Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2020)
Heft: 3: Forschung

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: 11.12.2025

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

Coronakrise: Herausfordernde Zeiten für Pro Senectute beider Basel

«Für uns war rasch klar: Wir gehen voraus, handeln sofort und konsequent.»

Rund 1 Million Franken Verlust musste Pro Senectute beider Basel aufgrund der Coronakrise verbuchen. Trotzdem zieht Geschäftsführer Michael Harr auch ein positives Fazit aus der herausfordernden Zeit.

Pro Senectute beider Basel, Foto: Carole Gigger

Michael Harr ist beeindruckt von der enormen Solidarität, die es während der Coronakrise gab.

va. **Pro Senectute beider Basel ist eine gemeinnützige Stiftung mit rund 100 fest angestellten und 400 freitätigen Mitarbeitenden. Letztere sind vor allem im Bereich der Bildungsveranstaltungen und Sportkurse des Akzent Forums tätig. Schon Anfang März, noch vor dem Lockdown-Entscheid des Bundesrates, hat Pro Senectute beider Basel die Kursangebote eingestellt. Was war der Grund für diesen Entscheid?**

Michael Harr: Der Entscheid war hart. Wir wussten: Mit der Einstellung des Kursangebots verlieren wir nicht nur viel Geld, sondern wir verhindern auch beliebte Freizeitaktivitäten. Der Bereich Bildung und Sport stellt mit rund 500 Kursen pro Jahr einen wichtigen Pfeiler unseres Angebots dar. Für uns war aber rasch klar: Wir gehen voraus, handeln sofort und konsequent. Die Gesundheit unserer Kundinnen und Kunden hatte jederzeit oberste Priorität. Insbesondere als Organisation im Dienst älterer Menschen tragen wir hier eine grosse Verantwortung, die Bevölkerung vor einer Infektion zu schützen. Diese Verantwortung wollten wir um jeden Preis wahrnehmen.

Welche Auswirkungen hatte dieser Schritt für die Stiftung – sowohl personell wie finanziell?

Diese Situation war für uns alle neu. Schlagartig hatte sich die Welt verändert. Es blieb uns nichts anders übrig, als uns an die Situation anzupassen und das Beste daraus zu machen. Als Organisation mussten wir Flexibilität beweisen. Mit den freien personellen Ressourcen wurden kurzfristig Notdienstleistungen aufgebaut, um ältere Menschen zu unterstützen.

In finanzieller Hinsicht beläuft sich der Schaden alleine im Kurswesen auf mindestens 600 000 Franken. Über alle Bereiche hinweg beträgt er über 1 Million Franken – eine gewaltige Summe, die uns als spendensammelnde Organisation hart trifft.

Pro Senectute beider Basel bietet wichtige Dienstleistungen an wie etwa den Reinigungs- oder Mahlzeitenservice für ältere Menschen, damit diese selbständig daheim leben können. Auch die finanzielle Unterstützung von Seniorinnen und Senioren, die am Existenzminimum leben, beträgt pro Jahr beinahe 2 Millionen Franken. Sind diese Aktivitäten der Stiftung mittel- oder langfristig durch die finanziellen Verluste aufgrund der Coronakrise gefährdet?

«Eine Krise ist nicht die Zeit, in der gespart werden sollte.»

Eine Krise ist nicht die Zeit, in der gespart werden sollte, sondern es ist eine Zeit, in der man als Organisation beweisen kann, dass man Hilfesuchenden verlässlich zur Seite steht. Genau das haben wir gemacht. Wir haben unsere Leistungen in dieser Zeit sogar ausgebaut! Unsere Stiftung ist grundsätzlich solide aufgestellt, und gerade in schwierigen Zeiten zahlt es sich aus, dass wir in den vergangenen Jahren stets sorgfältig mit den Mitteln umgegangen sind.

Wir werden die finanziellen Folgen der Coronakrise noch lange spüren. Aber wir werden alles daransetzen, sämtliche Dienstleistungen und Unterstützungsangebote – wie gerade die finanzielle Unterstützung von älteren Menschen in Existenznöten – auch langfristig aufrechterhalten zu können.

Es ist nicht diese eine Krise, die unsere Leistungen langfristig gefährden könnte, sondern eher das Gesamtsystem, in dem wir uns befinden: Die Rückzugstendenz des Staates verbunden mit sinkenden öffentlichen Geldern schreitet weiter voran. Unsere Stiftung ist deshalb immer stärker auf eigene, private Finanzierung und Unterstützung angewiesen.

Dienstleistungen wie der Reinigungs- und Umzugsservice oder die Bearbeitung der Steuererklärung wurden während der Coronakrise mit den nötigen Schutzmassnahmen weiterhin angeboten. Trotzdem musste Pro Senectute beider Basel für etliche Mitarbeitende Kurzarbeit beantragen. Welche Bereiche waren besonders betroffen?

Neben dem Kurswesen, das vollständig zum Erliegen gekommen ist, waren insbesondere die Reinigungen und der Hilfsmittelbereich betroffen.

Ein Teil der Belegschaft, wie etwa die Sozialberatung oder die Treuhandabteilung, hat im Homeoffice gearbeitet und die bestehenden Kunden sowie neue Hilfesuchende per Telefon beraten. Hat das gut geklappt oder gab es Schwierigkeiten?

Es war uns sehr wichtig, unsere Kerndienstleistungen auch während der Krise so gut wie möglich aufrechtzuerhalten. Die Sozialberatung ist eine immens wichtige Dienstleistung unserer Stiftung, deren Bedeutung gerade in der Krise zusätzlich sichtbar wurde.

Wir haben auf Telefonberatung umgestellt, was geschätzt wurde. Jedoch kann das Telefon das persönliche Treffen nicht ersetzen. Die Klientinnen und Klienten sind während einer telefonischen Beratung deutlich zurückhaltender als bei einem persönlichen Treffen. Auch ist es auf diese Weise viel schwieriger, gemeinsam Dokumente einzusehen und komplexe Zusammenhänge aufzuschlüsseln.

Das Führen der Stiftung mit vielen personalintensiven Dienstleistungen ist schon im Normalbetrieb eine Herausforderung. Wie haben Sie persönlich die neue Situation erlebt, in der viele Mitarbeitende plötzlich nur noch per Telefon, E-Mail oder in Videokonferenzen kontaktiert werden konnten?

«Wir werden die finanziellen Folgen der Coronakrise noch lange spüren.»

Ich brauche den Menschen, den persönlichen Kontakt und Austausch für mein Wirken im Alltag. Daraus ziehe ich meine Freude und meine Energie für die tägliche Arbeit. Neue Ideen, ein Feuer für die Sache, gemeinsame Energie und Vertrauen entstehen durch persönlichen Austausch und durch das Involvieren des Gegenübers. Insofern hat mir das 1:1 in dieser Zeit sehr gefehlt. Gleichzeitig bin ich aber auch begeistert, was mit dem Einsatz moderner Technologien möglich ist und wie rasch wir uns damit zurechtgefunden haben. Insofern hat unsere Zusammenarbeit auch in dieser Situation jederzeit funktioniert.

Gemäss dem Jahresbericht war die Stiftung 2019 erfolgreich unterwegs und darf laut einem Zitat von Ihnen «auf ein gutes Jahr zurückschauen – sowohl inhaltlich wie auch finanziell». Dazu gehören auch eine Vielzahl von neuen Projekten wie das erfolgreiche Digital Café oder der Elektrobus «Aktiv-Mobil», der ab Ende 2020 durchs Baselbiet kurven soll. Und zudem wird die Geschäftsstelle von Pro Senectute beider Basel im 2023 ins Westfeld auf das Felix-Platter-Areal umziehen. Sind diese Projekte durch die finanziellen Verluste gefährdet, welche die Stiftung durch die Coronakrise erlitten hat?

Hier gilt das Gleiche wie für die Hilfsangebote: Die Krise trifft uns finanziell hart. Gleichzeitig ist unsere Stiftung wie erwähnt grundsätzlich solide aufgestellt, und wir sind überzeugt – und erachten es auch als unsere Aufgabe –, dass wir sämtliche Vorhaben wie geplant umsetzen können. Für gewisse Projekte wurden zudem zweckgebundene Spenden gesammelt. Hier stehen wir

zusätzlich in der Verantwortung, die Projekte auch umzusetzen. Diese Verantwortung nehmen wir selbstverständlich wahr, und wir freuen uns auch sehr, sie verwirklichen zu können. Wir sind dankbar, bei unserer Arbeit den Rückhalt der Bevölkerung zu spüren. Die Spenderinnen und Spender vertrauen uns und nehmen unser Wirken wahr. Ich hoffe, dass wir weiterhin auf ein Umfeld zählen dürfen, das uns unterstützt; damit lassen sich auch solche Krisen bewältigen.

Pro Senectute beider Basel hat in der Krise rasch gehandelt und als eine der ersten Organisationen der Region innert weniger Tage das Hilfsprojekt «Spontan» auf die Beine gestellt. Was war die Motivation für dieses wichtige Engagement?

Wir wollten nicht einfach unsere Leistungen herunterfahren und die Krise aussitzen, sondern wir wollten für die Leute da sein und dort helfen, wo Hilfe auch wirklich gefragt ist. Mit unseren Mitarbeitenden, aber auch mit der Unterstützung vieler Freiwilliger ist es uns gelungen, innerhalb weniger Tage die Corona-Hotline aufzuziehen und persönliche Dienstleistungen zu erbringen. So haben wir während der letzten zweieinhalb Monate für mehrere hundert Personen eingekauft, bei der Hausärztin oder in der Apotheke Medikamente abgeholt, Bargeld geliefert oder die Haustiere betreut. Die Motivation war, das Angebot von Pro Senectute beider Basel zu erbringen, damit ältere Menschen die Gewissheit haben, dass es sich um eine seriöse Hilfe handelt. Sie wussten so jederzeit, wer ihnen hilft. Und sie durften Vertrauen haben, wenn es an ihrer Haustüre klingelte.

«Wir haben unsere Leistungen in dieser Zeit sogar ausgebaut!»

Neben der Corona-Hotline haben wir zusätzlich verschiedene Online-Kurse angeboten und ältere Personen ermuntert, die eigene Fitness und Beweglichkeit zu erhalten. Hierzu wurden eigens Fitness-Kurzvideos produziert, die auf unserer Website und in den sozialen Medien aufgerufen werden konnten. Zudem haben wir versucht, mit regelmässigen Alltagstipps die älteren Menschen durch die Coronazeit zu begleiten.

Mit den Lockerungen, die der Bundesrat am 27. Mai beschlossen hat, braucht es das Hilfsangebot «Spontan» nicht mehr, da die ältere Bevölkerung wieder selbständig unterwegs sein kann. Welches Fazit ziehen Sie im Rückblick?

Die Corona-Hotline wurde extrem geschätzt, und ich habe Freude daran, dass wir die ältere Bevölkerung mit diesem Notangebot auf eine pragmatische und konkrete Weise unterstützen konnten. Die Coronakrise hat aufgezeigt, wie wichtig es ist, dass man sich als Organisation rasch umstellen und neuen Gegebenheiten anpassen kann und dort hilft, wo Hilfe gefragt ist.
Es ist übrigens nicht so, dass es das Hilfsangebot nicht mehr braucht: Mit den Lockerungen ist die Nachfrage nach Einkaufsleistungen zwar gesunken. Trotzdem sind gewisse Personen noch vorsichtig oder auch unsicher und beanspruchen diese Hilfe nach wie vor. Zudem können wir zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht mit Sicherheit sagen, ob die Sache wirklich ausgestanden ist.
Die Folgen von Corona beeinträchtigen den Alltag vieler älterer Menschen weiterhin massiv. Wir haben deshalb unsere Corona-Hotline mit einem Sorgentelefon ergänzt und damit eine Kontaktmöglichkeit für jene geschaffen, die sich einsam fühlen und mit Schwierigkeiten kämpfen. Ein Anruf auf Telefon 061 206 44 44 mit einer entsprechenden Beratung ist kostenlos.

Aufgrund der Coronakrise waren die letzten Wochen und Monate von schwierigen Situationen und Entscheiden geprägt. Und trotzdem gab es auch schöne Momente. So beschreiben viele Menschen, dass sie die Entschleunigung und die vermehrte Solidarität unter den Leuten schätzen gelernt hätten. Wenn Sie sich an diese Zeit zurückerinnern: Was hat Sie emotional am meisten positiv berührt?

Neben all den Schwierigkeiten durften wir in der Tat sehr viel Positives erleben. Berührt hat mich die enorme Solidarität in unserer Gesellschaft. Junge Menschen, die älteren Menschen helfen; Menschen, die füreinander einstehen; Privatpersonen oder auch Institutionen, die uns angerufen, spontan ihre Hilfe angeboten und uns unterstützt haben. Berührt und beeindruckt haben mich insbesondere auch unsere Mitarbeitenden, die in dieser Zeit Grossartiges geleistet und ihre Flexibilität und enormes Engagement bewiesen haben. All das ist nicht selbstverständlich, und ich sage an dieser Stelle ganz herzlich Merci!

Das Interview wurde Ende Mai 2020 schriftlich geführt.

Geschichten teilen

GEMEINSAM TROTZ CORONA

Eine kleine Handreichung oder ein freundliches Lächeln sind oft der Anfang einer wunderbaren Geschichte.

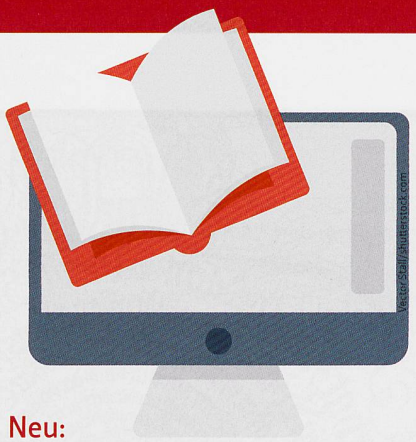
Solche Geschichten aus dem Alltag hat Pro Senectute beider Basel im Jahr 2019 für das grosse Rezeptbuch «Gemeinsam statt einsam» auf der Website geschichtenteilerin.ch gesammelt.

Dann hat uns das Coronavirus im sonnigen Frühling 2020 alle zur Distanz gezwungen. Doch trotz unsicheren Zeiten gab es berührende Erlebnisse, die uns gefreut und ein Lächeln ins Gesicht gezaubert haben. Es sind neue Geschichten aus dem Alltag, die Mut machen und inspirieren.

Es braucht so wenig. Die ungewohnte Stille am Morgen und das Zwitschern der Vögel. Der Duft von selbstgebackenem Brot. Der Papiersack mit den Lebensmitteln vor der Tür. Der lustige Skype-Anruf des Enkels. Das intime Geburtstagsfest im Garten mit den vier liebsten Freundinnen. Wunderbare Momente sind nicht nur in Krisenzeiten wertvoll. Deshalb sammeln wir positive Erlebnisse im «Corona-Tagebuch»: Sie sind es wert, erzählt, erinnert und geteilt zu werden.

Wir freuen uns auf zahlreiche wunderbare Geschichten aus dem Pandemie-Alltag.

→ **geschichtenteilerin.ch**



Neu:

ONLINE-SPRACHKURSE

Möchten Sie ganz entspannt bei sich daheim eine Sprache lernen? Das Akzent Forum macht es möglich.

Sie treffen sich mit anderen Sprachbegeisterten im neuen Online-Klassenzimmer zum Englisch-, Französisch-, Italienisch- oder Spanischunterricht. Schritt für Schritt werden Sie mit abwechslungsreichen Übungen zur Sprache geführt. In lockerem Rahmen können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihren Wortschatz ausbauen.

Für diesen Unterricht benötigen Sie ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon. Für den Einlass ins digitale Klassenzimmer erhalten Sie einen Link und einen Code per E-Mail.

→ **bb.prosenectute.ch/online-kurse**

Sommerprogramm

TIPP

Gemeinsam durch den Sommer tanzen

Im Juli und August bringt das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel wieder mehr Bewegung ins Leben.

Im Tanzworkshop durch den Sommer schweben? Oder in der Fuss-/Gangschulung Füsse und Zehen kräftigen und dehnen? Stöbern Sie durch die beliebten Angebote des Sommerprogramms:

→ **bb.prosenectute.ch/sommerprogramm**

Beratung und Hilfe

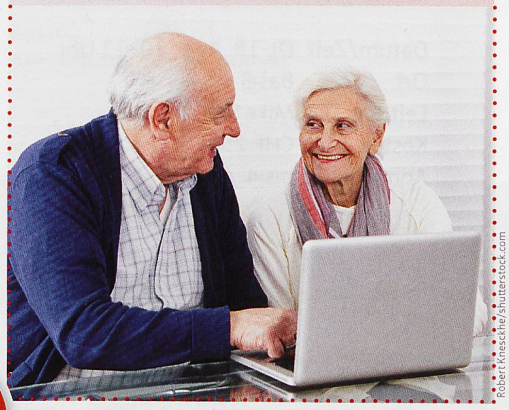
DIGITALE MEDIEN

Brauchen Sie Unterstützung, weil Sie nicht wissen, wie man skypt?

Wollen Sie mit dem Programm Facetime mit den Enkeln oder der Freundin videotelefonieren? Möchten Sie mit dem Programm Zoom an einem Onlinesprachkurs teilnehmen oder im Internetshop Lebensmittel bestellen? Wir zeigen Ihnen, wie das geht – auf dem Smartphone, auf dem Tablet oder am Computer.

Exakt auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Privatunterricht bieten wir Ihnen in unseren Kursräumen in Basel und Liestal an.

Auskunft und Anmeldung
061 206 44 66, Mo–Fr 8–12 Uhr
info@akzentforum.ch



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

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

facebook.com/prosenectute.bb

Matineen
Führungen
Vorträge

Zentralbibliothek Zürich/WikiCommons

Der Beginn des Buches *Jesus Sirach* als Kalligrafie. Künstler anonym, 1654

MATINEEN

Apokryphen – verborgene Schriften der Bibel ▸

Die verborgenen Bücher der Bibel sind all jene Schriften, die keine allgemeine Anerkennung der Kirche gefunden haben.

Datum/Zeit	Di, 18. Aug., 10–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Mike Stoll
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 4. August

C. F. Meyer – Abgründe eines Dichters

Viele kennen die Gedichte des Schweizer Dichters (1825–1898). Wenige wissen um sein leidvolles Leben in Kilchberg.

Datum/Zeit	Di, 25. Aug., 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 11. August

Literarische Schweizerreise

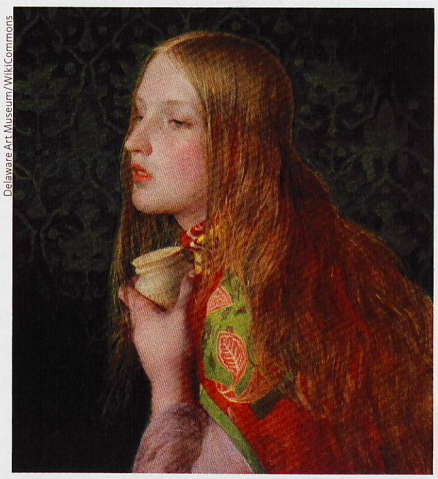
Eine vergnügliche Reise durch die Schweiz anhand von Texten berühmter Musiker und Schriftsteller, verbunden mit passender Musik.

Datum/Zeit	Di, 15. Sept., 10–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Dr. Helen Liebendörfer, Frieder Liebendörfer
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 1. September

Dostojewski und die russische Seele

Mit dem Schriftsteller Fjodor Michailowitsch Dostojewski (1821–1881) erreicht die russische Literatur ihren zentralen Punkt: Schuld – Sühne – Gnade!

Datum/Zeit	Di, 22. Sept., 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 8. September



Delaware Art Museum/WikiCommons

Frederick Sandys (1829–1904): Maria Magdalena (ca. 1859), Öl auf Holz

Maria Magdalena – die Frau an der Seite von Jesus

Was erzählen uns die Bibel und die apokryphen Schriften zu dieser schillernden Frau, die Jesus im Leben wie am Kreuze zur Seite stand?

Datum/Zeit	Di, 13. Oktober, 10–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Mike Stoll
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 29. September

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Matineen, Führungen, Vorträge
Kreativität und Lebensgestaltung

Anmeldeschluss

Bis 14 Tage vor 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 gleichzeitig Ihre Teilnahmebestätigung.

Abmeldung

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

FÜHRUNGEN

Besuch im Restaurant «Blindekuh»

Im Dunkeln hören Sie die Geschichte und Entwicklung dieses ganz speziellen Restaurants. Ein Zvieri-Teller lädt ein zum Schmecken, Riechen, Tasten und Raten.

Datum/Zeit	Mi, 19. Aug., 14.30–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Restaurant Blindekuh
Kosten	CHF 30.–
Besonderes	Exklusive Getränke
Anmeldung	bis 5. August

www.biolib.de/WikiCommons

Die Stieleiche. Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé. Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885

Die Eiche

Die Eiche ist eine der schönsten und langlebigsten Baumarten Europas. Erfahren Sie, warum die Eiche so viele Wappen ziert, was sie mit Blitz und Donner zu tun hat und warum an ihr die besten Schinken wachsen.

Datum/Zeit	Do, 20. Aug., 9.30–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Daniela Serio
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 6. August

Transport- und Logistikfirma Leimgruber

Jeden Tag transportiert die Leimgruber AG, ein Familienunternehmen mit Basler Wurzeln, tausende Stückgüter in die ganze Welt – auf der Strasse, der Schiene und dem Wasser. Sie erhalten Einblick in die komplexe und spannende Arbeit der Logistiker.

Datum/Zeit	Mo, 24. Aug., 14–16 Uhr
Ort	Pratteln
Leitung	Leimgruber Stückgut & Logistik AG
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 10. August

Der mit dem Tod tanzt

Seien Sie unbesorgt, der Tod wird Sie nicht zum Tanz auffordern auf dieser Tour; aber Sie begegnen Traditionsgestalten und einem Papst, der eigentlich ein Bischof ist und zuweilen vier Hände hat.

Datum/Zeit	Mi, 26. Aug., 9.30–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Roger Rebmann, Grabmacherjoggi
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 12. August

Wladyslaw Sojka/WikiCommons

Die alte Markthalle

Die Markthalle kehrt zurück zu ihren Wurzeln und wird erneut zur Drehscheibe der regionalen und internationalen Ernährungskultur. Der Besuch gibt Einblick in bisherige und geplante Entwicklungsschritte.

Datum/Zeit	Do, 27. Aug., 10.30–11.45 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Alexandra Dill, Markthalle
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 13. August

Historisches Museum Basel, Creative Commons CC0 1.0

Johann Rudolf Feyerabend, 1806: Aquarellzeichnung (Ausschnitt) des Basler Totentanzes nach einem spätmittelalterlichen Wandbild, 1439/40 (1805 zerstört)

Matineen Führungen Vorträge

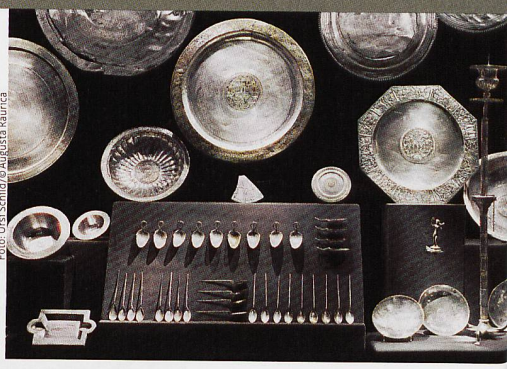


Foto: Ursi Schild/© Augusta Raurica

Augusta Raurica – kurz und bündig

Die einst blühende Römerstadt Augusta Raurica wurde im Jahr 44 v. Chr. von Lucius Munatius Plancus gegründet, dessen Statue noch heute den Hof des Basler Rathauses ziert. Ein Einblick, wie unsere Ahnen zur Römerzeit gelebt haben.

Datum/Zeit	Mi, 23. Sept., 14–16 Uhr
Ort	Augst
Leitung	Mike Stoll
Kosten	CHF 25.–, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 9. September

Mattes/WikiCommons

Der Spiesshof – ein spektakulärer Prunkbau

Der «Spiesshof» zeigt im Hof gegen den Heuberg einen dunkelrot bemalten Renaissanceflügel, der zu den seltenen Bauten in Basel aus dieser Bauepoche gehört. Die Baugruppe mit dem Barockbau und seiner inneren Ausstattung ist sehenswert.

Datum/Zeit	Do, 27. Aug., 18–19.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Markus Schmid
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 13. August

St. Arbogast – Dorfkirche Muttenz

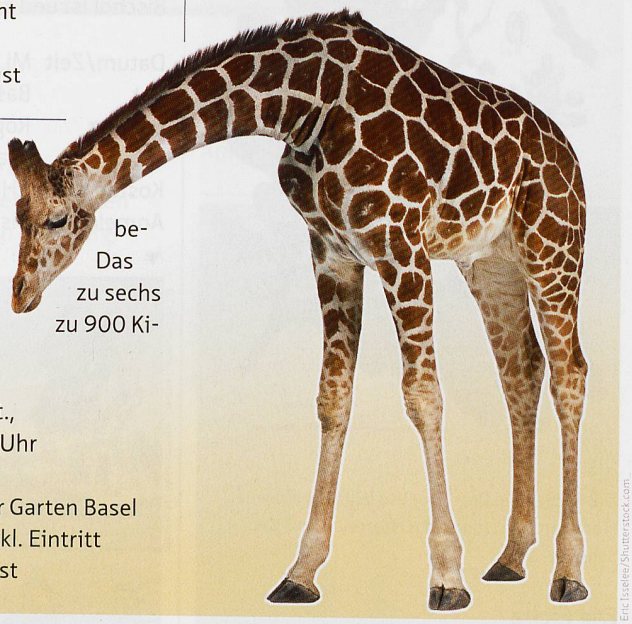
Eine hohe Ringmauer umgibt die Wehrkirche St. Arbogast in Muttenz, die einzigartig ist in der Schweiz. Die Wandmalereien in der Kirche reichen bis ins Jahr 1450 zurück. Die meisten Bilder, die zu sehen sind, wurden um 1507 von Martin Schongauer gemalt.

Datum/Zeit	Do, 10. Sept., 10–11.30 Uhr
Ort	Muttenz
Leitung	Peter Habicht
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 27. August

Die Giraffe

Das Wort Giraffe stammt aus dem Arabischen und bedeutet «die Liebliche». Das imposante Tier wird bis zu sechs Meter hoch und kann bis zu 900 Kilogramm wiegen.

Datum/Zeit	Mo, 14. Sept., 9.30–10.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Zoologischer Garten Basel
Kosten	CHF 25.–, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 24. August



Erik Isselee/Shutterstock.com

Urbane Kunst in Basel ▶

Street Art und Bemalungen des öffentlichen Raums blühen in Basel auf. Mit unterschiedlichen Gestaltungstechniken haben zahlreiche Künstlerinnen und Künstler der Stadt neue Farben und Formen verliehen. Lassen Sie sich von der enormen Vielfalt überraschen!

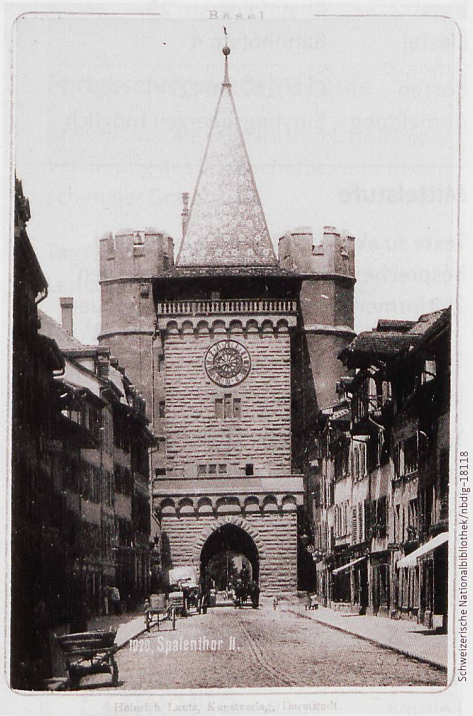
Datum/Zeit	Fr, 4. Sept., 14–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Philipp Brogli
Kosten	CHF 30.–
Anmeldung	bis 21. August

giselaburkhalterch

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

VORTRÄGE

Vom Spalentor zum St. Johanns-Tor – eine Zeit- und Bilderreise



Schweizerische Nationalbibliothek/nbdig-18118

Spalenvorstadt mit Spalentor um 1890

Künstlerzeichnungen, Aquarelle und frühe Fotografien sind die Bausteine für diese Bilderreise. Sie ermöglichen uns eine Vorstellung der Befestigungs-, Wohn- und Lebenssituation entlang der damaligen äusseren Stadtmauer. Aktuelle Fotografien zeigen den heutigen Zustand der Stadtmauer und damit die Entwicklung des Quartiers auf.

Datum/Zeit	Do, 20. Aug., 14–15.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Martin Friedli
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 6. August

Madagaskar – Land der Lemuren

Eine faszinierende Fotoreise zu Landschaften und Tieren dieser unglaublich spannenden und vielfältigen Insel.

CreativeCommons CC0

Datum/Zeit	Do, 3. Sept., 14–15.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Vreni Wey
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	Bis 20. August

EXIT – Selbstbestimmung im Leben und Sterben

Unter welchen Bedingungen kommt eine Freitodbegleitung in Frage? Wie wird dabei vorgegangen?

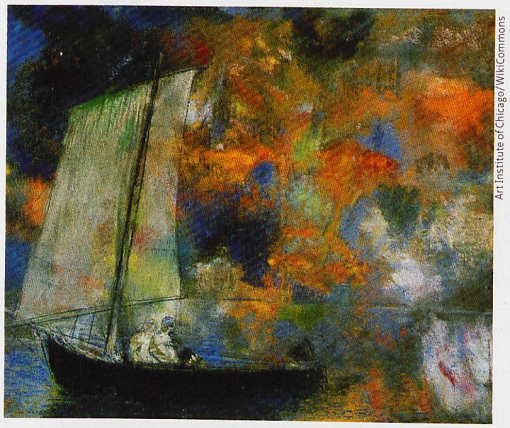
Datum/Zeit	Mi, 16. Sept., 14.30–16 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Dr. Marion Schafroth
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 2. September

Caravaggio, Stillleben um 1599/Pinacoteca Ambrosiana/WikiCommons

Rundum gesund und vital

Ein gesunder «Cocktail» an fundiertem Wissen für Ihre Vitalität. Es geht um Proteine, Fettsäuren, Kohlenhydrate, Vitamine (Vitamin K2 – der neue Trend?), Mineralstoffe, aber auch um Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Stress.

Datum/Zeit	Mi, 16. Sept., 17.30–19.30 Uhr
Ort	Bubendorf
Leitung	Jacqueline Inauen
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 2. September



Art Institute of Chicago/WikiCommons

Odilon Redon, Blumenwolken (1903)

Odilon Redon (1840–1916)

Der Grafiker und Maler ist ein Hauptvertreter des französischen Symbolismus. Als ein Poet der Farbe und des Hell-Dunkels weist er mit seinen leuchtenden Bildern auf die geheimnisvollen Ebenen der Welt hin.

Datum/Zeit	Do, 24. Sept., 14.30–16 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jasminka Bogdanovic
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 10. September

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

Sprachen

Neu: Online-Sprachkurse

siehe Seite 39 «Aktuell»

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sprachen

Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe: **jeweils 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 gleichzeitig Ihre Teilnahmebestätigung.

Abmeldung

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

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

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

ENGLISCH

Mitte August starten unsere beliebten Englischkurse in Basel und Liestal wieder. Sie können in den folgenden Kursen in die Sprache Shakespeares eintauchen.

Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen. Aufbau des Wortschatzes. Zeitformen wie Gegenwart, einfache Vergangenheit und Zukunft üben.

Tag/Zeit/Ort	Di, 9–10 Uhr, Liestal
Leitung	Thu Ha Küng
Tag/Zeit/Ort	Di, 11–12 Uhr, Basel
Leitung	Pat Näf
Tag/Zeit/Ort	Mi, 14.30–15.30 Uhr, Basel
Leitung	Nicola Louise Gass
Tag/Zeit/Ort	Fr, 8.30–9.30 Uhr, Basel
Leitung	Claudia Geisser
Basel	Rheinfelderstr. 29
Liestal	Bahnhofstr. 4
Kosten	CHF 282.20 (17×)
Anmeldung	Einstieg jederzeit möglich

Englisch Auffrischungskurs

TIPP

Fortgeschrittene Anfänger

Schritt für Schritt werden Sie wieder zur englischen Sprache geführt. Sie werden überrascht sein, wie viel Wissen noch vorhanden ist und nur darauf wartet, hervorgeholt zu werden.

Tag/Zeit	Fr, 9.45–10.45 Uhr
Leitung	Yvonne Sury
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	CHF 282.20 (17×)
Anmeldung	Einstieg jederzeit möglich

Leichte Mittelstufe

Einfache Unterhaltungen führen. Wortschatz und Grammatik erweitern.

Tag/Zeit/Ort	Mo, 13.45–14.45 Uhr, Liestal
Leitung	Anna Müller
Tag/Zeit/Ort	Di, 9.45–10.45 Uhr, Basel
Leitung	Suzan Wilson
Tag/Zeit/Ort	Di, 11.15–12.15 Uhr, Basel
Leitung	Constanée Malik Hemedi
Tag/Zeit/Ort	Di, 14–15 Uhr, Basel
Leitung	Pat Näf
Tag/Zeit/Ort	Mi, 14.45–15.45 Uhr, Basel
Leitung	Suzan Wilson
Basel	Rheinfelderstr. 29
Liestal	Bahnhofstr. 4
Kosten	CHF 282.20 (17×)
Anmeldung	Einstieg jederzeit möglich

Mittelstufe

Texte zu aktuellen Themen lesen und besprechen. Sicheren Umgang mit den Zeitformen üben, Wortschatz ausbauen.

Tag/Zeit/Ort	Di, 9–10 Uhr, Liestal
Leitung	Anna Müller
Tag/Zeit/Ort	Di, 10–11 Uhr, Basel
Leitung	Constanée Malik Hemedi
Tag/Zeit/Ort	Mi, 8.30–9.30 Uhr, Basel
Leitung	Ina Greenshields
Tag/Zeit/Ort	Mi, 9–10 Uhr, Liestal
Leitung	Anna Müller
Tag/Zeit/Ort	Do, 10.30–11.30 Uhr, Basel
Leitung	Eva Foster
Tag/Zeit/Ort	Do, 9–10 Uhr, Binningen
Leitung	Elizabeth von Bertrab
Tag/Zeit/Ort	Fr, 10.10–11.10 Uhr, Gelterkinden
Leitung	Thu Ha Küng
Basel	Rheinfelderstr. 29
Binningen	Hohlegasse 5, Alterssiedlung Schlossacker
Gelterkinden	Poststr. 1, Lindenhof
Liestal	Bahnhofstr. 4
Sissach	Lindenweg 1, Zytglogge Kafi
Kosten	CHF 282.20 (17×)
Anmeldung	Einstieg jederzeit möglich

Michel Wal / Wiki Commons

◀ Yeoman Warders oder *Beefeaters* (Rindfleischesser) im Tower of London. Umgangssprachlich für die Mitglieder der Ordnungstruppe im Tower of London. Früher Mitglieder der königlichen Leibgarde, die im 17. Jahrhundert besonders reichhaltige Fleischrationen zugeteilt erhielten.

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM
061 206 44 66
info@akzentforum.ch

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

Fortgeschrittene Mittelstufe

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

Tag/Zeit	Mo, 14–15 Uhr
Leitung	Nicola Louise Gass
Tag/Zeit	Di, 9.45–10.45 Uhr
Leitung	Pat Näf
Tag/Zeit	Mi, 13.30–14.30 Uhr
Leitung	Suzan Wilson
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	CHF 282.20 (17×)
Anmeldung	Einstieg jederzeit möglich

CORONA SCHUTZKONZEPT

Die Gesundheit unserer Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer liegt uns am Herzen. Deshalb hat das Akzent Forum ein ausführliches Schutzkonzept entwickelt, das die Vorgaben des Bundes und der kantonalen Gesundheitsämter umsetzt.

In den Kursräumen achten wir auf möglichst grosse Abstände.
Wir empfehlen Ihnen zudem das Tragen einer Maske.

FRANZÖSISCH

Mitte August starten unsere Französischkurse in Basel wieder. Sie können in folgenden Kursen dem französischen Savoir-vivre nachspüren.

Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen. Aufbau des Wortschatzes. Zeitformen wie Gegenwart, einfache Vergangenheit und Zukunft üben.

Tag/Zeit	Di, 15–16 Uhr
Leitung	Giulietta Schoeberl Arrioja
Tag/Zeit	Do, 11.45–12.45 Uhr
Leitung	Christiane Graf

Mittelstufe

Texte zu aktuellen Themen lesen und besprechen. Sicherer Umgang mit den Zeitformen und weiterer Ausbau des Wortschatzes.

Tag/Zeit	Mo, 12.30–13.30 Uhr
Leitung	Christiane Graf

Konversation

Wir diskutieren aktuelle Themen und Texte. Sie lernen, Ihre Sprachkenntnisse noch besser anzuwenden.

Tag/Zeit	Do, 15–16 Uhr
Leitung	Christiane Graf
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	CHF 282.20 (17×)
Anmeldung	Einstieg jederzeit möglich

Parliamo Italiano

Die wohlklingende Sprache des Bel paese können Sie in zahlreichen Kursen lernen und perfektionieren. Das Akzent Forum bietet in Basel und Liestal verschiedene Sprachniveaus an – von Anfängern bis zur anspruchsvollen Oberstufe.
Und wer gerne in Artikel, Kurzgeschichten und Gedichte eintaucht, wird im Kurs «Italienisch Lesen und Reden – leichte Mittelstufe» fündig.

Von A wie Arabisch bis R wie Russisch

Auf dem Land in Andalusien oder in Marokko, im griechischen Hinterland, in Transsilvanien oder in der chinesischen Provinz helfen Englischkenntnisse oft nicht weiter. Hier lohnt sich eine gute Reisevorbereitung in einem Sprachkurs des Akzent Forums. Es gibt zahlreiche Angebote in folgenden Sprachen:

Arabisch	Sprache und Kultur
Chinesisch	fortgeschrittene Anfänger
Griechisch	fortgeschrittene Anfänger und leichte Mittelstufe
Spanisch	Anfänger bis Oberstufe
Rumänisch	Sprache und Kultur
Russisch	fortgeschrittene Anfänger und Mittelstufe

Die Kurse finden in Basel und/oder Liestal statt.

Digitale Medien

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Digitale Medien

Anmeldeschluss

Jeweils 14 Tage vor 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.

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

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

WINDOWS

Windows Basis (PC)

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

Voraussetzung
Für Personen ohne Computererfahrung

Daten/Zeit	Mi, 19. Aug.–16. Sept. 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Markus Rohrer
Kosten	CHF 300.– (5×)

Windows 10 (Auffrischung)

PC-Kenntnisse auffrischen und fit werden für den Umgang mit Windows 10 (Kacheloberfläche, Dateiablage, Fotos, E-Mail, Texte, Sicherheitseinstellungen).

Voraussetzung
Kurs «Windows Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit	Mi, 19. Aug.–16. Sept. 8.30–10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Markus Rohrer
Kosten	CHF 300.– (5×)

MAC

Mac Basis

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

Voraussetzung
Für Personen ohne Computererfahrung

Daten/Zeit	Mi, 19. Aug.–16. Sept., 13–15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 300.– (5×)

COMPUTERIA

TIPP

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

Neu: Anmeldung bis 14 Tage vor der Veranstaltung.

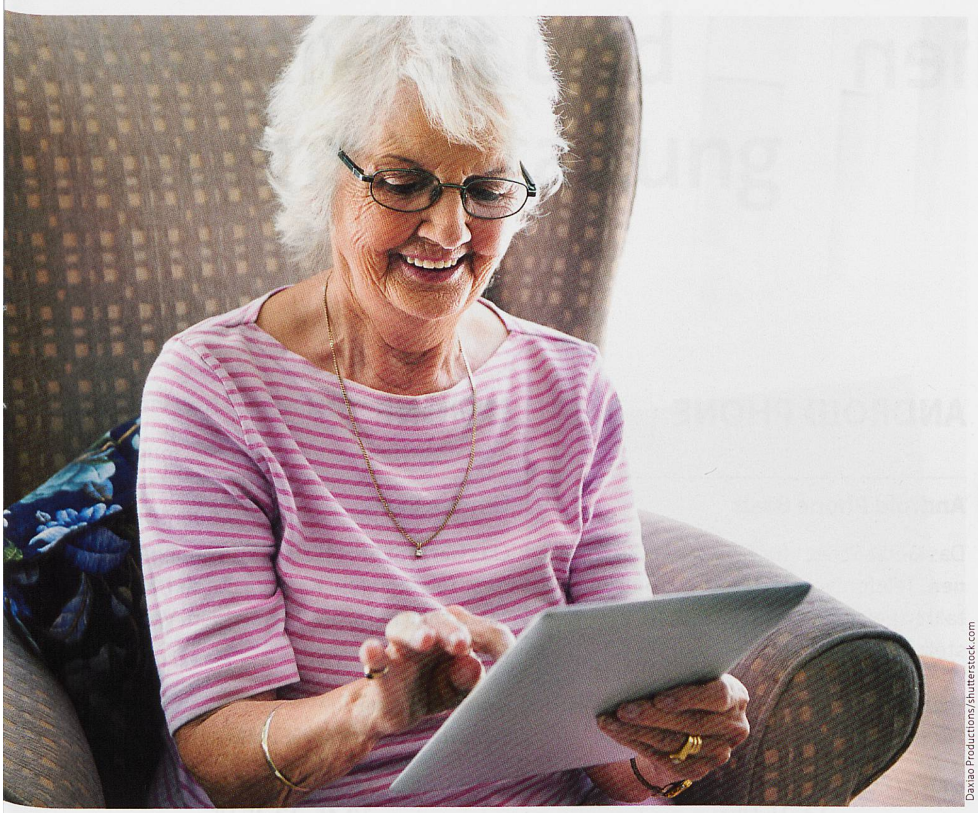
Sternenhimmel digital

Datum/Zeit	Mo, 17. Aug., 18–20 Uhr
Leitung	Robert Nufer, Astronomischer Verein
Anmeldung	bis 3. August

Film, Schnitt, Senden

Datum	Mo, 7. Sept., 18–20 Uhr
Leitung	Jean-François Gächter
Anmeldung	bis 24. August

Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	je CHF 20.– (inkl. Getränk), Barzahlung vor Ort



Daxiao Productions/shutterstock.com

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

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, 18. Aug.–1. Sept. 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

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	Di, 13.–27. Okt., 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

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	Di, 18. Aug.–1. Sept. 15.15–17.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

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	Mi, 14.–28. Okt. 15.15–17.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

INFOANLASS DIGITALE MEDIEN

Pro Senectute beider Basel bietet ein umfangreiches Kursangebot im Bereich Computer/Digitale Medien (Tablet, Smartphone) an.

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

Datum/Zeit	Mo, 17. Aug., 14–15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Anmeldung	bis 3. August
Datum/Zeit	Mo, 14. Sept., 11–12 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Anmeldung	bis 31. August
Leitung	Barbara Krieg Harder
Kosten	kostenlos

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. Mögliche Themen: Einrichten der Startseite, Eröffnen der Mailadresse, Drucker oder Internet verbinden, Installation von Playstore oder iTunes.

Datum/Zeit	nach Absprache
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel Bahnhofstr. 4, Liestal
Kosten	CHF 220.– (2 Lektionen)

Digitale Medien

INDIVIDUELLE KURSE

TIPP

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

- Apps kennen und nutzen
- Bankschalter online
- Besser fotografieren mit dem iPhone
- Bilder und Daten übertragen
- Cloud sicher nutzen
- Fitter am PC/Mac
- Fotobuch erstellen mit PC oder Mac
- Günstiger reisen mit mobilen Tickets
- Im Internet sicher einkaufen
- Internet sicher nutzen
- Kaufen und Verkaufen im Internet
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem

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

Datum/Zeit	nach Absprache
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel Bahnhofstr. 4, Liestal
Kosten	CHF 220.– (2 Lektionen)

SBB MOBILE

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

Datum	Di, 25. Aug., 14–16 Uhr
Anmeldung	bis 11. Aug. 2020
Datum	Di, 29. Sept., 14–16 Uhr
Anmeldung	bis 15. Sept. 2020
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	kostenlos

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

Daten/Zeit	Di, 18. Aug.–1. Sept. 13–15 Uhr
Daten/Zeit	Mi, 9.–23. Sept. 15.15–17.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

iPHONE

iPhone Basis

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

Voraussetzung
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Daten/Zeit	Mo, 17.–31. Aug. 10.45–12.45 Uhr
Daten/Zeit	Di, 8.–22. Sept. 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Ursula Rhein
Kosten	CHF 180.– (3×)

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	Mo, 7.–21. Sept. 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Ursula Rhein
Kosten	CHF 180.– (3×)

Kreativität und Lebensgestaltung

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

Kreativ und biografisch – Einsteiger

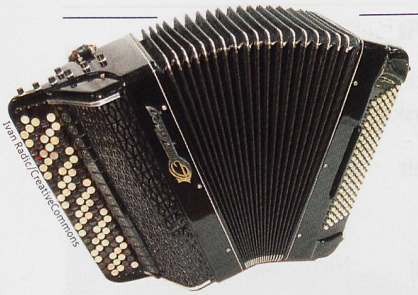
Lust zum Schreiben? Eine kreative Entdeckungsreise zu Ihren eigenen Worten? Miniaturen, Kurzgeschichten, Schreibspiele. Lassen Sie sich von Ihrer Kreativität überraschen!

Daten/Zeit	Do, 17. Sept.–22. Okt. 14–16.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Christine Mafli
Besonderes	ohne 1./8. Oktober
Kosten	CHF 225.– (4×)
Anmeldung	bis 3. September

Backgammon – Anfänger

Backgammon, das traditionelle Brettspiel aus Griechenland, ist eine Herausforderung für zwei Personen. Ein Strategie-Würfelspiel.

Datum/Zeit	Do, 10. Sept., 14–16.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Christa Leemann
Kosten	CHF 42.–
Anmeldung	bis 27. August



Handharmonika «Sunneschyn»

Einmal pro Woche treffen sich Interessierte mit ihren Handorgeln in Birsfelden zum gemeinsamen Musizieren.

Tag/Zeit	Di, 14–15.30 Uhr
Ort	Kirchmattschulhaus (Aula), Schulstr. 31, Birsfelden
Leitung	Fritz Fiechter
Kosten	kostenlos
Anmeldung	Einstieg jederzeit möglich

Vortrag/Workshop

Abgrenzung – Erleichterung oder Belastung?

Warum ist es so schwer, NEIN zu sagen? Wann und warum wollen und sollen wir uns abgrenzen? Welche Erwartungen, Ansprüche und Aussagen unseres Umfelds überfordern uns? In diesem Workshop wird Ihnen anhand einer mentalen Reise gezeigt, wie Sie Ihre Entscheidungsfähigkeit stärken können.

Tag/Zeit	Mo, 7. Sept., 14–16 Uhr
Leitung	Jaqueline Inauen, dipl. Gesundheitscoach
Ort	Rathausstr. 63, Liestal
Kosten	CHF 50.–
Anmeldung	bis 24. Aug.

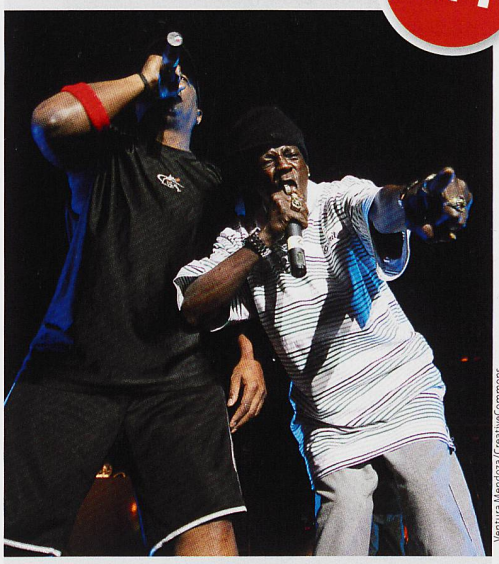
Workshop

Rap – der rhythmische und markante Sprechgesang

Kurzer Blick auf die Geschichte des Hip-Hops und der Rap-Songs – Musikalität, Inhalte und Aussagen der «Strassenkultur».
Sie erhalten eine Einführung in die Grundtechniken und entwickeln einen eigenen Rap-Song. Auch der dazugehörige Beat und Rhythmus wird von Ihnen ausgewählt – ein Experiment, das Sie in Bewegung bringt.

Daten/Zeit	Di, 8.–22. Sept., 14–16 Uhr
Leitung	Jean-François Gächter
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	CHF 90.– (3×)
Anmeldung	bis 25. August

TIPP



Public Enemy, eine Hip-Hop-Formation, die Ende der 1980er-Jahre zu den einflussreichsten Bands der US-amerikanischen Rapszene zählte. Die Texte der Formation sind sozialkritisch geprägt, und ihre Auftritte im Stil öffentlicher Protestveranstaltungen lösten oft ein starkes Medienecho aus.
Auftritt in Castillo Negro, Teneriffa, 20. April 2007

Seite 54: «Zrugg luege» aufs Männerfit

Fitness Gymnastik

Pro Senectute beider Basel bietet eine Vielzahl von Fitness- und Gymnastikkursen an, von denen wir nachfolgend eine Auswahl präsentieren.
Das gesamte Angebot finden Sie in unserem Kursprogramm «Bildung und Sport» oder auf **akzentforum.ch.**

Sie können jederzeit in einen Kurs einsteigen, eine Schnupperstunde ist kostenlos.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sport und Bewegung

Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe: **jeweils 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.

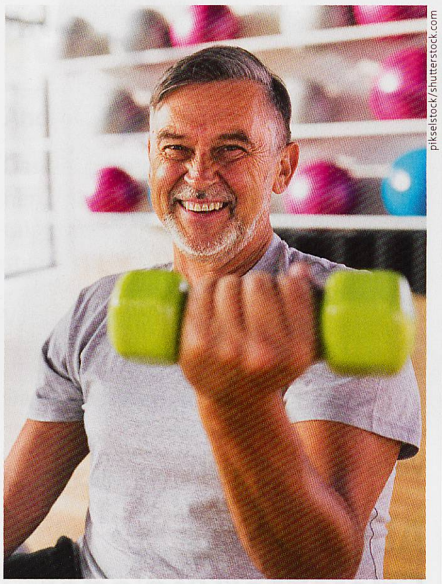
Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

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



pikselstock/shutterstock.com

FÜR MÄNNER

GymFit für Männer

Ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Kräftigen der Muskulatur,trainieren von Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Tag/Zeit	Mo, 9–10 Uhr
Ort	L'Esprit, Laufenstr. 44, Basel
Leitung	Juan Claver
Tag/Zeit	Di, 9.30–10.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Esther Perret
Tag/Zeit	Mi, 16–17 Uhr
Ort	Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7, Sissach
Leitung	Anita Imhof, Kathrin Misun
Tag/Zeit	Mi, 14–14.55 Uhr
Ort	Bahnhofschulhaus, Bahnhofstr. 36, Therwil
Leitung	Ulrike Mix, Silvia Wetzel
Kosten	CHF 6.50/Lektion (21×)
Anmeldung	jederzeit möglich

Männerfit

Fitness mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Tag/Zeit	Do, 17–18 Uhr Do, 18–19 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Katrin Ackermann
Tag/Zeit	Do, 10.15–11.15 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Rosenstr. 21A, Liestal
Kosten	CHF 16.–/pro Lektion
Anmeldung	jederzeit möglich

FRAUEN UND MÄNNER

Fit/Beweglich

Das Ganzkörpertraining mit Musik um fit, vital und beweglich zu bleiben.

Tag/Zeit	Mo, 8.30–9.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Marie-José Tschopp
Tag/Zeit	Di, 17–18 Uhr
Ort	Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel
Tag/Zeit	Mi, 8.30–9.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Eva-Maria Stern
Kosten	CHF 16.–/Lektion
Anmeldung	jederzeit möglich

KraftFit

Gezielte und effiziente Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts.

Tag/Zeit	Do, 10.30–11.30 Uhr
Ort	Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Nicole Wälchli
Tag/Zeit	Fr, 12.30–13.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Tamara Buoncuore
Kosten	CHF 16.–/Lektion
Anmeldung	jederzeit möglich

Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen Gleichgewicht und Kraft trainieren. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Tag/Zeit	Mo, 14–15 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Claudine Schwyn
Tag/Zeit	Do, 10.30–11.30 Uhr Do, 15–16 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Nicole Zingg
Tag/Zeit	Fr, 10.30–11.30 Uhr Fr, 11.30–12.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Tamara Buoncuore
Kosten	CHF 16.–/Lektion
Anmeldung	jederzeit möglich

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den Körper und führen zu Wohlbefinden.

Tag/Zeit	Mo, 10.30–11.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Sybille Werner
Tag/Zeit	Mi, 9.30–10.30 Uhr Mi, 10.30–11.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Eva-Maria Stern
Tag/Zeit	Mi, 14–15 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Sabine Chambovey
Tag/Zeit	Do, 11.30–12.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Eva-Maria Stern
Kosten	CHF 16.–/Lektion
Anmeldung	jederzeit möglich

Rückentraining

Gezielte Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit.

Tag/Zeit	Mo, 8.30–9.30 Uhr Mo, 9.30–10.30 Uhr Do, 14.30–15.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Anina Ruckstuhl
Tag/Zeit	Mi, 15–16 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Sabine Chambovey
Tag/Zeit	Fr, 8.20–9.20 Uhr Fr, 9.30–10.30 Uhr Fr, 10.40–11.40 Uhr
Ort	Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Janina Fisch
Tag/Zeit	Mi, 15–16 Uhr Mi, 16–17 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Sabine Chambovey
Kosten	CHF 16.–/Lektion
Anmeldung	jederzeit möglich

FÜR FRAUEN

Beckenbodentraining für Frauen

Sie trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur.

Tag/Zeit	Di, 16–17 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Sabine Chambovey
Tag/Zeit	Do, 15.30–16.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Anina Ruckstuhl
Kosten	CHF 16.–/Lektion
Anmeldung	jederzeit möglich

GymFit und GymFit+ in Ihrer Nähe

TIPP

Ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

In den folgenden Gemeinden bieten wir entsprechende Kurse an:

Allschwil, Arlesheim, Basel, Biel-Benken, Binningen, Blauen, Brislach, Dittingen, Duggingen, Ettingen, Frenkendorf, Giebenach, Grellingen, Itingen, Laufen, Liesberg, Liestal, Lupsingen, Maisprach, Muttenz, Münchenstein, Oberwil, Riehen, Schönenbuch, Sissach, Therwil, Wahlen, Zwingen

karelnoppe/shutterstock.com

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

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM
061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Aktuell mit Schutzkonzept

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 Krafttraining durch eine Physiotherapeutin
- Chipkarte mit Geräte-Einstellungen
- Ausleihe Pulsgurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest und anschliessende Trainingsempfehlungen
- Trainingsanpassungen durch eine Fachperson

Preise

12 Monate	CHF 685.–	3-Monats-Abo auf
6 Monate	CHF 550.–	Jahresabo verlängern:
3 Monate	CHF 330.–	CHF 410.–

Claude Giger

SOMMERPROGRAMM

Im Juli und August bietet das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel das beliebte Sommerprogramm an. Die Kurse finden drinnen und draussen statt.

Weitere Informationen im neuen Kursprogramm oder unter **bb.prosenectute.ch/sommerprogramm**

«Zrugg luege»

aufs Männer-Fit

Otto Schnyder trainiert schon seit vielen Jahren im Männer-Fit. In seinem humorvollen Dialektgedicht «Zrugg luege» hat der 75-Jährige seine Erfahrungen mit dem Sportangebot von Pro Senectute beider Basel aufs Papier gebracht. Wir publizieren hier einen Auszug.

[...]
Dr schlimmschti Daag in mym Lääbe – isch denn gsy
wo s'Ursi gsait het – jetzt muesch denn glyy
will du nimm grad kasch stoo
ins Alters-Turne goo!
Ins Alters-Turne gang i nit – lieber scheid i,
ha-n-i zur Antwort gäh – schmärzhaft wärs fir beidi.

Doch woo-n-i mi emool
ime Schaufänschter ha geseh duure goo,
bi-n-i total in Panik koo.
Y bi verschrogge – bi-n-i wirgglig da glaini Zwuggel
mit däm runde Buggel?

Kuum bi-n-i wieder dehai
natyrlig mit eme total suure Stai
ha-n-i im Altpapier ganz unde
s'Kursprogramm vo dr Pro Senectute gfunde.
Ich ha denn d'Syte – ohni grosses Tamtam
uusegrisse uss em Programm!

Denn ha-n-i dr Kurs «Männer-Fit» entdeggt
und ha sofort denne tscheggt
«Männer-Fit» duet sauguet klinge
dä Kurs, dä kennti ebbis bringe!
Und wo-n-i denn no gwisst ha
Dä Kurs, dä git e Frau – und nit e Maa [...]
isch das OK gsy – und au prima.
[...]

Wandern

Marcel Kessler/Pixabay

Auf einer Wanderung um Langenbruck

Kosten pro Wanderung: CHF 10.–

Warum nicht einmal an einer attraktiven Wanderung teilnehmen?
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** (→ Service/Downloads).

Mittwoch, 22. Juli

Auf den Cheisacher Aussichtsturm

3½ h / → 13 km, ↑ 310 m, ↓ 450 m

Bürersteig–Cheisacherturm–Sennhütten–Bözen

Treffpunkt	9.45 h, Bhf. Pratteln (vor Kiosk)
Anreise	9.38 h, S3 ab Liestal nach Pratteln
Rückreise	17.07 h, Ankunft Liestal
Verpflegung	Picknick
Leitung	Andreas Bammatter, Jürg Guldimann, Urs P. Walther 079 247 44 18 / wandergruppe.liestal@bluewin.ch
Anmeldung	bis Freitag, 17. Juli

Donnerstag, 6. August

Panoramablick von Ost nach West

3 h / → 10,25 km, ↑ 407 m, ↓ 407 m

Langenbruck–Schlosshöchi–Holderbank–Langenbruck

Treffpunkt	10.20 h, Langenbruck Unterdorf
Anreise	8.38 h, ab Aesch / 9.01 h, ab Basel SBB
Rückreise	16:41 h, ab Langenbruck nach Waldenburg/Liestal
Verpflegung	Picknick, bei Regen Restaurant
Besonderes	Wanderung kann in Holderbank beendet werden
Leitung	Manuela Graf 079 461 85 20 m.graf-matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung	bis Dienstag, 4. August

Dienstag, 1. September

Dem Magdenerbach entlang

1 h / → 3 km, ↑ 33 m, ↓ 44 m

Magden Unterdorf–Aengi–Rheinfelden Eremitage

Treffpunkt	10.10 h, Basel SBB (Bahnhofshalle)
Anreise	10.20 h, nach Rheinfelden mit der S1
Rückreise	4× stündlich ab Rheinfelden
Verpflegung	Restaurant
Leitung	Nik Pfister, 079 724 33 08 n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung	bis Freitag, 28. August

Freitag, 4. September

Zum Wildenstein

2½ h / → 7,3 km, ↑ 190 m, ↓ 279 m

Niederdorf–Wildenstein–Mureberg–Talhaus

Treffpunkt	9.45 h Basel SBB (Bahnhofshalle)
Anreise	9.43 h, nach Liestal mit IR
Rückreise	2× stündlich ab Talhaus
Verpflegung	Picknick
Leitung	Nik Pfister, 079 724 33 08 / n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung	bis Montag, 31. August

Uwe Hartsch/flickr

Schloss Wildenstein ist die einzige erhaltene Höhenburg in der Region Basel.

Freitag, 2. Oktober

Ins Leimental

2¼ h / → 6,9 km, ↑ 125 m, ↓ 252 m

Hofstetten–Bättwil–Witterswil

Treffpunkt	9.45 h Basel SBB (Bahnhofshalle)
Anreise	9.57 h, nach Ettingen mit Tram Nr. 10
Rückreise	alle 10 Min. mit Tram Nr. 10
Verpflegung	Picknick, bei Regen Restaurant
Leitung	Nik Pfister, 079 724 33 08 n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung	bis Montag, 28. September

Telefonische Infostelle

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

Unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter stehen kompetent und diskret zur Verfügung für
- Fragen rund ums Altern,
- kurze Beratungen,
- Informationen auch zu weiteren Angeboten in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft.

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

Wohnen

Pro Senectute beider Basel führt mehrere Alterssiedlungen.

Kontakt
061 206 44 44
Mo–Fr 8–12 Uhr und 14–17 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

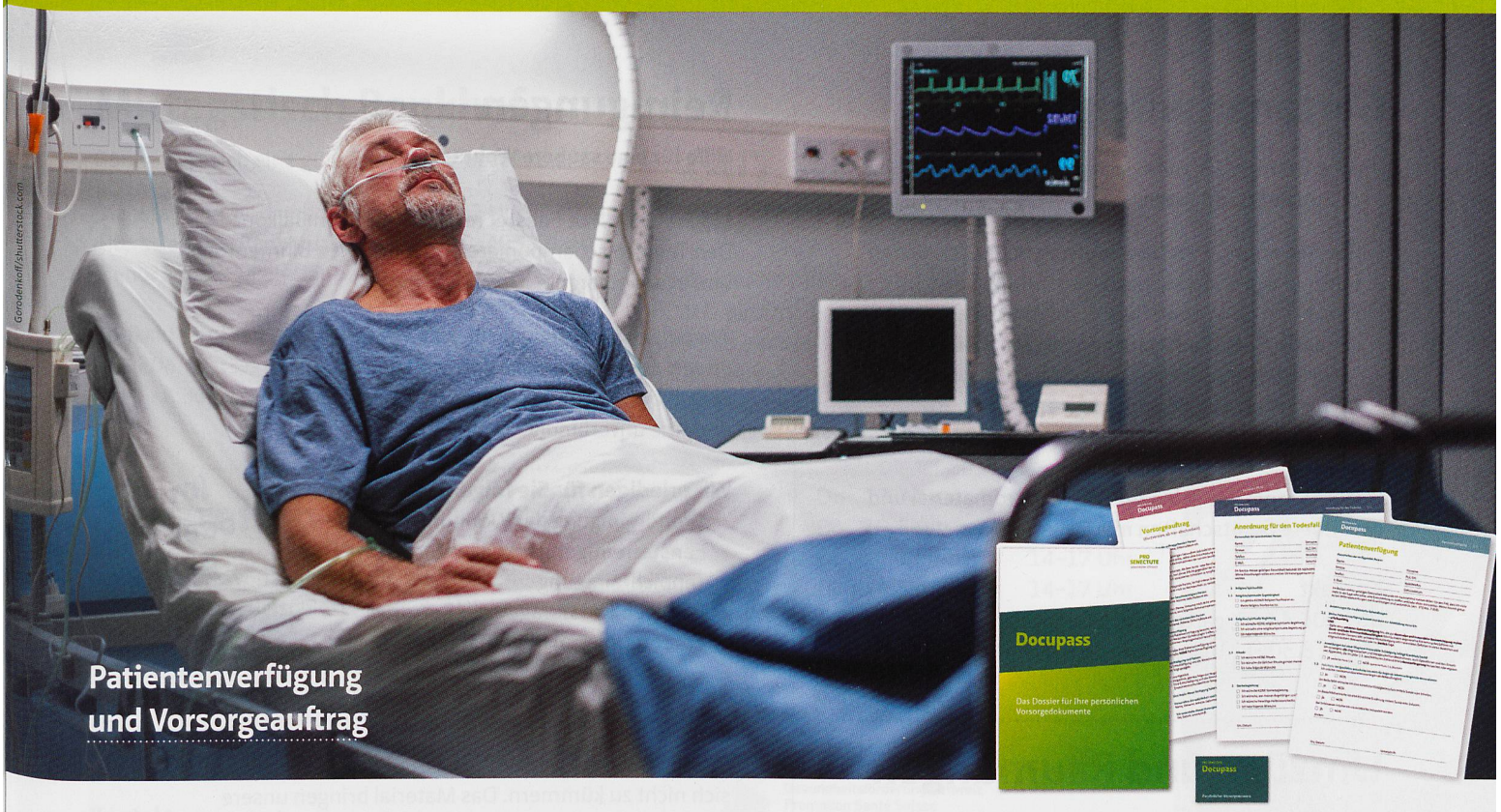
Kontakt
061 206 44 44

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.



Für den Notfall vorsorgen

Möchten Sie bei einer schweren Erkrankung beatmet werden oder ziehen Sie eine palliative Behandlung vor? Und ist der Vorsorgeauftrag ausgefüllt und unterschrieben? Wissen Ihre Angehörigen, was Sie sich im Todesfall wünschen?

va. Die Coronapandemie hat gezeigt, wie schnell es gehen kann: Vor drei Tagen sass man noch fröhlich mit Freundinnen und Bekannten an einem Geburtstagsfest zusammen. Man hat gelacht, sich zugeprostet und den Husten der Tischnachbarin ignoriert. Inzwischen liegt man in einem Bett des Universitätsspitals und kann nur mit Mühe atmen. Das Fiebermessen und der unangenehme Nasenabstrich in der Predigerkirche haben gezeigt, dass das Coronavirus bei seiner Wirtssuche leider erfolgreich war und sich nun im eigenen Körper rasend schnell vermehrt. Und dann steht die Ärztin im Schutzanzug vor dem Bett und fragt nach der Patientenverfügung und dem Vorsorgeausweis …

Sinnvolle Dokumente

Nicht nur in aussergewöhnlichen Zeiten lohnt es sich, die Themen «Patientenverfügung» und «Vorsorgeauftrag» ernst zu nehmen und seine Wünsche und Anordnungen schriftlich festzuhalten. Denn das Leben ist fragil, und ein Schlaganfall oder ein schwerer Unfall mit dem E-Bike können den Alltag schnell auf den Kopf stellen. Gut, wenn man sich vor einem solchen Fall Gedanken zum Leben und Sterben in Würde gemacht und entsprechende Anordnungen getroffen hat. Etwa wer sich um Katze Sissi oder Hund Rocky kümmert, wenn man selbst es nicht mehr kann.

Vorträge zum Thema Vorsorge

Docupass – eine Einführung

Sie erhalten einen Überblick zum Thema Vorsorge: Was bedeutet das Wort «urteilsunfähig», und welche Funktion hat die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB bei einem Vorsorgeauftrag?
Zudem wird der Docupass von Pro Senectute vorgestellt. Das Dossier enthält ausführliche Informationen und vorgedruckte Formulare für die Patientenverfügung, die Anordnungen für den Todesfall, den Vorsorgeauftrag sowie einen Vorsorgeausweis.

Datum/Zeit	Di, 1. Sept., 10–11.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Anita Röösli, Sozialarbeiterin, Pro Senectute beider Basel
Kosten	keine
Anmeldung	bis 18. August

KESB – Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Basel-Stadt

Die KESB setzt sich für Menschen ein, die nicht oder nicht mehr in der Lage sind, selbständig Unterstützung einzuholen.

Datum/Zeit	Do, 10. Sept., 14–15.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Dr. jur. Patrick Fassbind, Leiter KESB Basel-Stadt
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 27. August

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
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
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
Mo–Fr 8–12 Uhr und 14–17 Uhr

Reinigungen

Hilfe für eine saubere Wohnung

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

Im Abo oder nach Bedarf

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
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr

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

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

Vortrag

GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

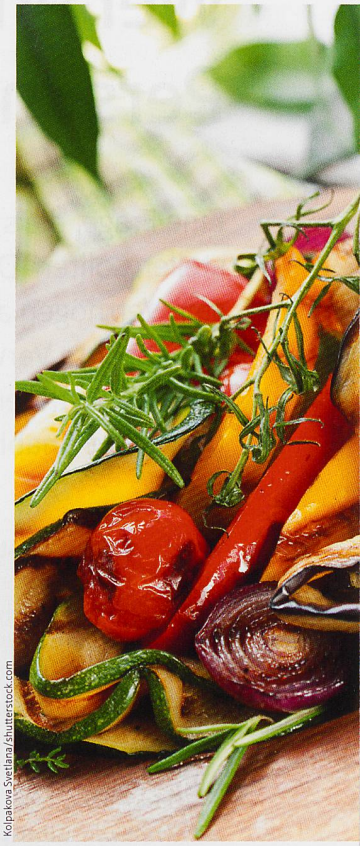
Gerade im Alter ist eine vollwertige und schmackhafte Ernährung sehr wichtig. Diese muss auch nicht teuer sein. Wer clever einkauft, kann sich preiswert, gesund und ausgewogen ernähren. Informationen und Tipps aus erster Hand.

Datum/Zeit	Do	13. August	14–17 Uhr
	Do	10. September	14–17 Uhr
	Di	20. Oktober	14–17 Uhr
	Di	24. November	14–17 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel		
Leitung	Edith De Battista		
Kosten	keine		

Mit Unterstützung von

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste



Kolpakova Svetlana/shutterstock.com

INSERAT