

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 3: Theater  
  
**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:** 10.02.2026

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



Linus T / shutterstock.com

## Gemeinsam statt einsam

### Rezeptbuch mit berührenden Geschichten

Diesen Sommer hat Pro Senectute beider Basel mit der Kampagne «Gemeinsam statt einsam» darauf aufmerksam gemacht, dass es viele Rezepte gegen Einsamkeit gibt.

Eine kleine Handreichung oder ein freundliches Lächeln sind oft der Anfang einer wunderbaren Geschichte. Die gemeinnützige Stiftung hat diese Erzählungen gesammelt, die viele Tipps für ein besseres Miteinander enthalten, und auf [www.geschichtenteilerin.ch](http://www.geschichtenteilerin.ch) veröffentlicht. Es sind Geschichten aus dem Alltag, die Mut machen und inspirieren – die Lektüre lohnt sich.

Die älteste Teilnehmerin des Wettbewerbs heisst Klara Zimmermann. Im Alter von 104 Jahren erinnert sich die Laufenburgerin an ihre Primarschulzeit und ihre Liebe zu den Ziegen, mit denen sie gerne zusammen war. Das hatte Folgen.

### Vor beinahe hundert Jahren

Ich ging in die erste Primarklasse in Laufenburg. Während den Pausen durften wir uns auch ausserhalb des Schulhofes aufhalten.

Mich zog es immer zu den herzigen Geisslein ... die in der Nähe weideten. Auch der imposante Geissbock hatte es mir angetan. Diese Tierlein streichelte ich so gerne. Zu spät kam ich wieder in die Schulstunde. Religionsunterricht! Der Herr Kaplan liess mich vor versammelter Klasse aufstehen. «Klärli gang du sofort hei di go wäsche. Du stinksch!» Jetzt bin ich 104 Jahre alt und erinnere mich immer gerne daran.

Klara Zimmermann

### Internet

## GESUNDHEITSFRAGEN MIT DR. GOOGLE

NEU

Wie und vor allem wo findet man im Internet verständliche und seriöse Antworten zu Gesundheitsfragen? Denn das ist bekannt: Die ersten Suchergebnisse sind gerade bei diesem Thema nicht immer die besten – und sie sind oft auch nicht seriös.

Der Kurs «Internetrecherche Gesundheitsthemen» hilft hier weiter. Sie werden mit Übungen ins Thema eingeführt und lernen, wie man im Bibliothekskatalog der Universität und in verschiedenen anderen Portalen sucht. Sie können zudem Ihre eigenen Fragen recherchieren.

Bringen Sie zum Kurs Ihr eigenes Gerät mit oder reservieren Sie einen Laptop von Pro Senectute beider Basel bei der Anmeldung.

Datum/Zeit Dienstag, 29. Oktober, 14–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jacqueline Huber, Bibliothekarin  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 22. Oktober

In Kooperation mit



Universität  
Basel

### Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66  
[info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)  
[akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)



Benefizkonzert zugunsten des Veloprojekts von Pro Senectute beider Basel

## BASLER LIEDERTAFEL

«frisch gesungen»

Ein Liederabend mit Sängern der Liedertafel und der jungen tafehrunde.

Datum/Zeit Fr, 15. November, 20 Uhr  
Ort Reformierte Kirche Reinach  
Bruderholzstr. 39

Datum/Zeit Sa, 16. November, 17 Uhr  
Ort Peterskirche Basel,  
Petersgasse 54



BASLER  
LIEDER  
TAFEL  
1852



# Im Alltag sicher unterwegs



**Meist sind Sie zu Fuss oder mit dem Auto unterwegs. Aber der dichte Verkehr, die schnellen E-Bike-Fahrer im Kreisel, die jungen Leute, die auf das Handy starren und nicht auf den Verkehr achten ... – all das zerrt an den Nerven. Deshalb überlegen Sie sich, auf den öffentlichen Verkehr umzusteigen.**

Doch: Wie kauft man heute am Automaten ein gültiges Ticket von Gelterkinden nach Laufen? Lohnt sich eventuell eine Tageskarte? Der kostenlose Kurs zeigt Ihnen ganz praktisch, wie Sie heute mit Zug, Tram und Bus mobil bleiben.

Experten der Polizei zeigen Ihnen zudem, wie Sie sich vor Trickdieben schützen und am Bancomaten sicher Geld abheben können.



Fotos © Claude Giger

## Halbtageskurs

### MOBIL SEIN UND BLEIBEN

Experten von SBB, Tarifverbund TNW (Tram und Bus) sowie Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um im Alltag sicher unterwegs zu sein. Sie lernen ganz praktisch, wie Sie einen Billettautomaten bedienen und mit welchen Tickets Sie am besten und günstigsten reisen.

Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Verkehrssicherheit, wie Sie sich sicher im öffentlichen Raum bewegen.

Datum/Zeit Mittwoch, 23. Oktober, 8.30–12 Uhr

Ort Liestal

Anmeldung sofort

Datum/Zeit Freitag, 25. Oktober, 8.15–12 Uhr

Ort Basel

Anmeldung sofort

Leitung Barbara Krieg Harder,  
Pro Senectute beider Basel

Kosten Der Kurs ist kostenlos.

## Kochkurs

### ERNÄHRUNG BEI ARTHROSE

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann Schmerzen bei Arthrose reduzieren. Es gibt Lebensmittel, die einen positiven Einfluss auf die Krankheit haben.

Im Kochkurs bekommen Sie nebst Rezeptideen weitere Tipps für den Alltag, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Daten/Zeit Do, 6. Feb.–12. März (3x)  
11–14 Uhr

Ort Frenkendorf

Kosten CHF 225.–  
(inkl. Lebensmittel)

Anmeldung telefonisch oder  
online ab November auf  
akzentforum.ch



Jakov Filmovoy/Shutterstock.com

#### Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

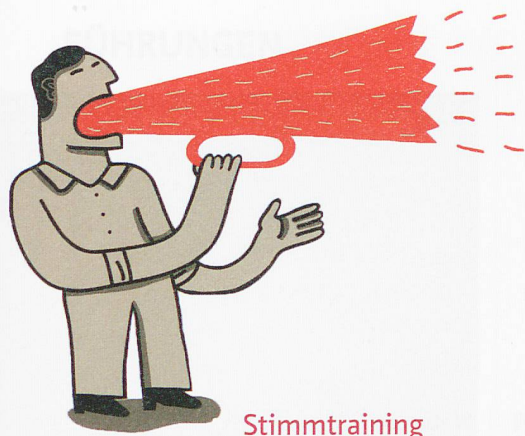
akzentforum.ch

#### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66

info@akzentforum.ch





## Stimmtraining

# KRÄFTIGEN SIE IHRE STIMME!

Mit dem Alter verändert sich die Stimme: Sie wird schwächer, rauher und brüchiger. Mit gezielten, spielerischen und rhythmischen Übungen trainieren wir unser wichtigstes Ausdrucksmittel und pflegen so unsere Sprechstimme.

Im Kurs lernen wir leichte Atem- und Bewegungsübungen und treffen im gemeinsamen chorischen Sprechen auf Perlen der Literatur.

Daten/Zeit Mo, 21. Okt.–25. Nov. (6x)  
15–16.30 Uhr  
Ort Im Rankhof 10, Basel  
Leitung Judith Vera Bützberger  
Kosten CHF 180.–



Die Social-Media-Redaktion postet regelmässig Hinweise zu Veranstaltungen und Vorträgen sowie Empfehlungen und Tipps für den Alltag.

[facebook.com/prosenectute.bb](https://facebook.com/prosenectute.bb)

# Ihre Ecke



## Kostenloses Kleininserat aufgeben

Sie suchen eine Jasspartnerin oder einen Wanderkollegen, Sie haben etwas zu verschenken oder möchten Ihre Ferienwohnung vermieten? Dann können Sie als Abonnenten des Akzent Magazins im «Marktplatz» kostenlos ein Kleininserat publizieren.

Die folgenden Rubriken stehen Ihnen zur Auswahl: Gratis / Verkauf / Suche / Wohnen / Kontakt / Ferien / Diverses

### Umfang

maximal 500 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

### Inserateschluss

jeweils Anfang Dez./März/Juni/Sept.

### per E-Mail an

[kleininserat@akzent-magazin.ch](mailto:kleininserat@akzent-magazin.ch)

### per Post an

Akzent Magazin, Kleininserate,  
Luftgässlein 3, 4010 Basel

### Wichtig

Bitte geben Sie Ihren Namen, die Adresse und Telefonnummer (für Rückfragen) an.

(Je nach Inhalt und Platzverhältnissen behalten wir uns vor, Kleininserate nicht abzdrukken.)

## Marktplatz

### Zu verkaufen

#### Schönes antikes Buffet

Braun, in sehr gutem Zustand. 3 Türen, davon eine mit Glasscheibe. Beim Sockel 3 Schubladen. Masse: B 163 x H 196 x T 64 cm. CHF 1200.–. Muss abgeholt werden. Fotos können per E-Mail geschickt werden.

Alice Bucher, Bienenstr. 34,  
4104 Oberwil, Tel. 061 401 14 07

#### Elektrobett kaum gebraucht

Elektrobett mit Matratze (90x200 cm), fast wie neu, wurde nur 1,5 Monate gebraucht. Kaufpreis (neu) etwa CHF 3600.–, Verkaufspreis CHF 1500.–.

Frau Schmid, Mobil 079 224 30 13

#### Reiserollstuhl INVACARE

Gewicht 12 Kilogramm. Masse B 46 x H 49 cm, wenig benützt. Preis CHF 150.– (Neupreis CHF 480.–)

Tel. 061 361 04 12

## Ferien

### Überwintern im sonnigen Tessin?

In Locarno, Nähe Lido und Naherholungsgebiet, zu vermieten: schöne, helle 3,5-Zi-Ferienwohnung, mit 2 Balkonen, Lift etc. Frei ab 20.10.2019. Auch günstige Monatsmiete möglich.

Weitere Infos unter [casaida.ch](http://casaida.ch) oder 076 559 45 88

## Reaktionen



### Ihre Meinung

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Redaktion freut sich über Ihre Zuschrift. Deshalb veröffentlichen wir in dieser Rubrik gerne Ihre Anmerkungen oder Erinnerungen.

### Adresse

Akzent Magazin / Leserbrief  
Luftgässlein 3, Postfach, 4010 Basel  
[christine.valentin@bb.prosenectute.ch](mailto:christine.valentin@bb.prosenectute.ch)



# Matineen Führungen Vorträge

## 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.

## 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**

## MATINEEN

### Mozart – Die Freimaurer und die «Zauberflöte»

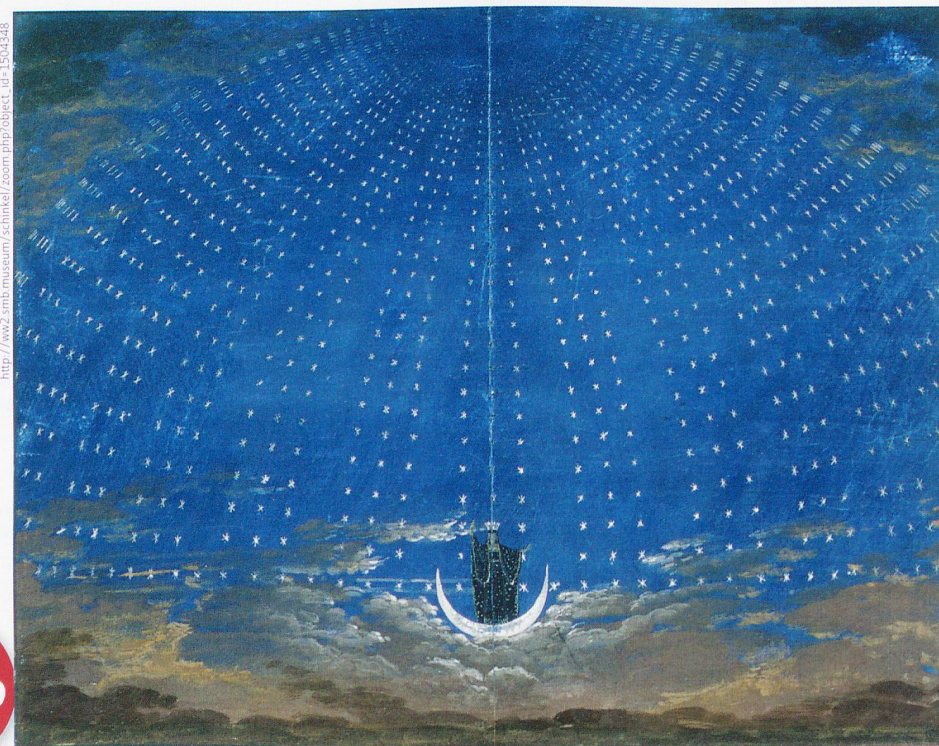
Heute sieht man die «Zauberflöte» nicht mehr als Freimaurer-Oper, sondern Wolfgang Amadeus Mozart als Hermetiker, der sich der Maurerei als Instrument seiner Botschaft bedient. Damit wird das Werk neu und modern zugleich.

Datum/Zeit Di, 22. Okt., 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–

### Nabucco – I Lombardi

Die zwei ersten Opern von Giuseppe Verdi, «Nabucco» und «I Lombardi», spielen beide im Nahen Osten. Es sind biblische Dramen um die babylonische Gefangenschaft der Juden und das Heilige Grab. Die Chöre liefern politische Schlagkraft.

Datum/Zeit Di, 19. Nov., 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–



Karl Friedrich Schinkel (1781–1841): Die Sternenhalle der Königin der Nacht. Gouache auf Papier. Stiftung Preussischer Kulturbesitz, Staatliche Museen zu Berlin, Kupferstichkabinett, Inv. SM 22c.121



## FÜHRUNGEN

### Als die Nacht noch finster war!

Zu nachtschlafender Stunde erfahren Sie einiges über die mittelalterliche Beleuchtung und Bewachung von Basel und hören allerhand Geschichten.

Datum/Zeit Mi, 16. Okt.,  
20.15–21.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Peter Habicht  
Besonderes Gut zu Fuss  
Kosten CHF 25.–



Geburtshaus von Johannes Petri (1441–1511) in der St. Johannis-Vorstadt, Basel.

### Der Ackermannshof

Der Ackermannshof besteht aus vier Häusern, die seit dem 13. Jahrhundert an der St. Johannis-Vorstadt gebaut wurden. Einer der ersten Buchdrucker Basels, Johannes Petri, wohnte und arbeitete hier. Bei der Führung kann die besonders reiche Baugeschichte des Ackermannshofs erforscht werden.

Datum/Zeit Mi, 23. Okt., 10–11 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Markus Schmid, ehem. Mitarbeiter Denkmalpflege  
Besonderes Gut zu Fuss  
Kosten CHF 25.–

### Palliativzentrum Hildegard

Sie erhalten einen Einblick in das Palliativzentrum Hildegard und sein Leitbild. Das Zentrum bietet Patientinnen und Patienten mit schweren, nicht heilbaren Krankheiten bestmögliche Lebensqualität mit individueller Pflege, Betreuung und ganzheitlicher Begleitung.

Datum/Zeit Mo, 11. Nov., 14.30–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Hildegard Spital-Stiftung  
Kosten CHF 25.–



### Kleiderbügel-Museum

Sie erfahren Spannendes über die Geschichte und das Design des Kleiderbügels – ein besonderes Art.

Datum/Zeit Di, 12. Nov., 14–15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Kleiderbügel-Museum  
Besonderes Gut zu Fuss  
Kosten CHF 25.–

### Das Theater Basel

Lernen Sie auf dem Rundgang durch das Basler Theater Wissenswertes und Geheimnisvolles kennen.

Datum/Zeit Mo, 9. Dez., 14–15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung: Theater Basel  
Besonderes: Gut zu Fuss  
Kosten CHF 25.–



## VORTRÄGE

### Griechenland und Griechen

Von der Antike bis zur Neuzeit: Hellas als Wiege der europäischen Kultur. Den heutigen Staat und sein Volk können wir nur verstehen, wenn wir uns mit ihren Wurzeln und Entwicklungen im Spannungsfeld von Eigenherrschaft und Fremdherrschaft beschäftigen.

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



Das Kleroterion war eine antike Losmaschine. Das hier abgebildete Kleroterion aus der Stoa des Attalos auf der Agora in Athen diente wohl der Auslosung der Mitglieder der Ratsversammlung.

### Auskunft · Anmeldung

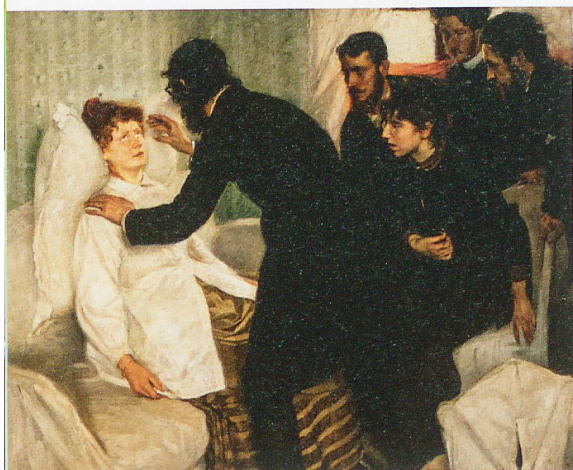
061 206 44 66  
info@akzentforum.ch  
akzentforum.ch

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch



## Matineen Führungen Vorträge

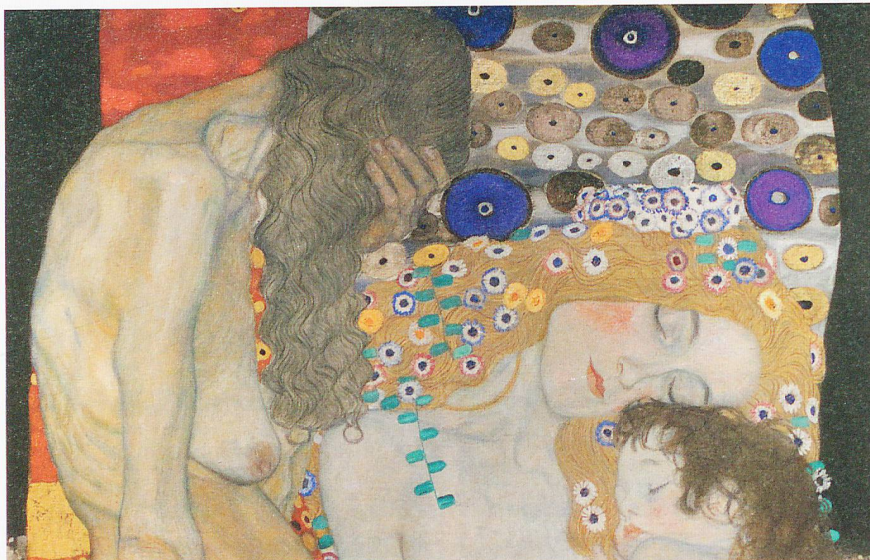


Richard Bergh (1858–1919): Hypnose-Séance (1887), Öl auf Leinwand.

### Wie funktioniert Hypnose?

Vom Sinn und Unsinn der Hypnose. Was kann sie wirklich? Wo wird sie eingesetzt? Wie weit kann und darf sie gehen. Die Hypnose bietet enorme Möglichkeiten, wenn es um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte geht.

Datum/Zeit Do, 17. Okt., 14–15 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Stefanie Genhart  
Kosten CHF 25.–



Gustav Klimt (1862–1918): Die drei Lebensalter der Frau (1905), Öl auf Leinwand.

### Gustav Klimt

Er war ein Vertreter des Jugendstils. Das Erschaffen eines Gesamtkunstwerks, das die komplexen menschlichen Lebenszusammenhänge wie Leben, Liebe und Tod darstellt, war sein Anliegen. Ornamentale Abstraktion und Flächenhaftigkeit geschmückt mit Goldbronze charakterisieren seinen Malstil.

Datum/Zeit Do, 31. Okt., 14.30–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jasminka Bogdanovic  
Kosten CHF 25.–

### Die Patientenverfügung

Warum eine Patientenverfügung? Ein Informationsnachmittag.

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

### Wenn das Gehör nachlässt

Mit fortschreitendem Alter nimmt das Hörvermögen automatisch ab, weil das Gehör seine Funktionsfähigkeit langsam einbüsst. Auf diesen schleichen Prozess wird oft zu spät reagiert. Die Folgen können zu einem Verlust des Wortschatzes sowie zur sozialen Isolation führen. Ein Informationsnachmittag

Datum/Zeit Do, 21. Nov., 14.30–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Audika AG  
Kosten CHF 25.–

### Quo vadis Tourismus?

Der Tourismus ist eine der grössten Wachstumsbranchen der Welt. Im vergangenen Jahr waren 1,3 Milliarden Menschen unterwegs. Der Widerstand gegen den Touristenansturm wächst.

Datum/Zeit Mi, 4. Dez., 14–15 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Hanspeter Wälty  
Kosten CHF 25.–



Kreuzfahrtschiff auf dem Giudecca-Kanal, Venedig.

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



# Kreativität und Lebensgestaltung



## Kreative Steinschmeichler

Punkt neben Punkt bringen Sie Acrylfarbe auf Ihre mitgebrachten Steine auf, gleich einem Mandala, und erhalten so Ihren Steinschmeichler in zauberhaften Farbkombinationen und unzähligen Mustern.

Datum/Zeit Di, 22. Okt., 14–17 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Sabine Matthis  
Besonderes 2–3 flache Steine (5–10 cm) mitbringen  
Kosten CHF 60.–, exkl. Material  
CHF 5.– (Barzahlung im Kurs)

## Engel aus Nespresso-Kapseln

Die reizenden kleinen Engel aus Kaffee-kapseln lassen sich ganz individuell gestalten. Sie sind zu jedem Zeitpunkt eine schöne Geste, ob als Mitbringsel oder zur Verschönerung eines Geschenkes.

Datum/Zeit Do, 7. Nov., 14–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Edith Gisin  
Kosten CHF 50.–, exkl. Material  
CHF 8.– (Barzahlung im Kurs)



## Weihnachtskarten mit Nespresso-Kapseln

Jede Karte ist ein Unikat und wird mit der Wunderkapsel «Nespresso» effektiv dekoriert.

Datum/Zeit Donnerstag, 28. Nov.,  
14–16.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Edith Gisin  
Kosten CHF 50.–, exkl. Material  
CHF 8.– (Barzahlung im Kurs)

## Acryl & Pastell – Malkurs

Sie werden eingeführt in die Techniken, mit denen Sie zum Experimentieren und freien Gestalten einer weissen Fläche eingeladen werden. Das Erleben der eigenen Kreativität steht im Vordergrund.

Daten/Zeit Mi, 16. Okt.–18. Dez. (10x)  
14–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Mirjam Valari  
Besonderes Material selber mitbringen  
Kosten CHF 215.–



## Lesezirkel

Lesen von ausgewählten Büchern mit Besprechung und Gedankenaustausch.

Daten/Zeit Mo, 14. Okt.–9. Dez. (5x)  
13.30–15 Uhr  
Leitung Christine Wullschlegler  
Besonderes 14./28.10., 11./25.11., 9.12.  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Kosten CHF 120.–



## SPIELEND DURCH DEN WINTER

«Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!», sagte schon der US-amerikanische Arzt und Essayist Oliver Wendell Holmes (1809–1894).

Gemütlich einen «Schieber» klopfen, in geselliger Runde ein neues Brettspiel ausprobieren oder geduldig ganz für sich eine Patience legen? Die neuen Kurse starten **ab Mitte Oktober** an der Rheinfelderstrasse in Basel!

**JASSEN** (Anfänger)

**SPIELE KENNEN LERNEN**

für 1, 2 oder mehr Spieler

**PATIENCE LEGEN** (Anfänger)

## Geistige Fitness

Hat Ihr Gedächtnis nachgelassen? Vergessen Sie regelmässig alltägliche Dinge? Hilfe zur Selbsthilfe: Ihr Alltag wird bunter.

Daten/Zeit Mi, 16. Okt.–4. Dez. (8x)  
14–15.30 Uhr  
Ort Bahnhofstrasse 4, Liestal  
Leitung Doris Aeschlimann

Daten/Zeit Fr, 18. Okt.–6. Dez. (8x)  
10–11.30 Uhr  
oder 16–17.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Verena Thommen  
Kosten CHF 210.–



# Sprachen



Es ist nie zu spät,  
eine Sprache zu lernen.

Das Eintauchen in eine unbekannte Sprache eröffnet Einblicke in das Denken und die Lebensgewohnheiten fremder Kulturen. Das ist bereichernd und hält geistig fit. Sprachkenntnisse sind auf Reisen nützlich. Wer sich in der Landessprache ausdrücken kann, ist auf Reisen unabhängiger unterwegs, lernt Land und Leute besser kennen und weiss sich in Alltagssituationen zu helfen.

Das Akzent Forum bietet zahlreiche Sprachkurse an, von denen wir hier nur eine Auswahl publizieren. Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm. Die Kurse nehmen auf das Lerntempo älterer Semester Rücksicht. Der Eintritt in die meisten Kurse ist nach einer kostenlosen Schnupperlektion möglich. Der Preis wird entsprechend angepasst.

Lassen Sie sich beraten, welcher Sprachkurs für Sie der richtige ist.

## CHINESISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen.  
Aufbau des Wortschatzes.

Daten/Zeit	Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x) 11.30–12.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Weimin Zhang
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

## ENGLISCH

### Anfänger (neue Gruppe)

Einführung in die Grundlagen der Sprache  
Daten/Zeit Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x)  
8.30–9.30 Uhr

Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Pat Näf
Kosten	CHF 230.–

Daten/Zeit Mi, 16. Okt.–18. Dez. (10x)  
10.15–11.15 Uhr

Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Anna Müller
Kosten	CHF 230.–

Scone mit  
Clotted Cream  
und Erdbeer-  
konfitüre.



### Grammatikkurs Leichte Mittelstufe (neue Gruppe)

Intensives Durcharbeiten von  
Zeitformen, Verben, Adjektiven,  
Adverbien und Satzstellungen.  
Ziel: Festigung der Sprachkenntnisse.

Daten/Zeit	Fr, 18. Okt.–20. Dez. (10x) 11–12 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Yvonne Sury
Kosten	CHF 230.–

### Lesen und Reden Leichte Mittelstufe (neue Gruppe)

Lesen und Diskussion von Kurzgeschichten, Gedichten und Artikeln.

Daten/Zeit	Mo, 14. Okt.–16. Dez. (10x) 8.30–9.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Suzan Wilson
Kosten	CHF 230.–
Daten/Zeit	Do, 17. Okt.–19. Dez. (10x) 11.15–12.15 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Thu Ha Küng
Kosten	CHF 230.–

**TIPP**



## Auffrischkurs

Fortgeschrittene Anfänger  
(neue Gruppe)

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber vieles wieder vergessen? Dann ist der Auffrischkurs genau das Richtige für Sie.

Daten/Zeit Fr, 18. Okt.–20. Dez. (10x)  
9.45–10.45 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Yvonne Sury  
Kosten CHF 230.–

## Fortgeschrittene Mittelstufe

Anspruchsvolle Lektüre und Diskussion.  
Vertiefung des Wortschatzes und der  
Grammatikkenntnisse.

Daten/Zeit Do, 17. Okt.–19. Dez. (10x)  
9–10 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Claudia Geisser  
Kosten CHF 230.–

## Englisch-Konversation

Oberstufe

Anspruchsvolle Lektüre und Diskussion,  
fließende Unterhaltung.

Daten/Zeit Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x)  
9.45–10.45 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Pat Näf  
Kosten CHF 230.–

Daten/Zeit Fr, 18. Okt.–20. Dez. (10x)  
9.45–11 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Claudia Geisser  
Kosten CHF 287.50

## UNSERE SPRACHKURSE

Das Akzent Forum bietet Kurse  
in den folgenden Sprachen an:

Arabisch · Chinesisch  
Englisch · Französisch  
Griechisch · Italienisch  
Russisch · Spanisch

## SPRACHKURS ZU HAUSE

**TIPP**

Sie möchten – alleine oder zu  
zweit – individuellen Sprachunter-  
richt zu Hause geniessen?

Kaufen Sie sich ein Sprachkurs-Paket  
zu 10 Stunden. Die Lektionen können  
Sie nach Bedarf einzeln buchen.

Einzelstunde: CHF 90.–  
Paket à 10 Stunden: CHF 700.–  
Minimum pro Termin: 1 Stunde

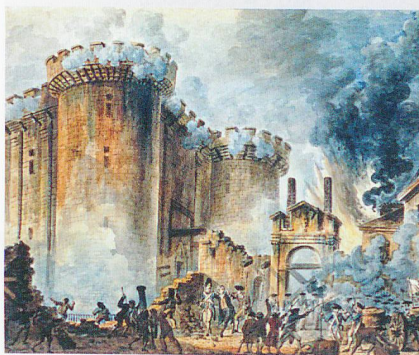
## FRANZÖSISCH

### Reisekoffer

Anfänger (neue Gruppe)

Ob Hotel, Bahnhof, Essen oder Arzt –  
mit einfachen Fragen können Sie die  
Welt bereisen.

Daten/Zeit Mo, 14. Okt.–16. Dez. (10x)  
9.45–10.45 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Christiane Graf  
Kosten CHF 230.–



Jean-Pierre Houël (1735–1813):  
Der Sturm auf die Bastille (1789), Aquarell.

### Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen,  
Aufbau des Wortschatzes.

Daten/Zeit Mo, 14. Okt.–16. Dez. (10x)  
11–12 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Christiane Graf  
Kosten CHF 230.–

Daten/Zeit Do, 17. Okt.–19. Dez. (10x)  
11.45–12.45 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Christiane Graf  
Kosten CHF 230.–

## GRIECHISCH

### Anfänger (neue Gruppe)

Einführung in die Grundlagen der  
Sprache.

Daten/Zeit Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x)  
15.15–16.15 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Efthimia Giamalidis  
Kosten CHF 230.–

### Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen,  
Aufbau des Wortschatzes.

Daten/Zeit Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x)  
14–15 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Efthimia Giamalidis  
Kosten CHF 230.–

### Leichte Mittelstufe

Einfache Unterhaltungen führen, Erwei-  
terung von Wortschatz und Grammatik-  
kenntnissen.

Daten/Zeit Mo, 14. Okt.–16. Dez. (10x)  
8.30–9.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Evangelia Kreis  
Kosten CHF 230.–



Die Streit-Strasse in Athen.



## Sprachen

### Auskunft · Anmeldung

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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

### Sie können sich den Kurs nicht leisten?

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



**KulturLegi**  
beider Basel



Platz im Zentrum von Vernazza, Cinque Terre (Ligurien), Italien.

## ITALIENISCH

### Anfänger (neue Gruppe)

Einführung in die Grundlagen der Sprache.

Daten/Zeit Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x)  
13.45–14.45 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Mirilla Burkhart  
Kosten CHF 230.–

Daten/Zeit Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x)  
15.15–16.15 Uhr  
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal  
Leitung Corinne Maiocchi  
Kosten CHF 230.–

### Lesen und Reden

Leichte Mittelstufe (neue Gruppe)

Lesen und Diskussion von Kurzgeschichten, Gedichten und Artikeln.

Daten/Zeit Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x)  
10.30–11.30 Uhr  
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal  
Leitung Arianna Corti  
Kosten CHF 230.–

Daten/Zeit Mi, 16. Okt.–18. Dez. (10x)  
9.45–10.45 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Giuseppe Acconcia  
Kosten CHF 230.–

### Oberstufe

Anspruchsvolle Lektüre und Diskussion, fließende Unterhaltung.

Daten/Zeit Mi, 16. Okt.–18. Dez. (10x)  
15.15–16.15 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Anna Giovanelli  
Kosten CHF 230.–



Die Apostel aus dem Neuen Testament, das erste in Russisch gedruckte Buch (1564).

## RUSSISCH

### Anfänger (neue Gruppe)

Einführung in die Grundlagen der Sprache  
Daten/Zeit Do, 17. Okt.–19. Dez. (10x)  
12.30–13.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Nadezda Guridova  
Kosten CHF 230.–



## SPANISCH

### Spanisch

#### Anfänger (neue Gruppe)

Einführung in die Grundlagen der Sprache.

Daten/Zeit	Mo, 14. Okt.–16. Dez. (10x) 12–13 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Ana Matilde Fritschi
Kosten	CHF 230.–

Daten/Zeit	Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x) 14–15 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Ana Matilde Fritschi
Kosten	CHF 230.–

### Lesen und Reden

#### Leichte Mittelstufe (neue Gruppe)

Lesen und Diskussion von einfachen Kurzgeschichten, Gedichten und Artikeln.

Daten/Zeit	Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x) 15.15–16.15 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Ana Matilde Fritschi
Kosten	CHF 230.–
Daten/Zeit	Do, 17. Okt.–19. Dez. (10x) 10.15–11.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Eva Noroña
Kosten	CHF 230.–

### Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen, Aufbau des Wortschatzes.

Daten/Zeit	Do, 17. Okt.–19. Dez. (10x) 11.15–12.15 Uhr
Daten/Zeit	Do, 17. Okt.–19. Dez. (10x) 12.30–13.30 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Maria Elizabeth Ramos Born
Kosten	CHF 230.–

### Spanisch Reden lernen

#### Leichte Mittelstufe

Anwendung mündlicher Sprachkenntnisse und Formulierungen.

Daten/Zeit	Mo, 14. Okt.–16. Dez. (10x) 9.30–10.30 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Alma Cortés
Kosten	CHF 230.–

### Mittelstufe

Texte zu aktuellen Themen lesen und besprechen, Ausbau des Wortschatzes.

Daten/Zeit	Mo, 21. Okt.–16. Dez. (9x) 10.45–11.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Ana Matilde Fritschi
Kosten	CHF 207.–

## Das gesamte Angebot

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

Verlangen Sie das aktuelle Kursprogramm!

061 206 44 66, [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)



John Singer Sargent (1856–1925): Spanische Tänzerin, 1881.

**TIPP**

## Winterliche Lesung auf Romanisch

Carin Caduff ist in Graubünden aufgewachsen und noch immer stark mit ihrer Heimat verbunden. Dies bringt sie in ihren Geschichten, Prosa und Lyrik in romanischer Sprache zum Ausdruck. Ihre Texte drehen sich um das Menschsein in seiner ganz schrägen und schönen, bunten Vielfalt. Die Lesung wird von Claudia Lombris musikalisch begleitet.

Datum/Zeit	Mi, 11. Dezember 14.30–15.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	CHF 25.–

◀ Dorfkirche Tiefencastel, Graubünden.





# Digitale Medien

## 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.

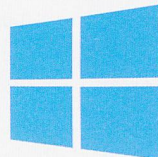
### Auskunft · Anmeldung

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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## WINDOWS



### Windows Basis (PC)

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert, welche Programme zur Verfügung stehen und wie diese genutzt werden. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben.

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung

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

Daten/Zeit Mi, 20. Nov.–18. Dez. (5x)  
8.30–10.30 Uhr

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

### Windows 10 für Umsteiger

Die neue Oberfläche kennenlernen. Routine im Umgang mit den Kacheln erhalten und für eigene Bedürfnisse einrichten. Explorer, Dateiablage, Such- und Hilfsassistenten nutzen. Mit Edge, dem neuen Internet Explorer, arbeiten und die Suche im Internet optimieren. Sicherheitseinstellungen anpassen. Antworten auf Ihre Fragen erhalten.

#### Voraussetzung

Kurs «Windows Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Daten/Zeit Mi, 20. Nov.–18. Dez. (5x)  
10.45–12.45 Uhr

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

## MAC



### Mac Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert, welche Programme zur Verfügung stehen und wie diese genutzt werden. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben.

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung  
Eigenen Mac-Laptop mitbringen

Daten/Zeit Do, 17. Okt.–14. Nov. (5x)  
8.30–10.30 Uhr

Daten/Zeit Do, 21. Nov.–19. Dez. (5x)  
8.30–10.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 300.–

## COMPUTERIA

Die Computeria bietet spannende Einblicke in aktuelle Themen der Digitalen Medien.

**TIPP**

### Ricardo & Co.

verkaufen und kaufen ganz einfach

Datum/Zeit Mo, 14. Oktober  
Leitung Jean-François Gächter

### Lesen mit digitalen Medien

Datum Mo, 18. November  
Leitung Ursula Rhein

### Fit mit Fitness-Apps

Datum Mo, 9. Dezember  
Leitung Eric Lichtenstein

Zeit 18–20 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Anmeldung nicht erforderlich  
Kosten je CHF 20.– (inkl. Getränk)  
Barzahlung vor Ort



## INFOANLASS DIGITALE MEDIEN

Wir stellen Ihnen das umfangreiche Kursangebot im Bereich digitale Medien vor.

Wir bieten Computer-, Tablet- und Smartphone-Kurse in der Gruppe oder individuelle Kurse für ein bis zwei Personen an.

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

Daten	Mo, 21. Okt., 16–17 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Barbara Krieg
Anmeldung	nicht erforderlich
Kosten	kostenlos



## TABLET

### iPad Basis

Das iPad Schritt für Schritt kennenlernen. Im Internet surfen, E-Mails lesen, schreiben und beantworten. Adressen speichern und Apps nutzen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Daten/Zeit	Mo, 14.–28. Okt. (3x) 13.30–15.30 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.–

### iPad Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem iPad erweitern: neue Apps kennenlernen, Einstellungen am Gerät vornehmen, Fotos ordnen und versenden. TV-Sendungen schauen, Radio hören und Zeitung lesen.

#### Voraussetzung

Kurs «iPad Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit	Mo, 18. Nov.–2. Dez. (3x) 13.30–15.30 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.–

### Android Tablet Basis

Das Android Tablet Schritt für Schritt kennenlernen. Im Internet surfen, E-Mails lesen, schreiben und beantworten. Adressen speichern und Apps nutzen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Daten/Zeit	Do, 5.–19. Dez. (3x) 13.30–15.30 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Barbara Krieg Harder
Kosten	CHF 180.–

### Android Tablet Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem Tablet erweitern. Neue Apps kennenlernen, Einstellungen am Gerät vornehmen, Fotos ordnen und versenden. TV-Sendungen schauen, Radio hören, Zeitung lesen.

#### Voraussetzung

Kurs «Android Tablet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit	Mo, 18. Nov.–2. Dez. 8.30–10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Barbara Krieg Harder
Kosten	CHF 180.–

## INDIVIDUELLE KURSE

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

- Fitter am PC/Mac
- Internet sicher nutzen
- Cloud sicher nutzen
- Apps kennen und nutzen
- Besser fotografieren mit dem iPhone
- Bilder und Daten übertragen
- Fotobuch erstellen mit PC oder Mac
- Kaufen und Verkaufen im Internet
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem

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

Datum/Zeit	nach Absprache
Ort	Rheinfelderstr. 29 in Basel, Bahnhofstr. 4 in Liestal oder bei Ihnen zu Hause
Kosten	CHF 220.– (2 Lektionen) Heimunterricht: + Wegpauschale



## Digitale Medien

### ANDROID PHONE

#### Android Phone Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Telefonieren, Foto- und Videokamera nutzen, Kontakte speichern und bearbeiten. SMS versenden. Voreinstellungen wie Töne und Helligkeit anpassen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse  
Eigenes Android Phone mitbringen

Daten/Zeit	Di, 19. Nov.–3. Dez. (3x) 8.30–10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.–

### iPHONE

#### iPhone Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Telefonieren, Foto- und Videokamera nutzen, Kontakte speichern und bearbeiten. SMS versenden. Voreinstellungen wie Töne und Helligkeit anpassen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse  
Eigenes iPhone mitbringen

Daten/Zeit	Mo, 28. Okt.–11. Nov. (3x) 15.45–17.45 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Barbara Krieg Harder
Daten/Zeit	Di, 19. Nov.–3. Dez. (3x) 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.–

### iPhone Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem iPhone erweitern. E-Mails schreiben, im Internet surfen. Apps installieren und nutzen, Termine eintragen und Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll nutzen.

#### Voraussetzung

Kurs «iPhone Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit	Mo, 18. Nov.–2. Dez. (3x) 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Ursula Rhein
Kosten	CHF 180.–



Kaspar Grimalds / shutterstock.com

INSERAT

**senevita**  
Näher am Menschen

Kurz- und  
Ferienaufenthalte  
möglich

## Willkommen zu Hause!

So vielseitig wie das Leben ist, so individuell ist auch das Älterwerden. Deshalb bietet die Senevita für jedes Bedürfnis das passende Angebot im Betreuten Wohnen und in der Langzeitpflege. Wir stehen für attraktives Wohnen, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Finden Sie Ihr neues Zuhause im Raum Basel unter: [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)



## GESUCHT:

Freiwillige für einen Einsatz an der Volksschule in Basel oder Riehen

## GENERATIONEN IM KLASSENZIMMER

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.



In Kooperation mit



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Volksschulen



**TIPP**

### Grundkurs

## TECHNIK-GROSI UND NATURKUNDE-NONNO

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.

Der Kurs findet ohne Enkelkinder statt.

### Grundkurs

Tag/Zeit	Dienstag, 22. Oktober – 5. November (3x) 14–17.30 Uhr
Anmelden	bis 8. Oktober
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. Die Kursunterlagen werden ausschliesslich elektronisch abgegeben.
Kosten	CHF 240.– (inkl. Material)

### Auskunft · Anmeldung

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



# Tanzen

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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.

## Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Polonaise für alle, einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Tanzpartnern.

Datum/Zeit	Mo, 25. Nov., 14–17 Uhr
Ort	Gemeindesaal St. Johannes, Mülhauserstr. 145, Basel (beim Kannenfeldplatz)
Leitung	Käthi Ellenberger
Kosten	CHF 10.–
Besonderes	Keine Anmeldung nötig, Barzahlung vor Ort

## Let's Dance

Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen. Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Daten/Zeit	Mo, 14. Okt.–16. Dez. (10x) 15.45–16.45 Uhr 16.45–17.45 Uhr
Leitung	Natascha Beckerat
Daten/Zeit	Di, 15. Okt.–17. Dez. (10x) 16.30–17.30 Uhr
Leitung	Andrea Hunziker
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	CHF 160.–

## Line Dance

Gruppentanz in Reihen. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern die körperliche und geistige Beweglichkeit. Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Daten/Zeit	Mo, 14. Okt.–16. Dez. (10x) 15–16 Uhr (Einsteiger) 16–17 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Eliane Leisinger
Daten/Zeit	Mi, 16. Okt.–18. Dez. (10x) 9–10 Uhr (Einsteiger) 10–11 Uhr
Ort	Waisenhausturnhalle, Basel
Leitung	Rosita Bafera
Daten/Zeit	Do, 17. Okt.–19. Dez. (10x) 9.30–10.30 Uhr 10.30–11.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Yvonne Knöri
Daten/Zeit	Do, 17. Okt.–19. Dez. (10x) 16.30–17.30 Uhr 17.30–18.30 Uhr (Einsteiger) 18.30–19.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Franziska Gambirasio
Kosten	CHF 160.–

**TIPP**



## Longways, Contras, Squares ...

Fortgeschrittene

Tänze in grosser Formation

Daten/Zeit	Sa, 16. Nov. / Sa, 14. Dez. jeweils 14–17 Uhr
Ort	Waisenhausturnhalle, Basel
Leitung	Käthi Ellenberger, Anna Jauslin
Besonderes	Keine Anmeldung nötig, Tanzschlappi mitnehmen
Kosten	CHF 20.– pro Nachmittag, Barzahlung vor Ort





Historisches Museum der Stadt Wien/Wikicommons

Wilhelm Gause (1853–1916): Hofball in Wien, Aquarell.

## WIENER WALZER, RUMBA, CHA-CHA-CHA, FOXTROTT ...

Anfänger und Fortgeschrittene

Entdecken Sie unsere vielfältigen Tanzkurse für Standard- und latein-amerikanische Tänze in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Fromm.

**Mitte Oktober starten die neuen Kurse!**

Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

## BEWEGUNG BRINGT FREUDE UND MACHT FIT!

Von A wie **Atmen** über F wie **Feldenkrais**, P wie **Pilates** oder Q wie **Qi-Gong** bis Y wie **Yoga**. So gross ist die Palette der Angebote des Akzent Forums unter dem Stichwort «Achtsamkeit».

Wer lieber im **Männerfit** seine Kraft trainiert, beim **Softvolleyball** ins Schwitzen kommt oder durch **Tennis** seine Muskeln kräftigt, findet im aktuellen Kursprogramm ebenfalls zahlreiche Angebote.

Das aktuelle Angebot finden Sie hier  
→ [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)

**Auskunft · Anmeldung**

061 206 44 66

[info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)

[akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)



**BESTELLEN SIE DAS  
KURSPROGRAMM**

061 206 44 66

[info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)

## TÄNZE AUS ALLER WELT

**TIPP**

Tanzen zu Musik aus aller Welt – einzeln, zu zweit oder in der Gruppe. Tanzen trainiert die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit, es fordert das Gedächtnis und entspannt.

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet diese unterhaltsamen Tanzkurse in folgenden Gemeinden an:

**Arlesheim, Basel, Binningen, Birsfelden, Bottmingen, Gelterkinden, Hölstein, Laufen, Liestal, Münchenstein, Oberwil, Pratteln, Riehen und Therwil**

Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Schnupperstunde ist kostenlos.

→ [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)

INSERAT



Informationen unter Tel. 076 210 55 60  
oder [www.beratungsnetz-basel.ch](http://www.beratungsnetz-basel.ch)



**beratungs  
netz-basel**



# Outdoor

## Sie können sich den Kurs nicht leisten?

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



**KulturLegi**  
beider Basel

## Kurs

### FIT IM WALD

Sie trainieren im Allschwiler Wald auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht im hügeligen Gelände (ohne Nordic-Walking-Stöcke).

**Übrigens:** Mit dem Laufpass können Sie alle Walking- und Nordic-Walking-Angebote nutzen.

Daten/Zeit	jeweils Donnerstags, 9–10 Uhr
Ort	Allschwilerwald
Leitung	Andreas Bammatter, Monika Röthlisberger
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos

## Privatstunden NORDIC WALKING

Sie haben Lust, mit den Stöcken Ihre Runden zu drehen, aber keine Zeit, jede Woche einen Kurs zu besuchen?

Neu können Sie beim Akzent Forum eine individuelle Einführung ins Nordic Walking buchen.

Eine Einzelstunde inklusive Stockausleihe kostet CHF 90.–.

Weitere Auskünfte erhalten Sie unter Telefon 061 206 44 66

**Auskunft • Anmeldung**  
061 206 44 66  
info@akzentforum.ch  
akzentforum.ch

INSERAT



**wernersutter**  
architektur und immobilien

## Ihr Immobilienexperte für Verkauf und Bewertung Ihres Wohnobjektes

Spielen Sie mit dem Gedanken sich räumlich zu verändern?

Stellen Sie sich die Frage - Wie viel ist Ihr Wohnobjekt Wert?

Benötigen Sie professionelle Beratung beim Verkauf Ihres Wohneigentums?

Suchen Sie nach einem für Sie geeigneten neuen Zuhause?

**wernersutter** steht seit 1954 für: Professionalität, Kompetenz, Erfahrung, Tradition, Kundenorientierung

**Unser Versprechen:**  
Die kompetente 360°-Immobilien-Betreuung



SVIT  
SARL SCHWEIZ





## WALKING NORDIC WALKING

Mit Walking und Nordic Walking trainieren Sie gelenkschonend Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Das Halbjahresbonnement für CHF 117.70 gilt zusätzlich für die unbegrenzte Nutzung der Angebote «Fit im Wald» und «Sportliches Spazieren».

**Aktuell bieten wir 14 Kurse im flachen oder hügeligen Gelände in Basel, Gelterkinden, Muttenz, Münchenstein und Zunzgen an.**

Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos

Wir senden Ihnen gerne unsere Broschüre «Sport und Bewegung» zu.

Weitere Informationen → [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)

## Kostenlose Bewegungsberatung

Sie gehören inzwischen zu den 50plus und machen sich Gedanken, ob Sie nicht doch wieder ein wenig mehr für Ihre Fitness tun sollten?

Früher – da waren Sie wöchentlich joggen und haben zudem auf dem Tennisplatz wie Roger Federer unentwegt die Bälle über und ins Netz geschlagen. Doch inzwischen finden Ihre Tennisspiele vor allem auf dem Bildschirm statt und auch der Vita-Parcours sieht Sie nur noch sehr selten. Einmal zwickt das Knie, das andere Mal schmerzen die Schulter oder die Hüfte. Vielleicht wäre ein Kurs in Aqua Power etwas für Sie? Oder ist doch eher ein gesundheitsorientiertes Krafttraining sinnvoll, um die Muskeln langsam wieder zu stärken und aufzubauen?

Wenn Sie solche oder ähnliche Fragen umtreiben, können Sie von der kostenlosen Beratung des Akzent Forums von Pro Senectute beider Basel profitieren. Katrin Ackermann, Fachleiterin Sport, klärt mit Ihnen in 20 Minuten, welche Sport- oder Bewegungsart Ihnen am besten entspricht.

### Interessiert?

Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter  
Telefon 061 206 44 66.



**BESTELLEN SIE DAS  
KURSPROGRAMM**

061 206 44 66  
[info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)



# 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 **neu** in der Broschüre «Sport und Bewegung» oder als PDF auf **akzentforum.ch** (→ Service/Downloads).

**Auskunft und Anmeldung zu den Wanderungen:**  
Bei den Wanderleiterinnen und Wanderleitern

**BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM**

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

**Donnerstag, 17. Oktober**

## Von Büren über das Gempenplateau

3 h / → 12 km, ↑ 305 m, ↓ 468 m

Über das Spitzenflüeli via Schönmatt nach Muttenz

Treffpunkt 11:30 h, Büren Dorf  
Rückreise 16:37 oder 17:07 nach Liestal, 16:34 oder 17:04 nach Basel  
Verpflegung Restaurant Schönmatt  
Leitung Manuela Graf, 079 461 85 20, m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Anmeldung bis 15. Oktober

**Dienstag, 5. November**

## Der Ergolz entlang

1¼ h / → 3,7 km, ↑ 48 m, ↓ 32 m

Vom Schönthal via Fraumatt und Grienmatt nach Liestal

Treffpunkt 09:55 h, Basel Aeschenplatz (Bushaltestelle L 80)  
Anreise 10:07 h, Bus 80 nach Füllinsdorf  
Rückreise ca. 15:00 h  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08, n.gasser.1@gmx.ch  
Anmeldung nicht erforderlich

**Montag, 18. November**

## Zur Ruine Urgiz

2¼ h / → 7 km, ↑ 199 m, ↓ 194 m

Von Zeihen-Eichchrüz via Ruine Urgiz nach Densbüren

Treffpunkt 10:00 h, Basel SBB (Bahnhofhalle)  
Anreise 10:13 h, nach Frick  
Rückreise 3x stündlich ab Frick  
Verpflegung im Restaurant  
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08, n.gasser.1@gmx.ch  
Anmeldung nicht erforderlich



Teil der Ruine Urgiz.

**Dienstag, 3. Dezember**

## Advents-Wanderung

3 h / → 10 km, ↑ 40 m, ↓ 180 m

Von Aesch-Dorf nach Ettingen

Treffpunkt 09:15 h, Basel SBB (Bahnhofhalle)  
Anreise 09:28 h, Tram 11 nach Aesch  
Rückreise 15:31 h, ab Ettingen  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Cécile Frei, 079 373 39 55, c\_frei@bluewin.ch  
Anmeldung bis 26. November

**Donnerstag, 12. Dezember**

## Feld, Wald und Stadt im Winter

3 h / → 8,7 km, ↑ 381 m, ↓ 456 m

Von Bättwil über Therwil via Predigerhof nach Basel

Treffpunkt 09:40 h, Bättwil  
Rückreise ca. 14:00 h, ab Basel SBB  
Verpflegung Mittagessen im Restaurant «Predigerhof»  
Leitung Konrad Schreier, 077 414 53 44, kps-media@intergga.ch  
Anmeldung bis 10. Dezember

▲  
Blick Richtung Aesch und Pfeffingen, vom oberen Rebbergweg in der Klus aus gesehen.



## SPORTLICHES SPAZIEREN

Die regulären Wander- und Walking-Gruppen sind Ihnen zu schnell unterwegs? Trotzdem möchten Sie gerne 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  
Kosten CHF 117.70 (22x)

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



Eine nützliche  
Dienstleistung

# Den schwierigen Umzug leicht machen

Im Alter kann der Umzug in eine neue Wohnung manch schlaflose Nacht bereiten. Mit der Unterstützung von Pro Senectute beider Basel wird vieles einfacher. Koordinatorin Caroline Svoboda erzählt aus ihrer täglichen Arbeit.

Ich erlebe bei meinen Kundinnen und Kunden, die zum Teil 40 Jahre am selben Ort gelebt haben, viele Momente der Unsicherheit und der Hilflosigkeit, wenn sie in eine neue Wohnung oder ins Altersheim umziehen müssen. Doch ich habe das grosse Glück, dass ich ihnen diese Angst in der Regel nehmen kann.

### Einfach und unkompliziert

Bevor ich zur Abklärung des Umzugs erscheine, prüfe ich den Auftrag noch einmal. Danach klinge ich und stelle mich und unsere Partnerfirma vor. Oft spüre ich schon beim Empfang die Unsicherheit der älteren Menschen. Dann sage ich einfach: «Machen Sie sich bitte keine Sorgen, wir von Pro Senectute kümmern uns um den Umzug.» Langsam und deutlich erkläre ich dann unsere Arbeitsabläufe.

1. Was wünscht der Kunde, die Kundin?
2. So erfüllen wir den Auftrag.
3. Braucht es noch etwas, zum Beispiel Schachteln?
4. Fragen und weitere Wünsche: Ein Telefonanruf genügt!

Oft sagen die Kundinnen und Kunden dann: «Ist das wirklich so unkompliziert und einfach? Das habe ich mir schwieriger vorgestellt.»

### Die Unsicherheit verschwindet

Vor der Verabschiedung wiederhole ich zur Sicherheit den gesamten Ablauf, die gewünschten Packhilfen, die Punkte zur Resträumung, zur Endreinigung und zur Wohnungsabgabe. Es ist für mich jedes Mal ein schönes Gefühl mitzuerleben, wie die Menschen am Schluss des Ge-

sprächs beruhigt sind. Und oft erhalten wir auch ein entsprechendes Feedback für unsere Arbeit. Hier ein Zitat aus dem E-Mail einer Kundin, deren Mutter kürzlich in eine Alterssiedlung umgezogen ist. «Übrigens: Es ist gut zu wissen, dass es solche Organisationen wie die Pro Senectute gibt und dazu so hilfsbereit, aufgestellte Menschen. Mami und ich schätzen Ihren Einsatz und Ihre Arbeit sehr! A.V.»

Wir  
packen das  
für Sie!

## Umzüge und Räumungen

Wir übernehmen sämtliche Arbeiten, die vor, während und nach einem Umzug oder einer Haushaltsauflösung anfallen. Lassen Sie sich über unser Angebot in einem unverbindlichen Gespräch beraten.

- Umzüge und Transporte
- Räumungen ganzer Wohnungen, Haushaltsauflösungen
- Entsorgung von Haushaltsgegenständen und Mobiliar
- Keller- und Estrichräumungen
- Möbeltransporte innerhalb der Wohnung
- Organisation des Verpackungsmaterials
- Umzugsgut ein- und auspacken
- Administrative Unterstützung
- Gespräche mit Liegenschaftsverwaltung/Hausbesitzer
- Organisation der Endreinigung sowie Wohnungs- und Schlüsselabgabe

### Kontakt

061 206 44 75, [service@bb.prosenectute.ch](mailto:service@bb.prosenectute.ch)  
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 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](mailto:reinigung@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](mailto:hilfsmittel@bb.prosenectute.ch)  
Mo-Fr 8-12 Uhr und 14-17 Uhr



**BESTELLEN SIE  
DEN AKTUELLEN KATALOG**

061 206 44 33  
[hilfsmittel@bb.prosenectute.ch](mailto:hilfsmittel@bb.prosenectute.ch)

## Beim Gärtnern gesund bleiben

Gartenarbeiten sind gesund und erhalten fit. Deshalb sollte man auch im Alter seine Blumen und Beete so lange wie möglich mit Hingabe und Freude pflegen. Es lohnt sich aber, gewisse Arbeiten Fachleuten zu überlassen. So empfiehlt es sich, aus Sicherheitsgründen nicht mehr auf Leitern zu steigen, sondern die Schnitarbeiten einem Gärtner zu überlassen.

Unsere Gärtner kümmern sich gerne um Ihren Garten oder Ihre Balkonpflanzen. Folgende Dienstleistungen bieten wir an:

- Gartenunterhalt im Dauerauftrag oder nach Bedarf
- Rasenpflege (mähen, nachsäen, düngen usw.)
- Beete und Rabatten pflegen, Unkraut jäten
- Gehölz schneiden (Sträucher, Hecken, Bäume)
- Laub entfernen, Grüngut entsorgen, Kompost liefern
- Reinigungen mit Hochdruckgerät

### Material

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

### Kontakt

061 206 44 63, [garten@bb.prosenectute.ch](mailto:garten@bb.prosenectute.ch)  
Mo-Fr 8.30-12 Uhr und 14-16.30 Uhr





## 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](mailto: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, Clarastrasse 5,  
Rheinfelderstrasse 29  
Liestal Bahnhofstrasse 4  
Reinach Angensteinerstrasse 6  
Laufen Bahnhofstrasse 30

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung

### Kontakt

061 206 44 44, [beratung@bb.prosenectute.ch](mailto:beratung@bb.prosenectute.ch)  
Mo/Di/Do/Fr 10–12 Uhr, Mi 14–16 Uhr

## Treuhandschaften

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

### Kontakt

061 206 44 44, [beratung@bb.prosenectute.ch](mailto:beratung@bb.prosenectute.ch)  
Mo–Fr 8–12 Uhr und 14–17 Uhr

## Rechtsberatung

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

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

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

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung

### Kontakt

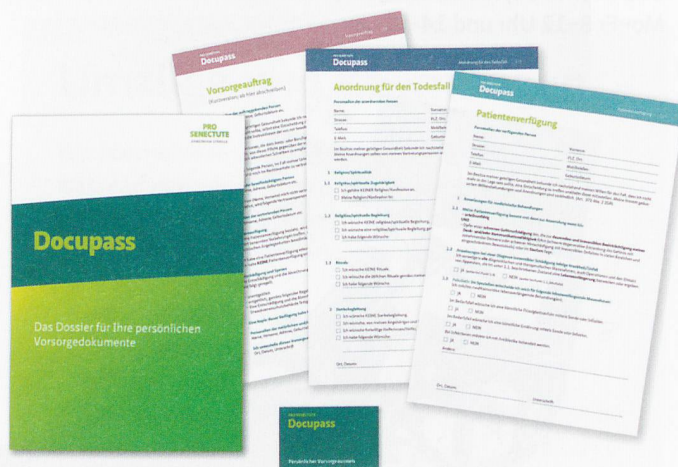
061 206 44 44

## 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.



## Wohnen

Pro Senectute beider Basel führt mehrere Alterssiedlungen.

### Kontakt

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



Vortrag: «Gut, gesund und günstig essen»

## Mit 10 000 Nährstoffen jonglieren



Bei einer gesunden Ernährung kommt es weniger auf die einzelnen Nährstoffe an, sondern – wie bei einem Orchester – auf das gelungene Zusammenspiel der rund 10 000 Inhaltsstoffe.

va. «Ein sinnvoll investierter Nachmittag» – so lautet das Fazit der fünfzehn Frauen und Männer, die Ende August den Vortrag von Edith de Battista im Akzent Forum verfolgten. Die Ausführungen der Ernährungswissenschaftlerin machen deutlich, dass für eine gute und gesunde Ernährung der günstige Preis eines Lebensmittels nicht allein ausschlaggebend sein sollte.

### Die Armut im Supermarkt

Wichtig sind bei der Auswahl des Essens andere Kriterien wie die Sortenvielfalt bei den Früchten und Gemüsen, der Grad der industriellen Verarbeitung sowie möglichst saisonale, regionale und tierfreundliche Produkte. So machte Edith de Battista darauf aufmerksam, dass unsere Supermärkte zwar ein immenses Angebot von Früchten und Gemüsen präsentieren, dass der Überfluss aber täuscht. Mit der industriell produzierenden Landwirtschaft, die auf Form, Transporteignung und Haltbarkeit setzt, sind viele alte Sorten vom Markt verschwunden. Man kann maximal noch zwischen zwei Sorten Peperoni wählen, die Salatgurken ähneln sich wie ein Ei dem anderen, die Tomaten sind schön rot, haben aber keinen Geschmack. Auch die Erdbeeren machen vor allem visuell eine gute Falle.

### Mit den Jahreszeiten kochen

Wer auf Abwechslung bei Gemüse und Früchten achtet und mit verschiedenen Zubereitungsarten hantiert, folgt dem Grundsatz der gesunden Verpflegung. Und auch mit Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Linsen kann der erhöhte Eiweissbedarf im Alter bestens abgedeckt werden.

## Mittagstisch Rankhof

Gönnen Sie sich eine gute Mahlzeit in Gesellschaft.

Montag bis Freitag, jeweils ab 12 Uhr  
Alterssiedlung Rankhof, Im Rankhof 10, 4058 Basel  
Menü: Suppe, Salat, Hauptgang und Dessert

### Kontakt

061 206 44 11  
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr  
Mit Voranmeldung jeweils bis 9 Uhr morgens.  
Wir helfen Ihnen gerne bei der Suche nach einem Fahrdienst.

## 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

Auskunft  
Anmeldung  
akzentforum.ch  
061 206 44 66

### Nächste Vortragstermine

Datum/Zeit Mo, 21. Oktober, 14–17 Uhr  
Mo, 18. November, 14–17 Uhr

Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29, Akzent Forum
Leitung	Edith De Battista
Kosten	keine

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste