Senectute beider Basel.



**Basler
Kantonalbank**

Telefonische Infostelle

Die Infostelle von Pro Senectute beider Basel ist die erste telefonische Anlaufstelle für die Bevölkerung 60plus, für Angehörige, Organisationen und die Verwaltung.

Unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter stehen kompetent und diskret zur Verfügung für

- Fragen rund ums Altern,
- kurze Beratungen,
- Informationen auch zu weiteren Angeboten in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft.

Kontakt

061 206 44 44, beratung@bb.prosenectute.ch
Mo/Di/Do/Fr 10–12 Uhr, Mi 14–16 Uhr

Beratung

Unsere diplomierten Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sind spezialisiert auf Themen wie

- finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen AHV-Alter in akuten Notsituationen,
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln (wie Spitex, Reinigungen oder Mahlzeiten),
- Schuldenberatung,
- Sozialversicherungen (AHV, EL, Beihilfe),
- Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung,
- Probleme und Belastungen im Alltag.

Standorte der Beratungsstellen

Basel	Luftgässlein 3 und Clarastrasse 5
Liestal	Bahnhofstrasse 4
Reinach	Angensteinerstrasse 6
Laufen	Bahnhofstrasse 30

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung

Kontakt

061 206 44 44, beratung@bb.prosenectute.ch
Mo/Di/Do/Fr 10–12 Uhr, Mi 14–16 Uhr

Docupass

Mit dem Docupass regeln Sie Ihre Vorsorge umfassend.

Wir unterstützen Sie gerne beim Ausfüllen.
Vereinbaren Sie einen Termin mit uns (Kontaktangaben unter «Beratung»).

Den Docupass erhalten Sie zum Unkostenbeitrag von CHF 19.– in unseren Beratungsstellen.



Foto: Gerard Dukker, WikiCommons

Neu auch
am Standort
Liestal!

Rechtsberatung

Unentgeltliche Rechtsberatung für ältere Menschen durch unsere erfahrenen Juristinnen und Juristen.

Wir geben Ihnen schnell und unkompliziert eine erste Orientierung zu komplexen Fragestellungen in den Bereichen

- Erbrecht,
- Familienrecht,
- Sozialversicherungsrecht,
- Rechtsfragen Wohnen,
- Erwachsenenschutz.

Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

Kontakt

061 206 44 44

Treuhandschaften

Unterstützung durch Fachleute beim monatlichen Zahlungsverkehr und bei der damit zusammenhängenden Administration.

Kontakt

061 206 44 44, beratung@bb.prosenectute.ch
Mo–Fr 8–12 Uhr und 14–17 Uhr

Wohnen

Pro Senectute beider Basel führt mehrere Alterssiedlungen.

Kontakt

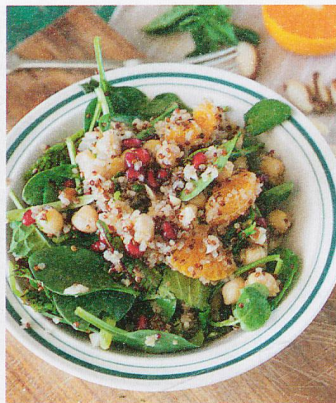
061 206 44 44
Mo/Di/Do/Fr 10–12 Uhr, Mi 14–16 Uhr

Event

GESUND UND GÜNSTIG KOCHEN

Eine gesunde Ernährung hilft, vital zu bleiben. Wie man sich günstig und ausgewogen ernährt, werden Sie an diesem Morgen erfahren. Sie kochen und geniessen gemeinsam ein vegetarisches 3-Gang-Mittagsmenü!

Datum/Zeit Montag, 11. Februar, 10–13.30 Uhr
Ort Alte Markthalle, Steinentorberg 20, Basel
Leitung Madlen Portmann und Salome Thommen (4seasons)
Kosten CHF 50.– (mit KulturLegi vergünstigt)
Anmelden Bis 28. Januar



Mittagstisch Rankhof

Gönnen Sie sich eine gute Mahlzeit in Gesellschaft.

Jeden Dienstag und Donnerstag
Alterssiedlung Rankhof, Im Rankhof 10, 4058 Basel
Menü: Suppe, Salat, Hauptgang, Dessert

Kontakt

061 206 44 11
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr
Mit Voranmeldung



50 Jahre Mahlzeiten im Abo

Im Mai 1968 wurden in Basel erste Ideen für einen Mahlzeiten-service für Betagte diskutiert, im September wurde das Projekt der

Öffentlichkeit im Rathaus vorgestellt, und schon im Dezember verteilte die damalige Stiftung «Für das Alter» mit dem VW-Bus die ersten steril verpackten Fertigmahlzeiten. 50 Jahre später gehört der Service immer noch zu den Angeboten von Pro Senectute beider Basel. Zwei Mal pro Woche bringen zwei Mitarbeiterinnen den rund 250 betagten Kundinnen und Kunden die bestellten Menüs in Basel und der angrenzenden Agglomeration nach Hause. Insgesamt liefern wir 11 000 Menüs pro Jahr aus – selbstverständlich mit einem freundlichen Schwatz.

Mahlzeiten

Hauslieferung von gesunden Fertigmahlzeiten, Normal- und Schonkost, fleischloser Kost und Diabetikermenüs.

Unsere Mitarbeiterinnen bringen Ihnen jede Woche die von Ihnen ausgewählten Mahlzeiten persönlich nach Hause. Die Essen sind schonend zubereitet (keine Konservierungsmittel oder Farbstoffzusätze).

Kontakt

061 206 44 11, mahlzeiten@bb.prosenectute.ch
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr



Hilfsmittel Shop + Service

Damit Sie selbstständig und mobil bleiben.

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal
Mo–Fr 8–11.30 Uhr und 14–16.30 Uhr

- Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln (Gehhilfen, Rollstühle, Elektrobetten, Hilfen für Bad und WC, Funktionsmöbel sowie diverse weitere Alltagshilfen)
- Wartung und Lieferung
- kompetente und unabhängige Beratung
- Ausstellungsraum (Präsentation von Hilfsmitteln zum Testen)

Kontakt

061 206 44 33, hilfsmittel@bb.prosenectute.ch
Mo–Fr 8–12 Uhr und 14–17 Uhr

Reinigungen

Unser geschultes Team steht von Montag bis Freitag für Sie im Einsatz. Wir bringen sämtliches Reinigungsmaterial sowie alle Geräte mit.

- Reinigungen im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- sporadische Aufträge (Frühlingsputz, Grundreinigungen, Fensterreinigungen)

Kontakt

061 206 44 77, reinigung@bb.prosenectute.ch
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr

Umzüge und Räumungen

Wir übernehmen sämtliche Arbeiten, die vor, während und nach einem Umzug oder einer Haushaltsauflösung anfallen. Gerne beraten wir Sie in einem Vorgespräch.

- Entsorgung von Haushaltsgegenständen und Mobiliar
- Keller- und Estrichräumungen
- Möbeltransporte innerhalb Ihrer Wohnung
- Haushaltsauflösungen
- administrative Unterstützung
- persönliche Betreuung am Umzugstag
- Gespräche mit der Liegenschaftsverwaltung
- Organisation der Endreinigung
- Wohnungs- und Schlüsselabgabe

Kontakt

061 206 44 75, service@bb.prosenectute.ch
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr



Gartenarbeiten

Gartenpflege nach der grossen Hitze

Der Sommer 2018 hat in vielen Gärten und Pflanztöpfen Spuren hinterlassen. Nicht nur die Menschen, auch Laubbäume und Sträucher hatten mit der Hitze zu kämpfen.

Bei vielen Pflanzen verbrannten Blätter und Zweige, bei anderen sind ganze Äste abgebrochen. Die Rosen, ebenfalls keine Freundinnen von zu viel Wärme, sehen trist aus, auf den Blättern tummelt sich der Mehltau. Auch der bräunliche Rasen ist keine Augenweide mehr – er sollte dringend vertikutiert oder neu angesät werden.

Hier helfen die diplomierten Gärtner von Pro Senectute beider Basel weiter. Sie kümmern sich fachkundig um die Hitzeschäden und sorgen dafür, dass Balkonblumen und Garten im Frühling wieder zu neuem Leben erwachen.

Material

Unsere Fachkräfte bringen das Standardmaterial, besondere Gerätschaften und Maschinen mit.

Kontakt

061 206 44 63, garten@bb.prosenectute.ch
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr