

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 1: Lebens(t)räume

**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>**



## Kurse

### Durch die digitale Welt surfen

Im Wikipedia-Lexikon etwas nachschlagen, Fahrpläne abfragen oder ein Sparbillet kaufen? Pro Senectute beider Basel bietet diverse kostenlose Angebote an, die den Zugang zur digitalen Welt erleichtern.

#### SBB MOBILE

Sie lernen, wie Sie online Fahrpläne abfragen und Ihr Zugticket mit dem Smartphone kaufen.

Datum/Zeit Di, 28. Jan., 14–16 Uhr  
Di, 10. März, 14–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel



#### DIGITAL CAFÉ

Seit Oktober wird das Projekt «Digital Café» an vier Standorten angeboten: in Arlesheim, Basel und Riehen. Studentinnen und Studenten von Pro Senectute beider Basel beantworten die Fragen älterer Menschen zur digitalen Kommunikation.

→ [bb.prosenectute.ch/digitalcafe](http://bb.prosenectute.ch/digitalcafe)

#### INFOANLÄSSE DIGITALE MEDIEN

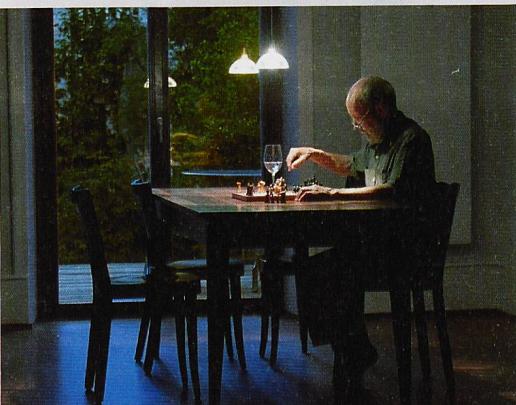
Pro Senectute beider Basel bietet ein umfangreiches Kursangebot im Bereich Computer/Digitale Medien an. Am Infoanlass können Sie sich individuell beraten lassen.

Datum/Zeit Mo, 20. Jan., 15–16 Uhr  
Mo, 16. März, 11–12 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Datum/Zeit Mo, 10. Feb., 14–15 Uhr  
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal

### Schachspieler – im Spot und vor dem Kino

Zum Erstaunen des Publikums sass Mitte Dezember ein einsamer Schachspieler an einem Campingtisch vor dem Kino Pathé Küchlin und zog nachdenklich seine Figuren übers Brett.

«Merkwürdig», dachte sich wohl der eine oder die andere, «den habe ich doch vorhin im Werbespot gesehen ...». Genau so war es. Otto Schnyder hatte sich spontan bereit erklärt, für eine Spendenaktion von Pro Senectute beider Basel nicht nur im Werbespot aufzutreten, sondern seinen Part an diesem dritten Advent in der Steinenvorstadt live zu spielen. Damit unterstützte er ein Team von PSBB, die mit Karten auf die Kampagne «Gemeinsam statt einsam» aufmerksam machte und für Spenden gegen die Altersarmut warb.



#### Individueller Kurs

### Günstiger reisen mit mobilen Tickets

Mit dem Handy ein Ticket lösen oder ganz einfach mit einem Wisch auf dem Mobiltelefon die richtige Fahrkarte auswählen? Das bieten die Apps von TNW (Verkehrsverbund Nordwestschweiz), SBB und Fairtiq.

Im individuellen Kurs installieren Sie die Ticket-Apps und richten diese nach Ihren Bedürfnissen ein. Dazu gehören: die Anmeldung mit dem Swisspass, persönliche Daten und auf Wunsch Zahlungsmittel (z. B. Kreditkarte) hinterlegen sowie die Auswahl Ihrer wichtigsten Reiseverbindungen speichern.

Datum/Zeit Termin nach Absprache.  
Unterricht in unserem Kurscenter oder bei Ihnen zu Hause (+ Wegpauschale).  
Umfang 1x2 Lektionen  
Kosten CHF 220.– für 1 bis 2 Personen

Achtsamkeit

## YOGA AM ABEND



Wer am Tag keine Zeit hat, profitiert vom ersten Yoga-Kursangebot des Akzent Forums am Abend.

Isabel Sixer weiß, wie man mit Yoga die Muskeln aufbaut und so die Beweglichkeit des Körpers verbessert.

Zusätzlich unterstützen die sanften Bewegungen die geistig-körperliche Balance.

Tag/Zeit	Jeweils montags, 18.15-19.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Isabel Sixer
Anmeldung	jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos

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



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)

© Stiftung Hopp-La, Foto: Nicolas Zanfi



## Ausbau der Hopp-La-Angebote

Die Christoph Merian Stiftung CMS hat Mitte Dezember beschlossen, Pro Senectute beider Basel mit einem Förderbeitrag zu unterstützen. Das Geld wird für Hopp-La-Angebote verwendet.

Pro Senectute beider Basel übernimmt in der Region die Verantwortung für die Kurse von Hopp-La – Generationen in Bewegung. Dank dem Förderbeitrag der CMS können Angebote im Altersheim (Hopp-La Tandem) und auch Hopp-La Fit-Kurse ausgebaut werden. Dabei liegt der Fokus auf dem Kleinbasel.

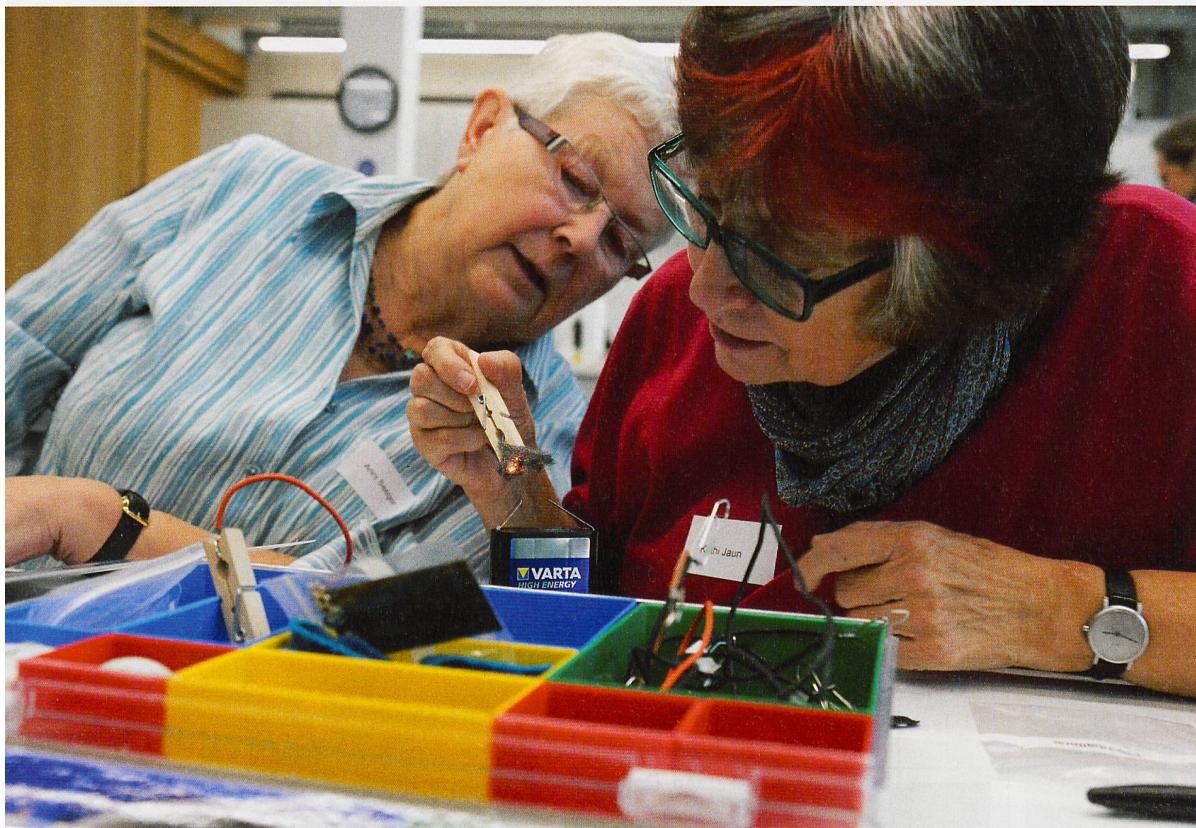
Die Stiftung Hopp-La setzt sich für eine generationenübergreifende Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. Sie bietet Bewegungsstunden im öffentlichen Raum (Hopp-La Fit) und Begegnungen durch Bewegung in Altersheimen (Hopp-La Tandem) an. Die Stiftung ist Gewinnerin des Basler Preises für sozialen Zusammenhalt 2019.

In der generationenübergreifenden Bewegungsstunde wird geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene – mit oder ohne (Enkel-)Kinder.

**Findet in den Schulferien nicht statt** (Ausnahme Schützenmattpark). Keine Anmeldung nötig. Kostenlos.

Tag/Zeit	Mo, 6. Jan.-22. Juni, 16-17 Uhr
Ort	Turnhalle Primarschule, Schorenweg 23, Basel
Tag/Zeit	Di, 7. Jan.-23. Juni, 16.15-17 Uhr
Ort	Quartiertreffpunkt Union, Klybeckstr. 95, Basel,
Tag/Zeit	Mi, 8. Jan.-24. Juni, 15-16 Uhr
Ort	Solitudepark Basel, beim Spielplatz auf der Wiese
Tag/Zeit	Do, 9. Jan.-25. Juni, 15-16 Uhr
Ort	Schützenmattpark Basel, bei den Holzkisten, Nähe Pavillon

**hopp-La**  
Generationen in Bewegung



◀ Die Stahlwatte glüht – das Experiment hat geklappt.

▼ Die Teilnehmenden erhalten für die Experimente gut sortierte Materialboxen sowie Anleitungen.



Naturkunde-Nonnos und Technik-Grosis experimentieren

Fotos Claude Giger

va. Kuchenbacken mit dem Grossvater ist ja schon ein Erlebnis an sich. Wer seinen Enkeln gleichzeitig aber noch zeigen will, wie das mit der unterschiedlichen Dichte von Materie im Alltag funktioniert, kann die wissbegierigen Kinder mit dem Rosinenexperiment zum Staunen bringen. Und ihnen so nebenbei etwas über Naturwissenschaften beibringen.

#### Einfach ausprobieren

Das schaffte Maria Till mit ihrem Team von der Fachhochschule Nordwestschweiz im dreiteiligen Kurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» auch bei den erwachsenen Teilnehmern. In Zweiergruppen beobachteten die 16 Frauen und Männer an diesem ersten Nachmittag Mitte Oktober fasziniert, wie die Rosinen in den Gläsern tanzten, und suchten zusammen nach Erklärungen für das Phänomen. Das Naturgesetz ist eigentlich klar: Die Dichte von Rosinen ist grösser als die von Wasser, und die Beeren müssten aufgrund der Erfahrung eigentlich zum Boden des Glases sinken. Sobald man das Experiment mit Leitungswasser wiederholt, ist das auch so. Der Grund für die Purzelbäume beim Blöterliwasser ist das

# Wo Rosinen Purzelbäume schlagen

Es braucht ein paar Rosinen in einem Glas Blöterliwasser – und schon lösen sich einzelne Beeren vom Glasboden, tanzen zur Wasseroberfläche, sinken wieder auf den Grund und einige schlagen sogar Purzelbäume.

Viele spannende und unterhaltsame Experimente lernte eine interessierte Gruppe kürzlich im Kurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno».

Kohlendioxid, das sich an den Beeren anlagert, so den Auftrieb vergrössert und die Rosinen aufsteigen lässt. Übrigens kann man den Trick auch im Restaurant mit Pfefferkörnern zeigen – das hilft, den Enkeln die Wartezeit auf die Pizza zu verkürzen.

#### Tüfteln, forschen, begreifen

Das Rosinenexperiment war nur der Auftakt zu einer Reihe von erstaunlichen Versuchen zu den Themen Wasser und Luft, Elektrizität und Magnetismus sowie Schall. Die Naturkunde-Nonnos und Technik-Grosis liessen an drei Nachmittagen begeistert Reissnägel auf dem Wasser schwimmen, machten Luftballonkonzerte, untersuchten, wie Gummibärchen tauchen, brachten Stahlwatte zum

# BEGEGNUNG DER GENERATIONEN

Glühen und legten anhand von Anleitungen einfache Stromkreise mit einer Batterie und einer kleinen Velo-glühbirne. Für die meisten Experimente reichen einfachste Mittel aus, die man in jedem Haushalt findet. Oder wie Maria Till es zusammenfasste: «Naturwissenschaft ist überall – und unsere Küchen und Badezimmer sind grosse Labore für die Kinder.»

## Grundkurs

### TECHNIK-GROSI UND NATURKUNDE- NONNO

Wer sich als Technik-Grosi oder Naturkunde-Nonno über naturwissenschaftliche Experimente schlau machen und ein paar vergnügliche sowie anregende Stunden erleben will, bucht am besten gleich den nächsten Grundkurs. Sie lernen an den drei Nachmittagen, wie man mit Kindern naturwissenschaftliche und technische Phänomene mit einfachen, aber faszinierenden Experimenten entdecken kann.

Tag/Zeit	Mo, 20. April–4. Mai, 14–17.30 Uhr
Kursort	Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), Campus Muttenz, 8. Stock
Leitung	Maria Till
Besonderes	Nur für Erwachsene, Kursunterlagen werden nur elektronisch abgegeben.
Kosten	CHF 240.– (3x), inkl. Material
Anmeldung	Bis 6. April 2020

In Kooperation mit



Fachhochschule Nordwestschweiz  
Pädagogische Hochschule



Selber ausprobieren, tüfteln, forschen und begreifen – das ist das Motto des interessanten Kurses.

## 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 Tagessstruktur 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

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

# Matineen Führungen Vorträge

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Matineen, Führungen, Vorträge  
Kreativität und Lebensgestaltung

### Anmeldeschluss

Jeweils 14 Tage vor Veranstaltungs-termin. 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**



Lightspring/shutterstock.com

## MATINEEN

### Seelische Verjüngung durch Weisheit der Märchen

Märchen sind Träger uralter Botschaften. Darin liegt ihre Weisheit und ihre Heilkraft in der Therapie: Sie bringen Verjüngungskräfte mit sich.

Datum/Zeit Di, 14. Jan., 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–

### Gertrud Lendorff und Basel

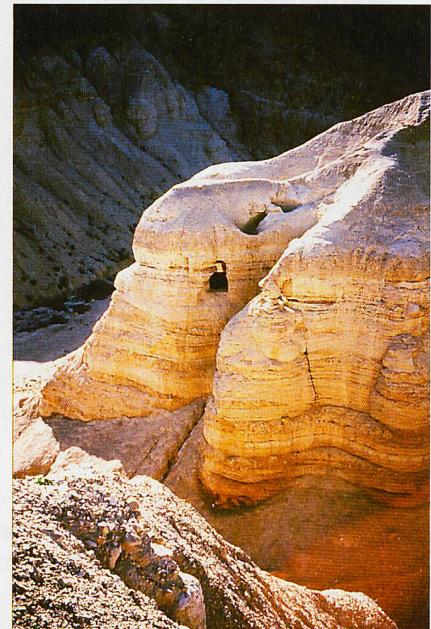
Sie schrieb über Maria Sibylla Merian und eine «Kleine Geschichte der Baslerin». Allgemein bekannt wurde sie aber durch die Hörspielfolge «Basel vor 100 Jahren». Texte mit passender Musik.

Datum/Zeit Di, 21. Jan., 10–11Uhr  
Ort Basel  
Leitung Dr. Helen Liebendörfer/  
Frieder Liebendörfer  
Kosten CHF 25.–

### Alter und Ruhe in Hermann Hesses Dichtung

Der Schriftsteller und Nobelpreisträger hat tiefe Lebensweisheit entwickelt: schon früh in seinen Romanen, im späteren Alter im «Gasperlenspiel» und in der Dichtung über Alter, Abschied, Sterben.

Datum/Zeit Di, 11. Feb., 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–



Die Höhlen von Qumran.

### Die Schriftrollen von Qumran

Die Schriftrollen von Qumran wurden 1947 in elf Höhlen an der Küste des Toten Meeres gefunden. Die Bedeutung dieser Funde ist für das antike Judentum enorm.

Datum/Zeit Di, 18. Feb., 10–11Uhr  
Ort Basel  
Leitung Mike Stoll  
Kosten CHF 25.–



Natalia /shutterstock.com

## FÜHRUNGEN

### Staatsarchiv Basel-Stadt

Vor mehr als 150 Jahren wurde das Basler Staatsarchiv als erstes Staatsarchiv der Schweiz gebaut. Es birgt einen reichen Fundus von Dokumenten sowie wertvolle Prachtstücke aus fast 1000 Jahren Geschichte.

Datum/Zeit Mo, 27. Jan., 9.30–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Hermann Wickers  
Kosten CHF 25.–  
Besonderes Gut zu Fuss, Treppen



### Die Verchristlichung der Musik: Anton Bruckner

Die Musik Bruckners schlägt die grosse Brücke von der klassischen Symphonik zur Verchristlichung der Tonsprache – durch den 3-Themen-Bass, durch den Choral-Satz, durch eine neue Kombination von Tönen bei den überlieferten Formen.

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



Ferry Bératon (1859–1900):  
Portrait Anton Bruckner, 1889.

### Karl Barth und sein Bekenntnis zu Mozart

Der grosse Theologe hörte jeden Morgen zuerst Mozart, erst dann wandte er sich der Dogmatik zu. Sie hören Texte von Karl Barth mit passender Musik.

Datum/Zeit Di, 24. März, 10–11Uhr  
Ort Basel  
Leitung Dr. Helen Liebendörfer /  
Frieder Liebendörfer  
Kosten CHF 25.–

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

### Kantonspolizei Einsatzzentrale

Sie besichtigen die Einsatzzentrale der Basler Kantonspolizei und erhalten so einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei.

Datum/Zeit Mo, 3. Feb., 10–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Kantonspolizei Basel-Stadt  
Kosten CHF 25.–

### Die Basler Universitätsbibliothek

Die älteste weltliche Bibliothek der Schweiz wurde erstmals 1471 bezeugt. Der Bestand der Universitätsbibliothek Basel umfasst rund 3,5 Millionen Bücher, darunter wertvolle alte Handschriften und Frühdrucke. Die elektronischen Ressourcen E-Book, E-Journal und Datenbanken werden stetig ausgebaut.

Datum/Zeit Do, 13. Feb., 10–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Universitätsbibliothek Basel  
Kosten CHF 25.–

Die Hauptfassade der früheren Universitätsbibliothek Basel, 1986. Erbaut 1894–1897, Architekt Emanuel La Roche (1863–1922).



Basler Zeitschrift für Geschichte und Altertumskunde, Bd. 81, 1981/WikiCommons

## Matineen Führungen Vorträge



Vladislav/Shutterstock.com

### Die Pinguine

Weder Fisch noch Vogel – sie können fliegen, aber nur unter Wasser. Und sowohl fürs Wasser wie fürs Land sind die Pinguine immer richtig gekleidet.

Datum/Zeit Mo, 17. Feb., 16–17 Uhr

Ort Basel

Leitung Zoologischer Garten Basel

Besonderes Gut zu Fuss

Kosten CHF 25.–, exkl. Eintritt



Handmade Pictures/Shutterstock.com

### Die Salzkammer

In der Direktorenvilla von Otto von Glenck, wird die spannende Geschichte des «weissen Goldes» gezeigt – von den Anfängen der Salzgewinnung und des Salzhandels bis zur industriellen Verarbeitung.

Datum/Zeit Mi, 11. März, 14–16 Uhr

Ort Pratteln

Leitung Schweizer Rheinsalinen AG

Besonderes Gut zu Fuss

Kosten CHF 25.–



ErikDai/WikiCommons

Meret Oppenheim-Hochhaus (MOH), Mai 2019,  
Architekten: Herzog & de Meuron.

### Das neue Radio Studio Basel

Einblick in die Kunst des Radiomachens und in die Produktions- und Redaktionsräumlichkeiten im Meret-Oppenheim-Hochhaus.

Datum/Zeit Mi, 18. März  
14.30–16.30 Uhr

Ort Basel

Leitung SRF

Besonderes Gut zu Fuss

Kosten CHF 25.–

### Sutterbegg

Nach einer Einführung in das Handwerk des Backens besuchen Sie die Backstube, Torten- und Kuchenabteilung, die Praliné-Produktion, die Geschenk- und Verpackungsabteilung von Sutterbegg auf dem Dreispitzareal und auch die Logistik, die über 25 Filialen beliefert.

Datum/Zeit Do, 19. März, 8.30–11 Uhr

Ort Münchenstein

Leitung Sutter Begg

Besonderes Gut zu Fuss

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 Mi, 25. März, 19.30–21 Uhr

Ort Binningen

Leitung Astronomischer Verein

Basel

Besonderes warme Kleidung

Kosten CHF 25.–

### Oh Rheingasse, du verruckte Geliebte

Der Rheingasse hängt bis heute etwas Besonderes an, obwohl das Rotlicht längst nicht mehr so grell leuchtet. Die schönsten Stilblüten aus dem Rhygass-Vokabular werden ausgebreitet.

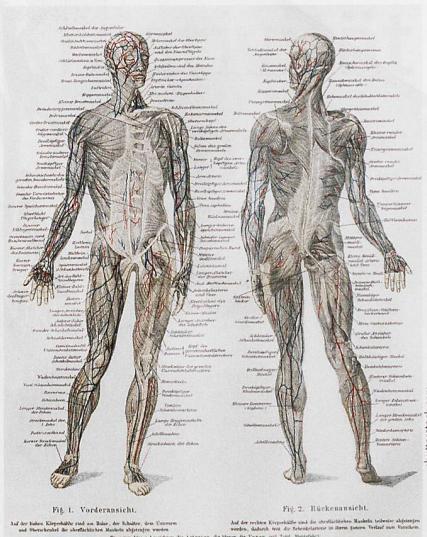
Datum/Zeit Do, 26. März, 10–11 Uhr

Ort Basel

Leitung Roger Rebmann, «Grabmacherjogi», Historiker

Besonderes Gut zu Fuss

Kosten CHF 25.–



Anatomie, aus «Meyers Lexikon», Leipzig 1908.

## Anatomisches Museum

Das Anatomische Museum besitzt neben neuzeitlichen Exponaten eine Vielzahl historisch wertvoller Präparate. Ein Einblick in die Sammlung.

Datum/Zeit Di, 31. März, 10–11.30 Uhr  
 Ort Basel  
 Leitung Anatomisches Museum  
 Basel  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–, exkl. Eintritt

## 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**

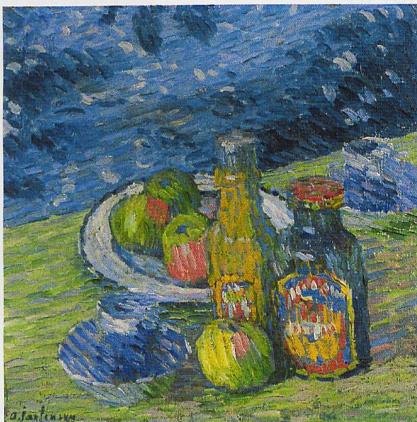
**Auskunft · Anmeldung**  
 061 206 44 66  
 info@akzentforum.ch  
 akzentforum.ch

## VORTRÄGE

### Alexej Jawlensky

«Ein Kunstwerk ist eine Welt, nicht Nachahmung der Natur» – 1864 oder 1865 in Russland geboren, gehört Alexej Jawlensky zu den bedeutendsten Malern des Expressionismus.

Datum/Zeit Do, 23. Jan., 14.30–16 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Jasminka Bogdanovic  
 Kosten CHF 25.–

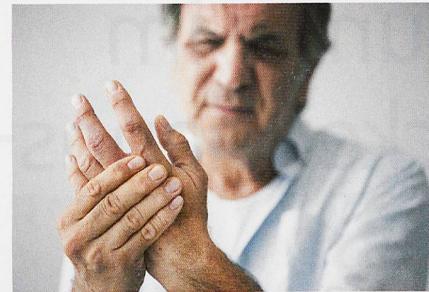


Alexej von Jawlensky: Stillleben, 1900.

### Jugendstil: Wien–Basel

In Wien schufen Gustav Klimt und Egon Schiele, in Basel gibt es von Arnold Böcklin und Giovanni Segantini einmalige Werke. Von der Wiener Secession gingen wesentliche Impulse aus. Margaret und Frances MacDonald Mackintosh prägten den Modern Style, Lisa Wenger und Hedwig Keerl-Thoma illustrierten Kinderbücher in Basel. Ein Parcours durch typische Werke der Zeit erwartet Sie.

Datum/Zeit Mi, 29. Jan., 14.30–16 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Andrea Silvia Vegh  
 Kosten CHF 25.–



### Der Säure-Basen-Haushalt

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

Datum/Zeit Do, 30. Jan., 14.30–16 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Agathe Bohny  
 Kosten CHF 25.–

### Rund um die Balkonbepflanzung

Welche Pflanzen vertragen und ergänzen sich und welche nicht? Blumen, Kräuter oder Zwiebeln – oder doch alles zusammen? Welche Erde, welchen Dünger und wieviel Wasser benötigen die Pflanzen und was macht sie glücklich?

Datum/Zeit Mo, 30. März  
 9.30–11.30 Uhr  
 Ort Binningen  
 Leitung Gärtnerei Senn  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–



Architekturführung

## Geschichtsstunde im Ackermannshof

Wer die Geschichte der Stadt Basel kennen lernen will, kann ein Buch lesen. Oder alternativ mit Markus Schmid, früher Mitarbeiter der Kantonalen Denkmalpflege, eine Führung durch wichtige Basler Bauten machen. Zu ihnen gehört der Ackermannshof in der St. Johannis-Vorstadt.

Fotos Claude Giger

va. Der Strassenzug der St. Johannis-Vorstadt ist zweigeteilt: Während zum Rhein hin die schmalen, mittelalterlichen Handwerker- und Fischerhäuser stehen, sind auf der anderen Seite grosse Paläste von französischen Gesandten (Formonterhof) sowie Basler Seidenbandherren zu sehen.

### Festsaal mit prächtigen Wandmalereien

Der Ackermannshof passt mit seiner schlanken Fassade nicht ganz zu den prächtigen Palästen. Doch hinter dem einheitlichen Auftritt verbirgt sich ein seit dem 13. Jahrhundert sukzessive gewachsener Gebäudekomplex aus vier Häusern, der viele architektonische und kunsthistorische Kostbarkeiten wie ein gotisches Zimmer mit einem Butzenscheibenfenster, einen mittelalterlichen Festsaal mit prächtigen Wandmalereien aus der Renaissance, eine barocke Eichtreppe aus der Zeit um 1770 oder einen Rokoko-Salon mit einem wunderbaren Kachelofen enthält.

### Johannes Petri druckte hier

Viele bekannte Persönlichkeiten haben im Lauf der Zeit im Ackermannshof gewohnt und gearbeitet. So kam etwa der berühmte Buchdrucker und Verleger Johannes Petri dank der Heirat mit Barbara Mellinger in den Besitz des Gebäudes, wo er bis zu seinem Tod 1511 eine Druckerei, Schriftgiesserei und Buchhandlung betrieb und die Schriften der Reformatoren und Humanisten druckte. Später diente das Ensemble während zweier Jahrhunder-



- ▲ Im kleinen Innenhof
- ▲ Zeitungen bündeln in der Volksdruckerei.
- Die ehemalige Druckereihalle als gefragter Veranstaltungsort.

te als Seidenbandfabrik, in der bis 1928 produziert wurde. 1932 übernahm die Volksdruckerei den Hof und liess 1945 die Druckereihalle einbauen.



### Der Geruch des Terpentins

Heute finden dort, wo früher unter anderem die Basler AZ gedruckt wurde, Vorträge und Konzerte statt. Die Druckerei stellte den Betrieb 2001 ein. Was aber bis heute geblieben ist, ist der Geruch des Terpentins.

### Literatur

Jaggi Bernhard; Nagel Anne: «Der Ackermannshof in Basel», Schweiz. Kunstmäärer, Bern 2012, ISBN 978-3-03797-067-6

# Kreativität und Lebensgestaltung

## Auskunft · Anmeldung:

Kurse mit Datum: bis 2 Wochen vor Kursbeginn; ohne Datum: Einstieg jederzeit möglich  
061 206 44 66 · [info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)

### Mein Lieblingsbild

Ob das Abendmahl von Leonardo, eine Landschaft von Ferdinand Hodler oder etwas Modernes. Sie bringen ein Foto oder eine Karte Ihres Lieblingsbildes mit, um es malerisch umzusetzen. Es entsteht eine eigene künstlerische Interpretation Ihrer Vorlage.

Daten/Zeit Mi, 29. Jan.–19. Feb.

14–16 Uhr

Ort Dreispitzareal, Basel

Leitung Jasmina Bogdanovic

Besonderes Ca. 15 Min. Spaziergang zum Atelier

Kosten CHF 248.– (4x)

### Glückwunschkarte mit Nespresso-Kapseln

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

Daten/Zeit Fr, 7. Feb., 14–16.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Edith Gisin

Kosten CHF 50.–, exkl. Material  
CHF 5.– (Barzahlung im Kurs)

### Aquarellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden individuell begleitet. Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Daten/Zeit Di, 9–11 Uhr

Leitung Barbara Ramp

Daten/Zeit Mi, 9–11 Uhr

Leitung Mirjam Valari

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Kosten CHF 18.40/2 Lektionen

### Geistige Fitness

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

Daten/Zeit Fr, 10–11.30/14–15.30/  
16–17.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Verena Thommen

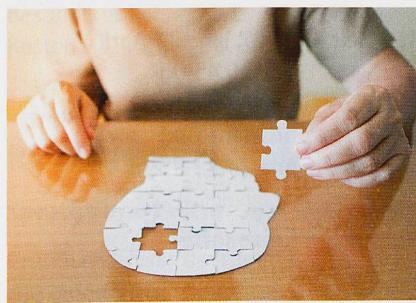
Daten/Zeit Mi, 14–15.30 Uhr

Ort Bahnhofstr. 4, Liestal

Besonderes ohne 26.2., 4.3.

Leitung Doris Aeschlimann

Kosten CHF 26.25/1½ Lektionen



© Pro Senectute Schweiz

### STÖCK – WYYS – STICH

«Jassen» ist bei jung und alt beliebt. Gibt es etwas Schöneres, als in gemütlicher Runde einen «Schieber» zu klopfen, einen «Undeufe» anzusagen oder einen Slalom-Match zu gewinnen?

Wer noch nie gejasst hat, lernt hier die Kunst des Schweizer Kartenspiels.

### Jassen

Anfänger

Sie lernen den beliebten «Schieber» von Anfang an auf praktische Art.

Daten/Zeit Fr, 31. Jan.–21. Feb.  
14–16 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Christa Leemann

Kosten CHF 180.– (4x)

### Jassen: Undeufe – Obeabe – Slalom

Sie lernen die Regeln des Slaloms und seine Varianten und erhalten dazu Tipps und Tricks. Das Gelernte wird in die Praxis umgesetzt.

Daten/Zeit Fr, 27. März–3. April  
14–16 Uhr

Ort Rheinfelderstrasse 29, Basel

Leitung Christa Leemann

Kosten CHF 90.– (2x)

### Majong-Spiel auf Deutsch und Chinesisch

Anfänger

Sie lernen das traditionelle chinesische Brettspiel mit chinesischen «Einlagen».

Daten/Zeit Do, 6.–20. Feb., 14–16 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Weimin Zhang

Kosten CHF 138.– (3x)



# Sprachen

Es ist nie zu spät,  
eine Sprache zu lernen.

Das Akzent Forum bietet zahlreiche Sprachkurse an, von denen wir hier eine Auswahl publizieren. Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm «Bildung und Sport» von Pro Senectute beider Basel. Die Kurse nehmen auf das Lerntempo älterer Semester Rücksicht.

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

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Sprachen

#### Anmeldung

Bei Kursen mit Datumsangabe:

**Bis 14 Tage vor Kursbeginn.** Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Der **Eintritt in fortlaufende Kurse** ist nach einer kostenlosen Schnupperlektion **jederzeit möglich** (vorausgesetzt, es hat noch freie Plätze). Der Preis wird entsprechend angepasst.

#### 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.



## KURSE FÜR WELTENBUMMLER

### Französisch – Reisekoffer

Anfänger

Sie lernen von Grund auf die wichtigsten Fragen zu formulieren und die Antworten zu verstehen.

Daten/Zeit Mo, 27. Jan.–27. April  
9.45–10.45 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Christiane Graf  
Besonderes ohne 24.2., 2.3., 6.4.

### Italienisch – Reisekoffer

Leichte Mittelstufe

Sie üben, einfache Fragen zu stellen und können damit die Welt bereisen.

Daten/Zeit Mi, 29. Jan.–29. April  
11–12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Giuseppe Acconcia  
Besonderes ohne 26.2., 4.3., 8./15.4.

### Spanisch – Reisekoffer

Leichte Mittelstufe

Sie üben, einfache Fragen zu stellen und können damit die Welt bereisen.

Daten/Zeit Mo, 27. Jan.–27. April  
15.15–16.15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Eva Noroña  
Besonderes ohne 24.2., 2.3., 6.4.

Kosten CHF 230.– (10x)

## CHINESISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

Semesterkurs

Einfache Kurztexte lesen und verstehen, Aufbau des Wortschatzes.

Tag/Zeit Di, 11.30–12.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Weimin Zhang

Kosten CHF 23.–/Lektion



## ENGLISCH

### Anfänger

Einführung in die Grundlagen der Sprache.

Daten/Zeit Mo, 27. Jan.–27. April  
9–10 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Pat Näf  
Besonderes ohne 24.2., 2.3., 6.4.

Daten/Zeit Mi, 29. Jan.–29. April  
10.15–11.15 Uhr

Ort Bahnhofstr. 4, Liestal  
Leitung Anna Müller  
Besonderes ohne 26.2., 4.3., 8./15.4.  
Kosten CHF 230.– (10x)

### Leichte Mittelstufe

Wortschatz und Grammatik erweitern.

Daten/Zeit Do, 30. Jan.–30. April  
15.15–16.15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Yvonne Sury  
Besonderes ohne 27.2./5.3./9.4./16.4.  
Kosten CHF 230.– (10x)

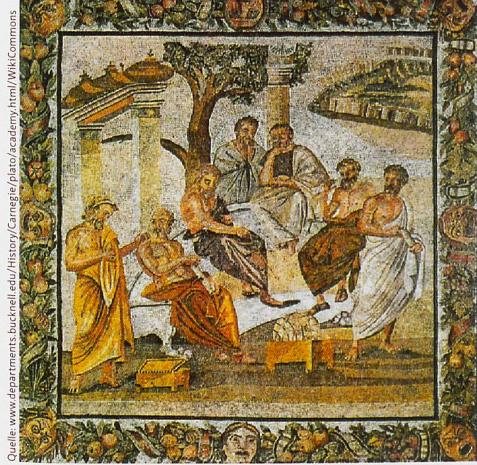
### Sie können sich den Kurs nicht leisten?

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



Platons Akademie. Mosaikfußboden in Pompeji, 1. Jahrhundert n. Chr.

## GRIECHISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

Semesterkurs

Einfache Kurztexte lesen und verstehen, Aufbau des Wortschatzes.

Tag/Zeit Di, 14–15 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Efthimia Giamalidis  
 Kosten CHF 23.–/Lektion

### Leichte Mittelstufe

Semesterkurs

Einfache Unterhaltungen führen. Wortschatz und Grammatik erweitern.

Tag/Zeit Mo, 8.30–9.30 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Evangelia Kreis  
 Kosten CHF 23.–/Lektion

### Individueller Sprachkurs zu Hause

**Sie möchten – alleine oder zu zweit – individuellen Sprachunterricht 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

## ITALIENISCH

### Anfänger

Einführung in die Grundlagen der Sprache.

Daten/Zeit Fr, 31. Jan.–8. Mai  
 8.30–9.30 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Angelo Calzascia  
 Besonderes ohne 26.2., 6.3., 17.4.  
 Kosten CHF 230.– (10x)

### Italienisch Lesen und Reden

Leichte Mittelstufe

Lesen und Diskussion von Kurzgeschichten, Gedichten und Artikeln.

Daten/Zeit Di, 28. Jan.–28. April  
 10.30–11.30 Uhr  
 Ort Bahnhofstr. 4, Liestal  
 Leitung Mirilla Burkhart Burgyan  
 Besonderes ohne 25.2., 3.3., 7./14.4.  
 Kosten CHF 230.– (10x)

## RUMÄNISCH

**NEU**

### Sprache und Kultur

Grundkenntnisse der rumänischen Sprache kennenlernen, die ihren Ursprung im Lateinischen hat. Einblick in die Kultur und Bräuche.

Daten/Zeit Fr, 31. Jan.–8. Mai  
 9.45–10.45 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Antonia Pop O'Brien  
 Besonderes ohne 28.2., 6.3., 17.4.  
 Kosten CHF 230.– (10x)



Das Hanul lui Manuc – gut erhaltene mittelalterliche Schänke. Heute Hotel und Restaurant. Ehemalige Karawanserei, Bukarest (19. Jh.).

**BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM**

061 206 44 66  
 info@akzentforum.ch

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

## RUSSISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

Semesterkurs

Anspruchsvolle Lektüre und Diskussion. Vertiefung des Wortschatzes und beherrschen der Grammatik.

Daten/Zeit Do, 10.15–11.15 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Nadezda Guridova  
 Kosten CHF 23.–/Lektion

## SPANISCH

### Anfänger

Einführung in die Grundlagen der Sprache.

Daten/Zeit Mi, 29. Jan.–29. April  
 14–15 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Maria del Pilar Freiermuth  
 Besonderes ohne 26.2., 4.3., 8./15.4.  
 Kosten CHF 230.– (10x)

### Kultur – Tradition – Bräuche

Einblick in die <Kultur, Tradition und Bräuche der spanisch-sprechenden Welt. Wir suchen und diskutieren Ähnlichkeiten und Vergleiche.

Daten/Zeit Mi, 29. Jan.–29. April  
 15.15–16.15 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Maria del Pilar Freiermuth  
 Besonderes ohne 26.2., 4.3., 8./15.4.  
 Kosten CHF 230.– (10x)

# Digitale Medien

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Digitale Medien

#### Anmeldeschluss

Wenn nichts anderes vermerkt, 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.

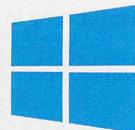
#### Auskunft · Anmeldung

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. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben.

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung

Daten/Zeit 29. Jan.–26. Feb.  
8.30–10.30 Uhr

Daten/Zeit 11. März–8. April  
10.45–12.45 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Markus Rohrer  
Kosten CHF 300.– (5x)

### Windows 10 für Umsteiger

Die neue Oberfläche kennenlernen und einrichten. Explorer, Dateiablage, Such- und Hilfsassistenten nutzen. Mit Edge, dem neuen Internet Explorer, arbeiten. Sicherheitseinstellungen anpassen.

#### Voraussetzung

Kurs «Windows Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit 29. Jan.–26. Feb.  
10.45–12.45 Uhr

Daten/Zeit Mi, 11. März–8. April  
8.30–10.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Markus Rohrer  
Kosten CHF 300.– (5x)

## MAC



### Mac Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben.

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung  
Eigenen Mac-Laptop mitbringen

Daten/Zeit Do, 30. Jan.–27. Feb.  
8.30–10.30 Uhr

Daten/Zeit Do, 12. März–9. April  
10.45–12.45 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 300.– (5x)

## COMPUTERIA

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

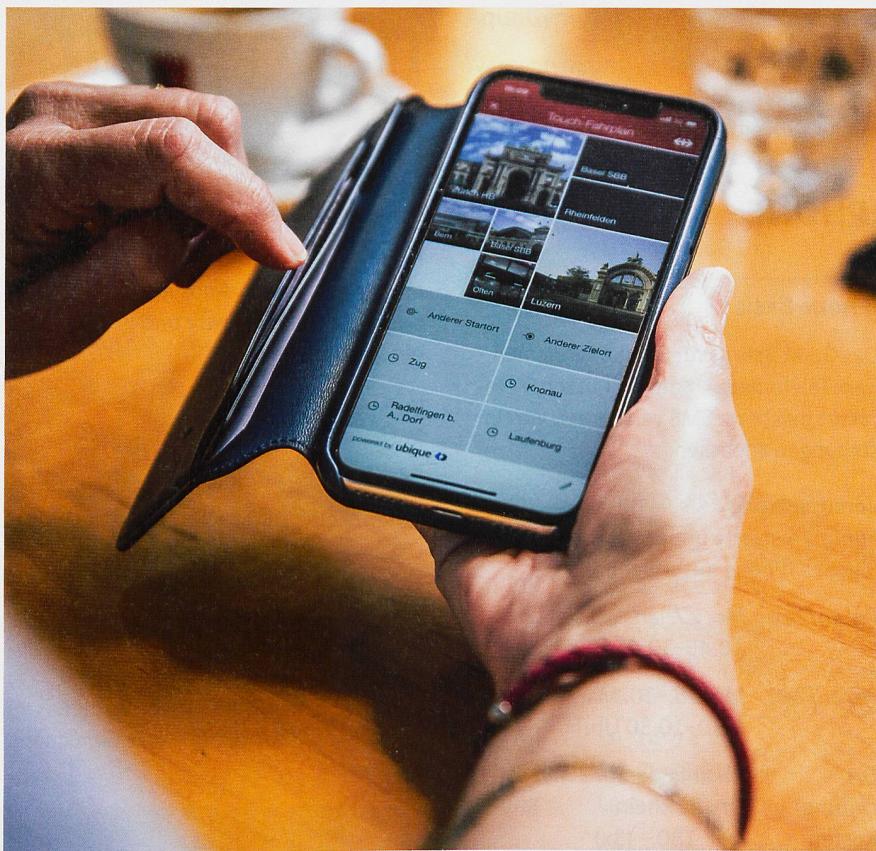
### Bildbearbeitung mit Tablet und PC

Datum/Zeit Mo, 13. Januar  
Leitung Jean-François Gächter

### Geldgeschäfte mit dem Smartphone

Datum Mo, 17. Februar  
Leitung Marco Lüthi,  
Postfinance Bern

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



## TABLET

### iPad Basis

Das iPad Schritt für Schritt kennenlernen. Im Internet surfen, E-Mails schreiben. Apps nutzen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Daten/Zeit Di, 28. Jan.–11. Feb.  
14–16 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Ursula Rhein  
Kosten CHF 180.– (3x)

### iPad Aufbau

Kenntnisse erweitern: Neue Apps kennenlernen, Einstellungen am Gerät vornehmen, Fotos ordnen. TV-Sendungen schauen, Radio hören und Zeitung lesen.

#### Voraussetzung

Kurs «iPad Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit Do, 12.–26. März  
14–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Ursula Rhein  
Kosten CHF 180.– (3x)

### Android Tablet Basis

Das Android Tablet Schritt für Schritt kennenlernen. Im Internet surfen, E-Mails schreiben. Apps nutzen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Daten/Zeit Mo, 27. Jan.–10. Feb.  
9–11 Uhr

Ort Bahnhofstr. 4, Liestal  
Leitung Isabel Bruderer  
Kosten CHF 180.– (3x)

### Android Tablet Aufbau

Kenntnisse erweitern. Neue Apps kennenlernen, Einstellungen am Gerät vornehmen, Fotos ordnen. TV-Sendungen schauen, Radio hören, Zeitung lesen.

#### Voraussetzung

Kurs «Android Tablet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit Mo, 9.–23. März, 9–11 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Isabel Bruderer  
Kosten CHF 180.– (3x)

## INDIVIDUELLE KURSE

**TIPP**

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
- Bankschalter online
- 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

## SMARTPHONE ODER TABLET EINRICHTEN

Sie haben den Schritt in die digitale Welt gewagt und sich ein iPhone oder ein Android Tablet gekauft. Nun wollen Sie das mobile Gerät einrichten. Doch das ist für Sie ein Buch mit sieben Siegeln.

### Grundfunktionen

Wir helfen Ihnen gerne bei den ersten Schritten. Wenn Sie sich zu einem Smartphone- oder Tablet-Kurs des Akzent Forums angemeldet haben, können Sie sich in den Kurszentren in Basel und Liestal Ihr Gerät einrichten lassen.

Dauer 30 Minuten  
Kosten CHF 35.– (Barzahlung)

# Digitale Medien

## ANDROID PHONE

### Android Phone Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Telefonieren, Kamera nutzen, Kontakte speichern. SMS versenden. Voreinstellungen anpassen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse  
Eigenes Android Phone mitbringen

Daten/Zeit Do, 6.–20. Feb.

10.45–12.45 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Daten/Zeit Mo, 9.–23. März

13.30–15.30 Uhr

Ort Bahnhofstr. 4, Liestal

Leitung Jean-François Gächter

Kosten CHF 180.– (3x)

## iPHONE

### iPhone Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Telefonieren, Kamera nutzen, Kontakte speichern. SMS versenden. Voreinstellungen anpassen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse  
Eigenes iPhone mitbringen

Daten/Zeit Mo, 27. Jan.–10. Feb.

10.45–12.45 Uhr

Daten/Zeit Mo, 16.–30. März

8.30–10.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Ursula Rhein

Kosten CHF 180.– (3x)

### iPhone Aufbau

Kenntnisse erweitern. E-Mails schreiben, im Internet surfen. Apps installieren und nutzen. Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll nutzen.

#### Voraussetzung

Kurs «iPhone Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit Di, 17.–31. März, 14–16 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Ursula Rhein

Kosten CHF 180.–

INSERAT



Für mehr  
Lebensqualität,  
für Sie und Ihre  
Angehörigen.

 **SPITEX**  
Basel

Ihre Hilfe und Pflege zu Hause

Beratung und Anmeldung: Telefon 061 686 96 15  
[anmeldung@spitexbasel.ch](mailto:anmeldung@spitexbasel.ch), [spitexbasel.ch](http://spitexbasel.ch)

## 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 «Bildung und Sport» oder auf [bb.prosenectute.ch](http://bb.prosenectute.ch)

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

#### Sport und Bewegung

##### Anmeldung

Bei Kursen mit Datumsangabe:

**Bis 14 Tage vor Kursbeginn.** Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Der **Eintritt in fortlaufende Kurse** ist nach einer kostenlosen Schnupperlektion **jederzeit möglich** (vorausgesetzt, es hat noch freie Plätze). Der Preis wird entsprechend angepasst.

##### 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.

Während der **Schulferien** finden keine Kurse statt.

### AquaGym

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

Tag/Zeit	Mo, 8.30–9.15/9.30–10.15/ 10.15–11.00 Uhr
Leitung	Karin Barbey
Tag/Zeit	Mo, 14–14.45/ 14.45–15.30 Uhr
Leitung	Verena Schürch
Tag/Zeit	Mo, 15.30–16.15/ 16.15–17 Uhr
Leitung	Monika Röthlisberger
Tag/Zeit	Di, 8.30–9.15/9.15–10 Uhr
Leitung	Meegan Hostettler
Tag/Zeit	Di, 13.45–14.30/ 14.30–15.15 Uhr
Leitung	Petra Kowal
Tag/Zeit	Mi, 14–14.45/ 14.45–15.30 Uhr
Leitung	Lena Rohrbach
Ort	Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstr. 43, <b>Basel</b>
Kosten	CHF 14.–/Lektion
Tag/Zeit	Mo, 9.45–10.30/10.30– 11.15/11.15–12 Uhr
Leitung	Meegan Hostettler
Tag/Zeit	Di, 8.30–9.15/9.15–10 Uhr
Leitung	Lena Rohrbach
Tag/Zeit	Fr, 8.30–9.15/9.15–10 Uhr
Leitung	Lena Rohrbach
Ort	Dalbehof, Kapellenstr. 17, <b>Basel</b>
Kosten	CHF 14.–/Lektion
Tag/Zeit	Mo, 14.15–15 Uhr
Ort	Burggartenstr. 1, <b>Bottmingen</b>
Leitung	M. Hostettler, L. Rohrbach
Tag/Zeit	Fr, 14–14.45 Uhr
Ort	Sägestr. 8d, <b>Oberwil</b>
Leitung	Sabine Fischer
Tag/Zeit	Fr, 14.15–15 Uhr
Ort	Baselstr. 89, <b>Muttenz</b>
Leitung	Monika Röthlisberger
Kosten	CHF 10.–/Lektion (exkl. Eintritt)

### AquaGym+

Die etwas anstrengendere Variante der Wassergymnastik

Tag/Zeit	Mi, 14–14.45 Uhr
Ort	Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43, <b>Aesch</b>
Leitung	Verena Schürch
Kosten	CHF 10.–/Lektion (exkl. Eintritt)
Tag/Zeit	Mi, 16–16.45 Uhr
Ort	Mühlacker, Schulstr. 12, <b>Frenkendorf</b>
Leitung	Regula Saner Arslan
Kosten	CHF 10.–/Lektion (exkl. Eintritt)
Tag/Zeit	Mi, 16–16.45 Uhr
Ort	Bläsischulhaus, Müllheimerstrasse, <b>Basel</b>
Leitung	Monika Röthlisberger
Kosten	CHF 14.–/Lektion
Tag/Zeit	Do, 8.15–9/9.15–10 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14, <b>Liestal</b>
Leitung	Regula Saner Arslan
Kosten	CHF 10.–/Lektion (exkl. Eintritt)
Tag/Zeit	Do, 16.55–17.40 Uhr
Ort	Gymnasium Kirschgarten, Hermann-Kinkelin Str. 110, <b>Basel</b>
Leitung	Monika Röthlisberger
Kosten	CHF 14.–/Lektion
Tag/Zeit	Fr, 12.15–13/ 13.–13.45 Uhr
Ort	Schulhaus, Wasserstelzenweg 15, <b>Riehen</b>
Leitung	Lena Rohrbach
Kosten	CHF 14.–/Lektion

#### 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)

## Fit werden im Wasser

### AquaGym Rücken

Wassergymnastik mit spezifischen Übungen für die Rückenmuskulatur.

Tag/Zeit	Do, 10.15–11/11–11.45 Uhr
Ort	Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstr. 43, <b>Basel</b>
Leitung	Andrea Mäder
Kosten	CHF 14.–/Lektion

### Aqua-Power – Aqua Fit

Gelenkschonendes Training im Wasser mit hohem Kalorienverbrauch. Kombination aus Wassergymnastik und Laufen im tiefen Wasser mit einer Weste.

Tag/Zeit	Mi, 16.45–17.30 Uhr
Ort	Bläsischulhaus, Mülheimerstrasse, <b>Basel</b>
Leitung	Monika Röthlisberger
Kosten	CHF 22.60/Lektion
Tag/Zeit	Do, 8.50–9.40 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14, <b>Liestal</b>
Leitung	Verena Schürch
Kosten	CHF 20.20/Lektion (exkl. Eintritt)



## Achtsamkeit – zur Ruhe kommen

Das Akzent Forum bietet eine Vielzahl von entspannenden und stärkenden Bewegungsangeboten unter dem Obertitel «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-Kurse – und weitere Sportarten – finden Sie im aktuellen Kursprogramm «Bildung und Sport» oder auf [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch).

### Achtsamkeitstraining

Einfache Meditations- und Achtsamkeitsübungen sowie Atem- und Bewegungsübungen stärken für die Herausforderungen im Alltag.

Tag/Zeit	Do, 6. Feb.–2. April 8.30–9.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Brigitte Eichkorn
Kosten	CHF 140.– (7x)

**NEU**

### Feldenkrais

Sie lernen ihren Körper durch sachte Bewegungen besser kennen. Durch Spannungsausgleich Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen reduzieren oder auflösen.

Tag/Zeit	Di, 8.30–9.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Barbara Füzesi
Tag/Zeit	Mi, 10.30–11.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Tina D. Wyss
Tag/Zeit	Fr, 15.30–16.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Steffen Siebenhüner
Kosten	CHF 20.–/Lektion

### 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.



## Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit	Di, 8.30–9.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Madeleine Schweizer
Kosten	CHF 20.–/Lektion

## Pilates

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

Tag/Zeit	Mi, 17–18 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Lena Rohrbach
Kosten	CHF 20.–/Lektion

## Qi-Gong der 5 Elemente

Übungsformen aus dem medizinischen Qi-Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden Jahreszeiten und Impulse aus der Alexandertechnik lassen uns Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

Tag/Zeit	Di, 10.30–11.30 Uhr
Tag/Zeit	Mi, 11.30–12.30 Uhr
Tag/Zeit	Mi, 17–18 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Heidi Fischer Osolin
Kosten	CHF 20.–/Lektion

## Yoga auf dem Stuhl

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

Daten/Zeit	Do, 16. Jan.– 2. April 8.30–9.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Manuela Huber
Kosten	CHF 200.– (10x)

## Yogilates

**NEU**

Verbindet die positiven Effekte von Yoga und Pilates – entspannende Yoga-Elemente und stärkende Pilates-Übungen.

Daten/Zeit	Fr, 17. Jan.–3. April 12.15–13.15 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Larisa Reumer
Kosten	CHF 200.– (10x)

## Yoga

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

Tag/Zeit	Mo, 10.40–11.40/ 11.45–12.45 Uhr
Leitung	Manuela Huber
Tag/Zeit	Mo, 18.15–19.15 Uhr
Leitung	Isabel Sixer
Tag/Zeit	Di, 9.30–10.30 Uhr
Leitung	Manuela Huber
Tag/Zeit	Mo, 13–14/ 14.30–15.30 Uhr
Leitung	Cornelia Dockweiler
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	CHF 20.–/Lektion

Tag/Zeit	Mo, 11.30–12.30 Uhr
Leitung	Corinna Huwyler
Ort	<b>Belchenstr. 15, Basel</b>
Kosten	CHF 20.–/Lektion

## SHIBASHI MEDITATION

**NEU**

Meditation in Bewegung. Langsam ausgeführte Übungen mit Namen aus der Natur führen zu innerer Ruhe und Zentriertheit.

Daten/Zeit	Mo, 13. Jan.–30. März 13–14 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Marina Werder
Kosten	CHF 160.– (8x)

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

## Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Belchenstrasse 15, 4054 Basel  
(Nähe Schützenmattpark)

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

### Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 8-19 Uhr  
Mi 8-12 Uhr und 14-17 Uhr  
Fr 8-17 Uhr  
So 9-13 Uhr

### 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
- Ausleihe Pulsgurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest
- Chipkarte mit persönlichen Geräte-Einstellungen

### Preise

12 Monate CHF 685.-  
6 Monate CHF 550.-  
3 Monate CHF 330.-

3-Monats-Abo auf Jahresabo verlängern: CHF 410.-

NEU  
Sonntags  
geöffnet



Ruine Homburg.

Walter Polder/WikiCommons

## Wandern

Warum nicht einmal bei einer attraktiven Wanderung oder Schneeschuhtour mitmachen?

Eine kleine Auswahl der aktuellen Angebote finden Sie hier.

Alle Wanderungen finden Sie im Kursprogramm «Bildung und Sport» oder als separates PDF auf [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch) (Service/Downloads).

### Montag, 20. Januar

#### Im Homburgertal

2½ h / 8,1 km, 189 m, 340 m

Wittinsburg–Gisiberg–Oberg–Zunzgen

Treffpunkt	9:30 h, Basel SBB (Bahnhofshalle)
Anreise	9:43 h
Rückreise	nach Sissach 2x stündlich ab Zunzgen
Verpflegung	Kleines Picknick, Restaurant
Leitung	Nik Pfister, 079 724 33 08, n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung	nicht erforderlich
Kosten	CHF 10.-

### Dienstag, 4. Februar

#### Auf dem Birsuferweg

1¼ h / 3,1 km, 29 m, 25 m

Aesch Bahnhof–Dornachbrugg–Dornach Bahnhof

Treffpunkt	10:25 h, Basel SBB (Bahnhofshalle)
Anreise	10:37 h, nach Aesch ab Bhf. Dornach mit Tram oder Zug, alle 7–8 Minuten
Rückreise	Restaurant
Verpflegung	Nik Pfister, 079 724 33 08, n.gasser.1@gmx.ch
Leitung	nicht erforderlich
Anmeldung	CHF 10.-



**Mittwoch, 18. März**

## Von Roggenburg nach Soyhières

4h / 14 km, 410 m, 515 m

Roggenburg Neumühle–Movelier–Soyhières

Treffpunkt	10:25 h, Roggenburg Neumühle, Bushaltestelle
Anreise	09:11 h, ab Bhf. Liestal nach Laufen und anschliessend Bus nach Roggenburg
Rückreise	ab Soyhières über Delémont; ca. 17:15 h Ankunft in Liestal
Besonderes	Hinfahrt TNW-Bereich, Rückfahrt SBB
Verpflegung	Restaurant
Leitung	Andreas Bammatter, Jürg Guldmann, Urs P. Walther, 079 247 44 18, <a href="mailto:wandergruppe.liestal@bluewin.ch">wandergruppe.liestal@bluewin.ch</a>
Anmeldung	nicht erforderlich
Kosten	CHF 10.–

ch-infod.ch/Wikicommons



Roland Zumbühl/Wikicommons

Étang de Réselle bei Soyhières.

**Freitag, 3. April**

## Zum Bienenberg

2h / 6 km, 152 m, 163 m

Liestal Radacker–Röseren–Bienenberg–Liestal

Treffpunkt	09:40 h, Aeschenplatz Haltestelle Bus Linie 81
Anreise	09:52 h, ab Aeschenplatz
Rückreise	4x stündlich ab Liestal
Verpflegung	Picknick oder Restaurant (je nach Wetter)
Leitung	Nik Pfister, 079 724 33 08, <a href="mailto:n.gasser.1@gmx.ch">n.gasser.1@gmx.ch</a>
Anmeldung	nicht erforderlich
Kosten	CHF 10.–

**Donnerstag, 23. Januar**

## Althüsli

4½ h / 11 km, 500 m, 400 m

Weissenstein–Althüsli–Weissenstein  
Bei günstigen Bedingungen Abstieg nach Gänzenbrunnen.

Treffpunkt	07:55 h, Basel SBB (auf der Passerelle über Gleis 14)
Anreise	08:03 h, ab Basel SBB (IC), umsteigen in Moutier (R) und in Oberdorf (Gondelbahn), 09:30 h, Weissenstein an
Rückreise	16:15 h, ab Weissenstein, 16:50 h, ab Gänzenbrunnen, 17:53 h, Ankunft Basel SBB
Verpflegung	Einkehr. Warmes Getränk, Energie-Snack mitnehmen.
Billette	(Retour-)Billett bis Oberdorf SO (via Moutier) oder retour ab Gänzenbrunnen. Seilbahn Weissenstein–Oberdorf CHF 8.– Einzel-, CHF 12.– Retourbillett.
Leitung	Martin Knecht, 079 398 21 39, <a href="mailto:chnaecht@bluewin.ch">chnaecht@bluewin.ch</a>
Anmeldung	bis 19. Januar
Kosten	CHF 25.–

**Donnerstag, 20. Februar**

## Walenmatt

5 h / 11,5 km, 630 m, 630 m

(2½ h bis Restaurant)

Corcelles–Forêt de l'Envers–Malsenberg–Walenmattweid–Corcelles

Treffpunkt	07:55 h, Basel SBB (auf der Passerelle über Gleis 14)
Anreise	08:03 h, ab Basel SBB (IC), umsteigen in Moutier (3 Min.), 09:00 h, Corcelles an
Rückreise	15:54 h, ab Corcelles, 16:53 h, Ankunft Basel SBB
Verpflegung	Einkehr. Warmes Getränk, Energie-Snack mitnehmen. Retourbillett nach Corcelles (via Moutier)
Billette	Martin Knecht, 079 398 21 39, <a href="mailto:chnaecht@bluewin.ch">chnaecht@bluewin.ch</a>
Leitung	bis 16. Februar
Anmeldung	CHF 25.–
Kosten	

**BESTELLEN SIE DAS  
KURSPROGRAMM**

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



**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)

Senevita AG, Hauptsitz, Worbstrasse 46, Postfach 345, CH-3074 Muri b. Bern  
Telefon +41 31 960 99 99, kontakt@senevita.ch, [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)



**werner sutter**  
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?

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

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



SVT  
SMK SCHWEIZ

# Was tun gegen finanziellen Missbrauch?

Wem können wir vertrauen? Oder wem wollen wir vertrauen, sollten es aber nicht? Die Einsamkeit im Alter ist ein grosses Problem. Die Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit lässt viele ältere Menschen falsche Entscheidungen treffen oder falschen Leuten vertrauen, was vor allem auch auf der finanziellen Ebene gravierende Folgen haben kann. Wir von der Basler Kantonalbank (BKB) stehen Ihnen als neutrale Vertrauenspersonen gerne mit unserem Wissen zur Verfügung.

Viele Senioren und Seniorinnen sind einsam. Ein trauriger Fakt in unserer heutigen Gesellschaft. Das ist auch ein Grund, weshalb in der Schweiz die Fälle von finanziellem Missbrauch zunehmen. Zu diesem Thema ist im Herbst 2018 eine von Pro Senectute beim Institut zur Bekämpfung von Wirtschaftskriminalität der Fachhochschule Neuenburg in Auftrag gegebene Studie erschienen. Leider mit alarmierenden Resultaten. Denn rund jede zehnte Person im Alter von 85 Jahren ist Opfer von finanziellen Übergriffen, meist begangen von nahestehenden Personen. Die Schadenssumme, resultierend aus allen Missbrauchsfällen bei Personen ab 55 Jahren, beläuft sich auf jährlich 400 Mio. Franken, so die Studie.

## «Trau, schau, wem?»

Dieses alte deutsche Sprichwort verwenden wir bei der BKB oft in der Beratung. Kann der gewählten Vertrauensperson wirklich vertraut werden? Oder geht es nur darum, z. B. der eigenen Tochter nicht sagen zu müssen, dass ihr nicht zu 100 % vertraut wird? Ein sehr schwieriges Thema – vor allem emotional. Es geht um Beziehungen, um Familie und Freunde. Unter anderem aufgrund dieser Entwicklung, auf die in der oben erwähnten Studie aufmerksam gemacht wird, ist die Frage nach der Vertrauenswürdigkeit entscheidend. Denn wenn die eingesetzte Vertrauensperson bei wichtigen Themen wie einer Bankresp. Generalvollmacht oder dem Vorsorgeauftrag das Vertrauen zu Ungunsten der älteren Person ausnutzt, kann dies schwerwiegende Folgen haben – nicht nur finanziell, sondern auch psychisch.

## Alternativen prüfen

Bei der geringsten Unsicherheit lohnt es sich auf jeden Fall, eine neutrale Anlaufstelle wie zum Beispiel die Sozialberatung von Pro Senectute beider Basel anzufragen und das weitere Vorgehen zu besprechen. Wir raten unseren Kundinnen und Kunden, wichtige Dokumente wie den Vorsorgeauftrag ca. alle fünf Jahre zu überprüfen. Stimmen alle Angaben mit der aktuellen Lebenssituation überein? Sind die für mich richtigen Personen eingesetzt?

## Beratung der BKB

Finanzieller Missbrauch im Alter ist leider ein sehr aktuelles Thema. Es lohnt sich, darüber zu reden und Hilfe anzufordern. Die Spezialistinnen und Spezialisten im Bereich Erbangelegenheiten der Basler Kantonalbank unterstützen Sie gerne mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung.

Wählen Sie die Telefonnummer +41 61 266 33 33 oder benutzen Sie das Online-Kontaktformular unter [www.bkb.ch/kontakt](http://www.bkb.ch/kontakt).



© Basler Kantonalbank

**lic. iur. Lisbeth Schellenberg**

Teamleiterin Erbangelegenheiten,  
Basler Kantonalbank

## Die Steuererklärung

# Alle Jahre wieder ...

Wer sich nicht selber durch die Papierberge arbeiten will, kann auf die Hilfe von Pro Senectute beider Basel zählen.

Formular Abschnitt für Abschnitt mit den Ergebnissen der Rechnerei ausgefüllt.

Doch irgendwann kommt der Punkt, wo man sich nicht mehr mit dem ganzen Papierkram rund um die Steuern abgeben will. Bald jedes Jahr gibt es neue Gesetze, mit denen man sich erst vertieft auseinandersetzen müsste. Und oft weiß man auch nicht, ob man wirklich alle Abzüge kennt, die man heutzutage in der Steuererklärung machen darf. Hier bietet Pro Senectute beider Basel für Personen über 60 Jahre einen kostengünstigen Steuererklärungs-Service an.

### Zentrum für Steuererklärungen oder Hausbesuch

Neu ist das Vorgehen für die beiden Basler Kantone gleich. Man hat verschiedene Möglichkeiten, um seine Steuererklärung auszufüllen zu lassen. Man kann die Steuererklärung mit allen Unterlagen (plus einer Kopie der definitiven Veranlagung des Vorjahres) per Post an Pro Senectute beider Basel senden oder im Steuererklärungszentrum persönlich abgeben. Man kann einen persönlichen Termin vereinbaren und seine Steuererklärung mit einem Berater oder einer Beraterin gemeinsam ausfüllen. Oder man vereinbart einen Termin für einen Hausbesuch.

### Neu: Beratung pur

Wer seine Steuererklärung lieber selber ausfüllt, aber spezifische Fragen hat, kann neu von einer Beratung zu einem Pauschalpreis profitieren.



Fotos: Leitia Dipner

Der Berater füllt zusammen mit der Kundin die Steuererklärung aus.



## Steuererklärungszentrum

Rheinfelderstrasse 29, Basel

### Terminvereinbarung

Vom 3. Februar bis 29. Mai 2020

Mo/Di/Do/Fr 9–12 Uhr

061 206 44 55

### Termine

Dauer 17. Februar–29. Mai 2020

Zeit Mo/Mi/Do, 14–16 Uhr

(ohne Basler Fasnacht, Ostern, Auffahrt)

### Informationen

→ [bb.prosenectute.ch/steuererklaerung](http://bb.prosenectute.ch/steuererklaerung)

→ [bb.prosenectute.ch/checkliste](http://bb.prosenectute.ch/checkliste)

→ [bb.prosenectute.ch/anmeldung](http://bb.prosenectute.ch/anmeldung)

## Ein Hausbesuch im Baselbiet

Beatrice Abt arbeitet als freitätige Beraterin beim Steuererklärungs-Service. Etwas nervös war sie schon, als sie im letzten Frühling zum ersten Mal einen Hausbesuch machte. Ein Erlebnisbericht.

Heute stehe ich etwas früher auf, sorgfältig ziehe ich mich an. Denn ich habe etwas Wichtiges vor. Kurz schaue ich in meiner grossen Tasche nach – ja, alles da, die elektronische Strassenkarte und auch das Geld. Ich nehme den Bus, und schon bald habe ich die Ortschaft erreicht. Mein Handy navigiert mich durch die grössere Ortschaft. Ziel erreicht – Gott sei Dank – ich möchte ja nicht zu spät kommen. Ein bisschen aufgeregt bin ich, denn es ist für mich das erste Mal.

Eine nette Frau öffnet mir die Türe, freundlich bittet sie mich in ihr schönes Heim. Sie bietet mir Kaffee an. Es ist so heimelig, ich fühle mich wie zu Hause. Wir kommen ins Plaudern. Da erinnere ich mich plötzlich, ich bin ja für Pro Senectute unterwegs, und meine Aufgabe ist es, die Steuererklärung auszufüllen.

Behutsam erkundige ich mich nach den nötigen Dokumenten, sie liegen auf dem Tisch bereit. Gemeinsam schauen wir die Dokumente durch und fachsimpeln über die leidigen Steuern. Lachend verabschiede ich mich, die nächste Familie wartet. Der Tag war kurzweilig, abwechslungsreich und ganz und gar nicht einsam. Im Gegenteil: Gemeinsam mit anderen Menschen etwas zu erreichen, und sei es nur, die Steuerformulare auszufüllen, das macht Freude.

## 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 Alter,
- 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 Spitäler, 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  
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  
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

## Gartenarbeiten

Unsere Gärtner kümmern sich gerne um Ihren Garten oder Ihre Balkonpflanzen.

- 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 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

## 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.

- Räumungen, Haushaltsauflösungen
- Entsorgung von Haushaltsgegenständen und Mobiliar
- 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

## 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/Verkauf von Hilfsmitteln (Gehhilfen, Rollstühle, Elektrobetten, Hilfen für Bad und WC u.v.m.)
- Wartung und Lieferung
- kompetente, unabhängige Beratung
- Ausstellungsraum (viele Hilfsmittel 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

## Reinigungen

Wir unterstützen Sie gerne beim Frühjahrsputz.

Möchten Sie Ihre Fenster reinigen oder den Balkon? Den Teppich schamponieren oder die alten Blumentöpfe im Keller entsorgen?

Wir putzen und reinigen alles – ganz nach Ihren Bedürfnissen. Sie teilen uns Ihre Wünsche in einem Vorgespräch bei Ihnen zu Hause mit und erhalten darauf von uns eine unverbindliche Offerte.

### Wir erledigen für Sie folgende Arbeiten:

- Grundreinigung der Wohnung
- Fensterreinigung inklusive Storen
- Teppichreinigung
- Reinigen von Garage oder Balkon
- Entsorgung von Kleinmaterial
- Einsätze nach Wunsch und Aufwand

### Material

Um Putzmittel oder Staubsauger brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Das Material bringen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit. Bei Bedarf organisieren wir auch das Teppichreinigungsgerät oder die Blochmaschine.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und unverbindlich.

### 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





photographieeu.eu/shutterstock.com

## Mittagstisch Rankhof

**Gönnen Sie sich eine gute Mahlzeit in Gesellschaft.**

Dienstag und Donnerstag, 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

### Kochkurse

## 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 erhalten Sie Rezeptideen und 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 bis 23. Januar

## Fit in den Frühling

Im Kochkurs lernen Sie, Frühjahrsputz für den Körper zu machen. Übersäuerung in der Ernährung führt zu Entzündungen, Entzündungen zu Krankheiten. Basenüberschüssige Ernährung hat eine entzündungshemmende und stärkende Wirkung auf das Immunsystem. Sie erhalten Rezepte für den Alltag.

Daten/Zeit Do 19. März-2. April (3x), 11-14 Uhr  
Ort Frenkendorf  
Leitung Armando Rocca, Ernährungs-Coach  
Kosten CHF 225.- (inkl. Lebensmittel)  
Anmeldung bis 5. März