

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 4: Der Rhein

**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:** 05.04.2026

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

## Im Alltag sicher unterwegs

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

Doch: Wie kauft man heute am Automaten ein gültiges Ticket von Gelterkinden nach Laufen? Lohnt sich eventuell eine Tageskarte? Der kostenlose Kurs zeigt Ihnen ganz praktisch, wie Sie heute mit Zug, Tram und Bus mobil bleiben. Experten der Polizei zeigen Ihnen zudem, wie Sie sich vor Trickdieben schützen und am Bancomaten sicher Geld abheben können.

### Halbtageskurs

## MOBIL SEIN UND BLEIBEN

Experten von SBB, Tarifverbund TNW (Tram und Bus) sowie Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um im Alltag sicher unterwegs zu sein. Sie lernen ganz praktisch, wie Sie einen Billettautomaten bedienen und mit welchen Tickets Sie am besten und günstigsten reisen. Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Verkehrssicherheit, wie Sie sich sicher im öffentlichen Raum bewegen.

Datum/Zeit Mittwoch, 21. Oktober, 8.15–12 Uhr

Ort Basel

Anmeldung bis 7. Oktober

Datum/Zeit Mittwoch, 28. Oktober, 8.30–12 Uhr

Ort Liestal

Anmeldung bis 14. Oktober

Leitung Barbara Krieg Harder,  
Pro Senectute beider Basel

Kosten Der Kurs ist kostenlos.

### «Digital Café» – kostenlose Beratung



## Handys und Tablets: Geräte mit sieben Siegeln?

Ein Ticket auf dem Smartphone kaufen oder auf dem iPad eine App installieren? Bei diesen Stolpersteinen hilft das «Digital Café» weiter.

Auch in Coronazeiten erhalten Interessierte in Arlesheim, Basel und Riehen wieder jede Woche kostenlos Unterstützung im praktischen Umgang mit ihren Handys und iPads. Fachkundige junge Frauen und Männer beantworten im Auftrag von Pro Senectute beider Basel die Fragen der älteren Ratsuchenden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung braucht es nicht.

Selbstverständlich existiert für den Besuch des «Digital Cafés» ein Schutzkonzept. Nebst der wichtigen Desinfektion der Hände gilt beim Eintreten und während des Unterrichts eine Maskenpflicht. Die anwesenden Personen werden mit ihren Kontaktdaten in einer Liste erfasst. Diese wird nach zwei Wochen vernichtet.

#### Arlesheim

Tag/Zeit Montag, 14–16 Uhr

Ort Sutter Begg, Hauptstr. 38

#### Basel

Tag/Zeit Dienstag, 14–16 Uhr

Ort Dalbehof, Kapellenstr. 17

Tag/Zeit Donnerstag, 14–16 Uhr

Ort Vie Ensemble, Signalstr. 7

#### Riehen

Tag/Zeit Mittwoch, 14–16 Uhr

Ort Sutter Begg, Rauracherstr. 33

Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

akzentforum.ch



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

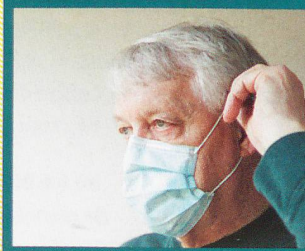
→ [facebook.com/prosenectute.bb](https://facebook.com/prosenectute.bb)

## CORONA Schutzkonzept

Das Akzent Forum hat ein ausführliches Schutzkonzept entwickelt, das die Vorgaben des Bundes und der kantonalen Gesundheitsämter umsetzt.

In den Kursräumen achten wir auf möglichst grosse Abstände.

Neu gilt in geschlossenen Räumen eine Maskenpflicht.



Claude Giger, Basel

# Matineen Führungen Vorträge

## 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.

### Auskunft · Anmeldung

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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## MATINEEN

### Europa – Maria und das Rätsel des 8. Dezembers

Das Marienfest am 8. Dezember wird in ganz Europa von Ost nach West gefeiert. Welche Bedeutung beinhaltet dieser Feiertag für Europa?

Datum/Zeit Di, 8. Dez., 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 24. November

### Adventsbesuch in der Pauluskirche

Unser traditioneller Adventsbesuch gilt der Pauluskirche, die in schönster Weise Neoromanik mit Jugendstil verbindet. Mit der Adventsgeschichte von K. H. Waggerl und Orgelspiel.

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



Apsis der Pauluskirche in Basel

## FÜHRUNGEN

### Palliativzentrum Hildegard

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

Datum/Zeit Mo, 30. Nov., 14.30–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Hildegard Spital-Stiftung  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 16. November

## VORTRÄGE



Die rotpelzige Sandbiene (*Andrena fulva*) ist eine sogenannte Einsiedlerbiene.

### Wildbienen & Hummeln

Die über 600 Wildbienenarten in der Schweiz sind meist so klein und scheu, dass sie völlig übersehen werden. Erfahren Sie mehr über das Leben dieser Tiere und wie man sie unterstützen kann.

Datum/Zeit Do, 15. Okt., 14–15.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Daniela Serio  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 1. Oktober

## Das Bauhaus (1919–1933)

Das 1919 in Weimar gegründete Bauhaus brachte die Kunst in alle Lebensbereiche. Handwerk, Kunst und industrielle Produktion wurden in visionären Konzepten realisiert. Schmuck, Textil, Innenausstattung und Architektur gehörten dazu. Ausgewählte Werke, der Lehrkörper und die Geschichte des Bauhauses werden vorgestellt.

Datum/Zeit Mi, 21. Okt., 14–15.30 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Dr. Andrea-S. Végh  
 Kosten CHF 25.–  
 Anmeldung bis 7. Oktober

## 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 Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Stress und vieles mehr.

Datum/Zeit Do, 22. Okt., 14–16 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Jacqueline Inauen  
 Kosten CHF 25.–  
 Anmeldung bis 8. Oktober



Erica Wainwright/WikiCommons

Junge Mayafrauen, Antigua/Guatemala

## Guatemala – eine Reise zu den Farben der Mayas

Die Reise führt von Antigua, der ehemaligen spanischen Kolonialstadt und heute UNESCO-Weltkulturerbe, an den Lago de Atitlán, dem Naturparadies des Maya-Reichs. Der Reisebericht zeigt Landschaftsbilder und gibt Einblicke in das Leben der indigenen Bevölkerung.

Datum/Zeit Do, 5. Nov., 14–15.30 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Christine Mafli  
 Kosten CHF 25.–  
 Anmeldung bis 22. Oktober

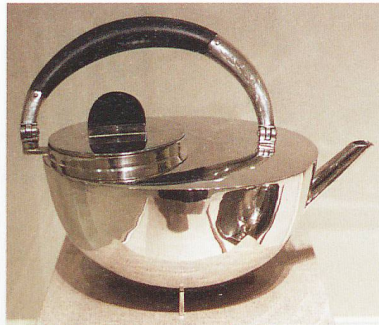


Foto: Saiko, Collections of the Smart Museum of Art/WikiCommons

◀ Teekanne  
 aus Silber und Ebenholz  
 von Marianne Brandt,  
 1924

## Illusion und Täuschung in der Kunst

«Die Lüge ist schöner als die Wahrheit.»  
 Die Betrachtung von verblüffenden Beispielen des Trompe-l'Œil – von der Renaissance bis zum Hyperrealismus – bietet eine faszinierende Reise durch die Kunst der Sinnestäuschung.

Datum/Zeit Mi, 18. Nov., 14–15.30 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Evelyn Duerschlag  
 Kosten CHF 25.–  
 Anmeldung bis 4. November

## Anpassungskünstler – Tier oder Pflanze?

Tiere, die sich als Pflanzen tarnen, sind seit Langem bekannt. In den letzten Jahren entdeckten Forscherinnen und Forscher aber immer mehr Pflanzen, die vorgeben, ein Tier zu sein. Lassen auch Sie sich täuschen?

Datum/Zeit Do, 19. Nov., 14–15.30 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Daniela Serio  
 Kosten CHF 25.–  
 Anmeldung bis 5. November



WikiCommons

Die Blüte der Spiegel-Ragwurz tarnt sich als Dolchwespenweibchen, um Männchen zur Bestäubung anzulocken.



Archäologisches Nationalmuseum Neapel

Portrait der Sappho (antike griechische Dichterin), Fresco aus Pompeji, 1. Jahrhundert n. Chr.

## Portraits in der Malerei

Das Portrait ist ein Thema, das die gesamte Kunstgeschichte durchzieht. Die Art und Weise seiner Umsetzung hat sich mit der Zeit gewandelt. Indem wir ausgewählte Bildnisse von der Antike bis heute parallel betrachten, öffnet sich unser Blick für differenzierte Sichtweisen.

Datum/Zeit Do, 26. Nov., 14.30–16 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Jasminka Bogdanovic  
 Kosten CHF 25.–  
 Anmeldung bis 12. November

## Unser Kulturangebot in Coronazeiten

Aufgrund des Corona-Schutzkonzepts haben wir die Anzahl der Teilnehmenden reduziert. Bitte erkundigen Sie sich deshalb telefonisch, ob das Angebot durchgeführt wird, oder konsultieren Sie unsere Website. Das gedruckte Kursprogramm ist bedingt aktuell.

061 206 44 66  
 akzentforum.ch

# Matineen Führungen Vorträge



Basler Staatsarchiv/Wikimedia Commons

## Rund um das Steinertor – eine Zeit- und Bilderreise

Zeichnungen, Aquarelle und frühe Fotografien geben uns eine Vorstellung der komplexen Basler Befestigungsanlage zwischen Steinen- und Elisabethenschanze. Sie bieten einen Einblick in damalige Wohn- und Lebensverhältnisse am offenen Birsig. Aktuelle Fotografien zeigen die heutige Situation vor Ort.

Datum/Zeit Mi, 2. Dez., 14–15.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Martin Friedli  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 18. November

◀ Steinertor von aussen



Museum Novgorod/Wikimedia Commons

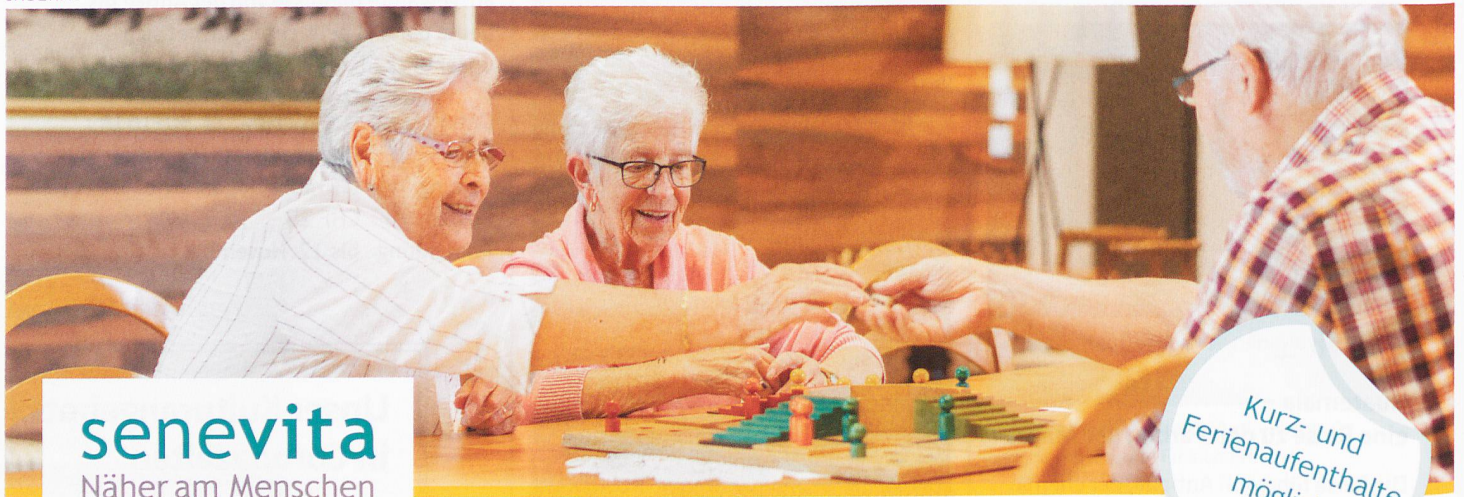
Nikolaus von Myra, russische Ikone von Alexa Petrow, 1294

## Der Wundertäter von Myra

Der heilige Nikolaus ist nicht zu beneiden. Nachdem er über Jahrhunderte als Bischof und Wundertäter von sich reden gemacht hatte, erlitt er schliesslich einen Karriereknick – er sollte fortan dem Kommerz dienen. Interessant sind die Motive, die zum volkscundlich bedeutsamen Nikolaus-Brauchtum Anlass gaben.

Datum/Zeit Fr, 4. Dez., 10–11.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Prof. Dr. Josef Imbach  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 20. November

INSERAT



**senevita**  
Näher am Menschen

Kurz- und  
Ferienaufenthalte  
möglich

## Willkommen zu Hause!

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

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

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

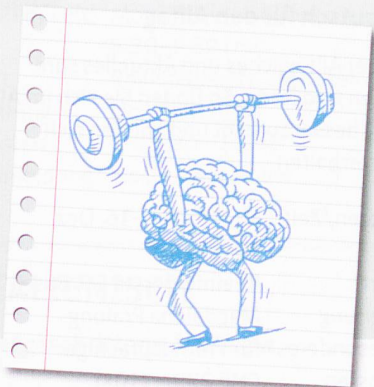
# Kreativität und Lebensgestaltung

## Geistige Fitness

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

Daten/Zeit Fr, 16. Okt.–4. Dez.  
10–11.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Verena Thomann  
Kosten CHF 240.– (8x)  
Anmeldung bis 2. Oktober

Datum/Zeit Mi, 4. Nov.–16. Dez.  
14–15.30 Uhr  
Ort Bahnhofstrasse 4, Liestal  
Leitung Doris Aeschlimann  
Kosten CHF 210.– (7x)  
Anmeldung bis 21. Oktober



## 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.



## Kartenlegen – Die mystischen Lenormand Karten

Schnupperkurs

Sie lernen die 36 kunstvollen Karten des Lenormandsets in ihrer Grundbedeutung kennen. Einige wichtige Karten betrachten wir genauer und vertieft. Zudem legen Sie das kleine Blatt – es ist als private Entscheidungshilfe für ganz konkrete Fragen im Alltag gedacht.

Daten/Zeit Fr, 13. und 20. Nov.  
14–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Marlies Vetter Utzinger  
Kosten CHF 80.– (2x)  
Besonderes Kartenverkauf im Kurs  
Anmeldung bis 30. Oktober

## Jassen: Undeufe – Obeabe – Slalom

Sie lernen die Regeln des Slaloms und erhalten dazu Tipps und Tricks. Natürlich wird das Gelernte auch in die Praxis umgesetzt.

Daten/Zeit Fr, 20. und 27. Nov.  
14–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Christa Leemann  
Kosten CHF 80.– (2x)  
Anmeldung bis 6. November

Ravensburger Jasskarten, ca. 1805, von Johann Jacob Kutter ▶

## Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno

Grundkurs

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

Daten/Zeit Di, 3.–17. Nov.  
9–12.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Maria Till  
Kosten CHF 240.– (3x)  
Besonderes nur für Erwachsene, Kursunterlagen elektronisch  
Anmeldung bis 20. Oktober



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



Museen der Stadt Kempten/Wikicommons

# Sprachen

## 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 Schnup- perlektion (bitte anmelden) **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 Anmelde- schluss müssen wir die vollen Kosten verrechnen.

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

#### Auskunft · Anmeldung

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

## Es ist nie zu spät, eine Sprache zu lernen.

Das Akzent Forum bietet zahlreiche Sprachkurse an, von denen wir hier nur eine Auswahl publizieren. Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm «Bildung und Sport» von Pro Senec- tute beider Basel.

Die Kurse nehmen auf das Lerntempo älterer Semester Rücksicht. Lassen Sie sich beraten, welcher Sprach- kurs für Sie der richtige ist.



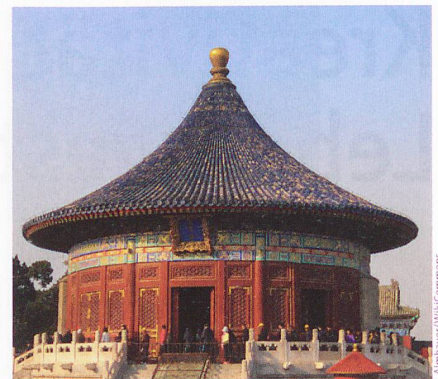
Muslimisches Manuskript des Dalail al Khayrat (1734), Kaba

## ARABISCH

### Sprache und Kultur

Einblick in den arabischen Alltag und in die faszinierende Geschichte sowie Tradition dieser alten Kultur. Erwerben von Grundkenntnissen der kunstvoll geschriebenen Sprache, die nur zwei Zeit- formen kennt: Vergangenheit und Nicht-Vergangenheit.

Daten/Zeit Fr, 23. Okt.–18. Dez.  
8.30–9.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Ghasuan Hemedi  
Kosten CHF 207.– (9×)  
Anmeldung bis 9. Oktober



Teil der Himmelstempelanlage in Peking (Ming- und Qing-Dynastie), UNESCO-Welterbe

## CHINESISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen, Aufbau des Wortschatzes.

Daten/Zeit Di, 13. Okt.–15. Dez.  
11.30–12.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Weimin Zhang  
Kosten CHF 230.– (10×)  
Anmeldung bis 29. September



## DEUTSCH

### Deutsch für den Alltag

Über Alltägliches und Aktuelles spre- chen und lesen. So finden Sie sich im All- tag besser zurecht und können sich unterhalten.

Daten/Zeit Mi, 14. Okt.–16. Dez.  
16–17 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Magdalena Pralong  
Besonderes für Fremdsprachige  
Kosten CHF 230.– (10×)  
Anmeldung bis 30. September

## ENGLISCH

### Anfänger

Einführung in die Grundlagen der Sprache

Daten/Zeit Do, 15. Okt.–17. Dez.  
15.15–16.15 Uhr  
Ort Bahnhofstrasse 4, Liestal  
Leitung Anna Müller  
Kosten CHF 230.– (10×)  
Anmeldung bis 1. Oktober

Gaston Lagaffe, Antiheld der gleichnamigen französischen Comicserie von André Franquin (†1997)



## FRANZÖSISCH

### Anfänger

Einführung in die Grundlagen der Sprache

Daten/Zeit Fr, 16. Okt.–18. Dez.  
9.45–10.45 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Antonia O'Brien  
Kosten CHF 230.– (10×)  
Anmeldung bis 2. Oktober

## GRIECHISCH

### Leichte Mittelstufe

Einfache Unterhaltungen führen. Wortschatz und Grammatik erweitern.

Daten/Zeit Mo, 12. Okt.–14. Dez.  
8.30–9.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Evangelia Kreis  
Kosten CHF 230.– (10×)  
Anmeldung bis 28. September

## ITALIENISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen, Wortschatz aufbauen, Zeitformen üben.

Daten/Zeit Di, 13. Okt.–15. Dez.  
15.15–16.15 Uhr

Daten/Zeit Mi, 14. Okt.–16. Dez.  
10.15–11.15 Uhr

Ort Bahnhofstrasse 4, Liestal  
Leitung Corinne Maiocchi  
Kosten CHF 230.– (10×)  
Anmeldung bis 29./30. September

## RUMÄNISCH

### Sprache und Kultur

Kultur, Tradition und Geschichte, verbunden mit den Grundlagen der rumänischen Sprache, die ihren Ursprung im Lateinischen hat. Ob wirklich in jedem Haushalt der Knoblauch hängt oder nur in Transsilvanien?

Daten/Zeit Fr, 16. Okt.–4. Dez.  
11–12 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Antonia O'Brien  
Kosten CHF 184.– (8×)  
Anmeldung bis 2. Oktober



Schloss Bran in Transsilvanien

## SPANISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen, Wortschatz aufbauen, Zeitformen üben.

Daten/Zeit Di, 13. Okt.–15. Dez.  
12.30–13.30 Uhr

Ort Bahnhofstrasse 4, Liestal  
Leitung Maria Elizabeth Ramos Born  
Kosten CHF 230.– (10×)  
Anmeldung bis 29. September



«Russische Ausmasse»

## RUSSISCH

### Sprache und Kultur

Kultur, Tradition und Geschichte, verbunden mit den Grundlagen der russischen Sprache (Alphabet). Welche Traditionen und Bräuche sind uns bekannt, und was fasziniert uns an diesem Land?

Daten/Zeit Do, 15. Okt.–3. Dez.  
9.15–10.15 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Nadezda Guridova  
Kosten CHF 184.– (8×)  
Anmeldung bis 1. Oktober

## CORONA SCHUTZKONZEPT

Das Akzent Forum hat ein ausführliches Schutzkonzept entwickelt, das die Vorgaben des Bundes und der kantonalen Gesundheitsämter umsetzt.

In den Kursräumen achten wir auf möglichst grosse Abstände. Neu gilt zudem in geschlossenen Räumen eine Maskenpflicht.



# Sprachen Online-Kurse

**Auch wenn Reisen ins ferne Ausland für viele aktuell ein Traum bleibt: Bereiten Sie sich schon jetzt auf Ihre nächsten Ferien vor. Und zwar ganz entspannt daheim auf dem Sofa oder im Liegestuhl.**

Sie treffen sich digital mit anderen Sprachbegeisterten in unserem Online-Klassenzimmer zum Französisch-, Italienisch-, Spanisch- oder Englischunterricht. Für den Einlass ins digitale Klassenzimmer erhalten Sie einen Link und einen Code per E-Mail. Einzige Voraussetzung: Sie brauchen ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon.

## Auskunft · Anmeldung

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

## ENGLISCH ONLINE

### Fortgeschrittene Anfänger

Auffrischkurs. Sie werden überrascht sein, wie viel Wissen bei Ihnen noch vorhanden ist.

Daten/Zeit Di, 13. Okt.–15. Dez. (10×)  
9–10 Uhr  
Leitung Claudia Geisser  
Kosten CHF 230.–  
Anmeldung bis 29. September

### Konversation

Leichte Mittelstufe

Diskussion über aktuelle Themen, Lesen ausgewählter Texte, Vertiefung des Wortschatzes.

Daten/Zeit Di, 13. Okt.–15. Dez. (10×)  
10.30–11.30 Uhr  
Leitung Claudia Geisser  
Kosten CHF 230.–  
Anmeldung bis 29. September

## FRANZÖSISCH ONLINE

### Fortgeschrittene Anfänger

Auffrischkurs. Mit abwechslungsreichen Übungen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf und erweitern den Wortschatz.

Daten/Zeit Mi, 14. Okt.–16. Dez. (10×)  
10–11 Uhr  
Leitung Antonia O'Brien  
Kosten CHF 230.–  
Anmeldung bis 30. September

## ITALIENISCH ONLINE

### Fortgeschrittene Anfänger

Auffrischkurs. Mit abwechslungsreichen Übungen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf und erweitern den Wortschatz.

Daten/Zeit Do, 15. Okt.–17. Dez. (10×)  
14–15 Uhr  
Leitung Mirilla Burkhart Burgyan  
Kosten CHF 230.–  
Anmeldung bis 1. Oktober

### Konversation

Fortgeschrittene Mittelstufe

Diskussion über aktuelle Themen, Lesen ausgewählter Texte, Vertiefung des Wortschatzes.

Daten/Zeit Do, 15. Okt.–17. Dez. (10×)  
15.30–16.30 Uhr  
Leitung Mirilla Burkhart Burgyan  
Kosten CHF 230.–  
Anmeldung bis 1. Oktober

## SPANISCH ONLINE

### Fortgeschrittene Anfänger

Auffrischkurs. Mit abwechslungsreichen Übungen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf und erweitern den Wortschatz.

Daten/Zeit Mo, 12. Okt.–14. Dez. (10×)  
14–15 Uhr  
Leitung Ana Matilde Fritschi  
Kosten: CHF 230.–  
Anmeldung bis 28. September

### Konversation

Leichte Mittelstufe

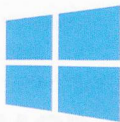
Diskussion über aktuelle Themen, Lesen ausgewählter Texte, Vertiefung des Wortschatzes.

Daten/Zeit Mo, 12. Okt.–14. Dez. (10×)  
15.30–16.30 Uhr  
Leitung Ana Matilde Fritschi  
Kosten CHF 230.–  
Anmeldung bis 28. September

# Digitale Medien

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

## 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, 14. Okt.–11. Nov.  
10.45–12.45 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Markus Rohrer

Kosten CHF 300.– (5x)

### Windows 10

(nützliche Funktionen, 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

Kurs 1 Mi, 14. Okt.–11. Nov.

Kurs 2 Mi, 18. Nov.–16. Dez.

Zeit 8.30–10.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Markus Rohrer

Kosten CHF 300.– (5x)

## 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

# Digitale Medien

## 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, 12. Okt., 16–17 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Datum/Zeit Mo, 2. Nov., 11–12 Uhr  
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal

Leitung Barbara Krieg Harder  
Kosten kostenlos  
Anmeldung sofort

## SMARTPHONE ODER TABLET EINRICHTEN

Sie haben den Schritt in die digitale Welt gewagt und sich ein Smartphone oder ein Tablet gekauft. Nun wollen Sie das mobile Gerät einrichten.

### 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)

## 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

Kurs 1 Mi, 14. Okt.–11. Nov.

Kurs 2 Mi, 18. Nov.–16. Dez.

Zeit 13–15 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 300.– (5x)

## TABLET

### iPad Basis



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

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Kurs 1 Do, 15.–29. Oktober

Kurs 2 Mo, 9.–23. Nov.

Zeit 10.45–12.45 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

Kurs 1 Di, 13.–27. Okt.  
10.45–12.45 Uhr

Kurs 2 Mi, 9.–23. Dez.  
15.15–17.15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
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 Di, 8.–22. Dez.  
15.15–17.15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
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 Mi, 14.–28. Okt.  
15.15–17.15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 180.– (3x)

## COMPUTERIA

TIPP

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

**Neu:** Anmeldung bis 14 Tage vor der Veranstaltung.

### Digitaler Nachlass

Datum/Zeit Mo, 16. Nov.  
18–20 Uhr

Leitung Urs Hartmann  
Anmeldung bis 2. November

### Zeichnen mit dem Tablet

Datum Mo, 14. Dez.  
18–20 Uhr

Leitung Markus Rohrer  
Anmeldung bis 30. November

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

## PRO SENECTUTE



**Jetzt!**  
Online-Kurs buchen

Pro Senectute beider Basel  
bb.prosenectute.ch/freizeit

## 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 Mi, 18. Nov.–2. Dez.  
10.45–12.45 Uhr

Daten/Zeit Di, 1.–15. Dez., 13–15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 180.– (3×)

### Android Phone Aufbau

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

#### Voraussetzung

Kurs «Android Phone Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit Mi, 4.–18. Nov.  
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

Kurs 1 Mo, 12.–26. Okt.

Kurs 2 Di, 3.–17. Nov.

Kurs 3 Di, 1.–15. Dez.

Zeit 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, 30. Nov.–14. Dez.  
10.45–12.45 Uhr

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

### Auskunft · Anmeldung

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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## 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
- 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, 17. Nov., 14–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Kosten kostenlos  
Anmeldung bis 3. November 2020

## Nordic Walking

## Mit langen Stöcken durch die Rütihard

Rund 180 Frauen und Männer halten sich, oft schon seit Jahren, in einer der sechzehn Walking-Gruppen des Akzent Forums fit. Die sportlichste Gruppe trifft sich jeweils am Dienstagmorgen in der Rütihard bei Münchenstein.

## Gesund und gelenkschonend

Gerade für ältere Menschen ist Nordic Walking eine empfehlenswerte Ausdauersportart, da das Training 90 Prozent der Muskeln beansprucht. Dank dem Einsatz der Stöcke wird der Oberkörper moderat gekräftigt. So kann etwa die häufig vom vielen Sitzen verspannte Nacken- und Schultermuskulatur gelockert werden. Zudem stärkt Nordic Walking den gesamten Rücken schonend, wodurch sich Rückenschmerzen und die Körperhaltung verbessern.

va. Das Thermometer wird heute, wie schon in den letzten Tagen, einen Hitzetage anzeigen. Doch jetzt am frühen Morgen ist es hier im Wald, oberhalb der Birs, noch angenehm kühl. Einige Biker zieht es die lange Mergelstrasse hoch. Sie führt durch das Naturschutzgebiet Rütihard mit seinen Altholzinseln und den Rothallenwald mit seinen über hundertjährigen, mächtigen Buchen.

## Training ohne Zecken

Als Erste trifft Katrin Ackermann beim Treffpunkt ein. Sie betreut die Nordic Walking-Gruppe seit 2006 und engagiert sich mit Leidenschaft für das wöchentliche anderthalbstündige Training. So achtet sie jetzt im Sommer darauf, nur breite Wege auszuwählen. Im Winter dann, wenn die Zeckengefahr vorbei ist, geht es ab und zu auch über schmale Waldpfade durchs Unterholz. Die Mitglieder der Gruppen wissen das Engagement der Fachleiterin Sport von Pro Senectute beider Basel zu schätzen. Jedenfalls werde ich später, als ich neben Ruedi Bolzli und Walter Bauer den ersten Abschnitt der Mergelstrasse mit hochlaufe, nur Lobeshymnen über das Training und seine Leiterin zu hören bekommen. Nach und nach trudeln die anderen Mitglieder der rund zehnköpfigen Gruppe beim Parkplatz ein. Zu ihnen zählt auch Juan Claver. Der GymFit- und Laufsportleiter trainiert regelmässig bei der Gruppe mit und vertritt Katrin Ackermann, wenn diese verhindert ist. Und schon geht es los mit den Aufwärm- und Gleichgewichtsübungen, die alle aus dem Effeff beherrschen. Während den Übungen bespricht die Gruppe den Ausflug nach Murten, der dieses Jahr zum ersten Mal überhaupt auf dem Programm steht.

## Forsches Tempo

Danach packen die Frauen und Männer die Griffe ihrer Stöcke fester und marschieren den Wald hoch. Das Tempo ist forsch, aber doch noch so, dass man beim Laufen mit-



Juan Claver und Katrin Ackermann laufen an der Spitze der Nordic-Walking-Gruppe, die im Naturschutzgebiet Rütihard trainiert. Im weissen T-Shirt: Loredana Tschudin.

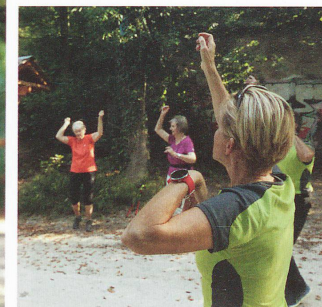
einander sprechen. So erzählt etwa Loredana Tschudin aus Muttenz, die schon seit über zehn Jahren beim Training mitmacht, ihren Gschpännli, was sie mit ihrem Mann in den Sommerferien im Engadin erlebt hat. Die 72-jährige stammt ursprünglich aus Italien und hat früher als Sprachlehrerin gearbeitet. In Bottmingen wohnt Ruedi Bolzli (79), der zu den Urgesteinen der Nordic-Walking-Gruppe zählt. Seit 16 Jahren ist er mit von der Partie; angefangen hat er das Training mit seiner Frau.

## Das älteste Mitglied der Gruppe ist 85 Jahre alt

Der älteste Sportler der Gruppe ist der Basler Walter Bauer, der 85 Jahre Lebenserfahrung mitbringt. Der Laufsport war ihm, der einst als Techniker in der präklinischen Forschung bei Sandoz gearbeitet hat, immer ein Anliegen. Bis zum ersten Halt oben am Berg erzählt er von den Volksläufen und Halbmarathons, an denen er teilgenommen hat – teilweise gemeinsam mit Katrin Ackermann. Durch sie ist er schliesslich zur Gruppe gestossen, als er es läuferisch etwas ruhiger nehmen wollte.

Nach der Pause zieht die Gruppe mit ihren Stöcken weiter durch den Wald der Rütihard, während ich den Rückweg zur Birs einschlage. Dabei staune ich, wie lange ich gehen muss, bis ich wieder am Treffpunkt ankomme. Wir waren doch schnell unterwegs und sind in der kurzen Zeit weit gekommen. Kein Wunder, ist Nordic Walking so gesund!

## Outdoor



Aufwärmen – das gehört jedes Mal zum Beginn des Trainings.

## WALKING / NORDIC WALKING

Kosten CHF 165.-/Semester  
Anmeldung jederzeit möglich

## Allschwil

Tag/Zeit Fr, 14–15 Uhr (bis 18. Dez.)  
Ort Allschwilerweiher, Parkplatz  
Leitung Christina Thoma  
Besonderes Gelände hügelig

## Basel

Tag/Zeit Mo, 9–10 Uhr (bis 14. Dez.)  
Ort Bruderholz, Wasserturm  
Leitung Esther Perret  
Besonderes Gelände hügelig

Tag/Zeit Di, 9.30–10.30 Uhr  
(bis 15. Dez.)  
Ort Lange Erlen, Sportplatz  
Schorenmatte  
Leitung Verena Berger,  
Monika Röthlisberger  
Besonderes zwei Gruppen, Gelände flach

Tag/Zeit Mi, 9–10 Uhr (bis 16. Dez.)  
Ort Brüglingerstr. 113,  
Pro Senectute-Haus  
Leitung Barbara Wilmering,  
Christina Thoma  
Besonderes zwei Gruppen,  
Gelände flach/eher flach

Tag/Zeit Fr, 9–10 Uhr (bis 18. Dez.)  
Ort Brüglingerstr. 113,  
Pro Senectute-Haus  
Leitung Ulrike Mix, Christina Thoma  
Besonderes zwei Gruppen,  
Gelände flach/eher flach

## Halbjahres-Abonnement

## Walking / Nordic Walking

Mit dem Halbjahresabonnement «Walking/Nordic Walking» können Sie für CHF 165.- alle Walking-/Nordic-Walking-Angebote des Akzent Forums nutzen. Dazu gehören auch die Kurse «Fit im Wald» und «Sportliches Spazieren».

Aufgrund der Coronasituation ist eine Anmeldung für den Besuch einer kostenlosen Schnupperstunde notwendig.

## Weitere Informationen

→ [bb.prosenectute.ch/sport](http://bb.prosenectute.ch/sport)  
061 206 44 66

TIPP

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

## Sport und Bewegung

## Schnupperlektion

Kostenlos. Anmeldung aufgrund der Coronasituation zwingend.

## Anmeldung

Der Eintritt in fortlaufende Kurse ist nach einer 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.

## 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)

## Gelterkinden

Tag/Zeit Di, 9.15–10.45 Uhr  
(bis 15. Dez.)  
Ort Eingang Schwimmbad  
Leitung Monika Zumbrunnen  
Besonderes Gelände bergauf/bergab

## Muttenz

Tag/Zeit Do, 8.30–10 Uhr (bis 17. Dez.)  
Ort Sportplatz Margelacker,  
Sandgrubenweg 10  
Leitung Margrith Fleischlin  
Besonderes Gelände eher flach

## Münchenstein

Tag/Zeit Di, 9–10.30 Uhr  
(bis 15. Dez.)  
Ort Mühlemattstr., Hofmatt  
Leitung Katrin Ackermann  
Besonderes Gebiet Rütihard,  
Gelände bergauf/bergab

Tag/Zeit Mi, 9.15–10.30 Uhr  
(bis 16. Dez.)  
Ort Heiligholzstr. 3, Sport-  
platz Au  
Leitung Fabia Pfister  
Besonderes Gebiet an der Birs,  
Gelände eher flach

## Zunzgen

Tag/Zeit Mo, 9.30–11 Uhr  
(bis 14. Dez.)  
Ort Zunzgerhard, Parkplatz  
Spermattweg  
Leitung Anita Imhof, Fritz Felder  
Besonderes zwei Gruppen,  
Gelände flach/hügelig



Claude Giger, Basel

## SPORTLICHES SPAZIEREN

Die Spaziergänge im flachen Gelände entlang des Rheins werden mit Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen aufgelockert.

Zeitraum 12. Okt.–14. Dez.

Gruppe A Mo, 9–10 Uhr

Gruppe B Mo, 10.15–11.15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Monika Röthlisberger  
Kosten CHF 165.–/Semester  
Anmeldung jederzeit möglich

## FIT IM WALD

Im hügeligen Gelände des Allschwilerwalds trainieren Sie in der Natur und an der frischen Luft Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Tag/Zeit Do, 9–10 Uhr (bis 17. Dez.)  
Ort Allschwilerweiher, Parkplatz  
Leitung Andreas Bammatter,  
Monika Röthlisberger  
Besonderes ohne Nordic-Walking-Stöcke  
Kosten CHF 165.–/Semester  
Anmeldung jederzeit möglich



Claude Giger, Basel

INSERAT

Für mehr  
Lebensqualität,  
für Sie und Ihre  
Angehörigen.



Ihre Hilfe und Pflege zu Hause  
Beratung und Anmeldung: Telefon 061 686 96 15  
anmeldung@spitexbasel.ch, spitexbasel.ch

# Wandern

## Im Herbst an einer attraktiven Wanderung teilnehmen?

Eine kleine Auswahl der aktuellen Angebote finden Sie hier.

Alle Wanderungen finden Sie im Kursprogramm oder als PDF auf [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch) (→ Service/Downloads).

**Dienstag, 6. Oktober**

### Zur alten Linde



1¼ h / → 3,7 km, ↑ 34 m, ↓ 30 m

Neustalden–Linde–Gallenkirch

Treffpunkt 9:50 h, Basel SBB (Bahnhofhalle)

Anreise 10:11 h, IR nach Frick

Rückreise 3× stündlich ab Frick

Verpflegung Restaurant

Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08  
n.gasser.1@gmx.ch

Besonderes U-Abo oder Tageskarte TNW. Die Strecke Effingen–Neustalden löst der Wanderleiter für alle.

Anmeldung bis Fr, 2. Oktober

**Montag, 26. Oktober**

### Zum Limperg

2½ h / → 8 km, ↑ 174 m, ↓ 346 m

Hersberg–Limperg–Strickrain–Sissach

Treffpunkt 10:10 h, Basel SBB (Bahnhofhalle)

Anreise 10:17 h, IR nach Liestal

Rückreise 4× stündlich ab Sissach

Verpflegung Picknick (Regen: Restaurant)

Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08  
n.gasser.1@gmx.ch

Anmeldung bis Do, 22. Oktober



Herbstliche Morgenstimmung an der Birs

**Freitag, 6. November**

### Ins Birseck

2¼ h / → 6,6 km, ↑ 140 m, ↓ 142 m

Reinach Süd–Moosholz–Froloo–Therwil

Treffpunkt 10:10 h, Basel SBB (Bahnhofhalle)

Anreise 10:17 h, Tram Nr. 11 nach Reinach Süd

Rückreise alle 10 Min. mit Tram Nr. 10

Verpflegung Restaurant

Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08  
n.gasser.1@gmx.ch

Anmeldung bis Mo, 2. November

**Mittwoch, 18. November**

### Auf die Burgruine Bischofstein

3 h / → 9,5 km, ↑ 460 m, ↓ 480 m

Gelterkinder–Sissacherfluh–Alpbad–Sissach

Treffpunkt 10:00 h, Bhf. Liestal (vor Caffè Spettacolo)

Anreise 10:17 h, S3 nach Gelterkinder

Rückreise 16:10 h, Ankunft Liestal

Verpflegung Restaurant Alpbad

Leitung Andreas Bammatter, Jürg Guldemann, Urs P. Walther  
079 247 44 18, wandergruppe.liestal@bluewin.ch

Anmeldung bis Fr, 13. November

**Freitag, 20. November**

### Von der hinteren zur vorderen Frenke

2½ h / → 8,6 km, ↑ 373 m, ↓ 320 m

Bubendorf–Lampenberg–Hölstein

Treffpunkt 10:40 h, Bubendorf Zentrum, Busstation

Anreise 9:38 h, ab Aesch Bhf.  
10:01 h, ab Basel SBB (S3 nach Liestal, Bus 70 bis Bubendorf Zentrum)

Rückreise 16:47 h, ab Hölstein Bhf.

Verpflegung Restaurant

Leitung Manuela Graf  
079 461 85 20, m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Anmeldung bis Mi, 18. November

**Dienstag, 1. Dezember**

### Durch die Reinacherheide

1 h / → 3,3 km, ↑ 37 m, ↓ 33 m

Reinach Surbaum–Wissgrien–Oberi Au–Reinacherhof

Treffpunkt 10:30 h, Basel SBB (Bahnhofhalle)

Anreise 10:40 h, mit Tram Nr. 11 nach Reinach Surbaum

Rückreise alle 10 Min. mit Tram Nr. 11

Verpflegung Restaurant

Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08  
n.gasser.1@gmx.ch

Anmeldung bis Fr, 27. November

Kosten pro  
Wanderung:  
CHF 10.–

Hilfsmittelshop: umfassender Service auch während Coronazeiten

## Die neue Lust am Fahrtwind in den Haaren

Eine Operation – und schon kann man im Laden das Joghurt nicht mehr selbst aus dem Regal nehmen, und der wöchentliche Besuch bei den Kapuzineräffchen im Zolli fällt aus. Der Verlust der Mobilität heisst für ältere Menschen mehr, als nur abhängig von anderen zu sein. Verloren geht auch ein Stück Freiheit. Ein Scooter bringt diese wieder zurück.

va. Die bald 80-jährige Ruth G. wurde kürzlich am Fuss operiert und kann deshalb kaum gehen. Dazu kommt das geschwächte Herz, das sie oft nach Luft schnappen lässt. Die früher so zupackende Gewerblerin, der keine Arbeit je zu viel war, muss sich oft hinlegen und braucht täglich ihre Sauerstoffration. Zum Glück kann sie in dieser Situation auf die Hilfe ihrer 91-jährigen Freundin Anneliese W. zählen, mit der sie schon lange zusammenwohnt. Doch auch Anneliese W. geht schon länger am Stock und ist in ihrer Mobilität eingeschränkt. Deshalb interessieren sich die beiden Frauen für einen Scooter, um so wieder ein Stück Autonomie und Lebensfreude zu gewinnen.

### Batterie aufladen

Es braucht einige telefonische Abklärungen, und schon kommt Thomas Broger vom Hilfsmittel Shop+Service zur ersten Besprechung vorbei – in Coronazeiten mit einer Gesichtsmaske und der nötigen Distanz. Passt der Scooter durch die Haustüre und in den Lift, braucht es einen Keil, um eine Schwelle zu überwinden, wäre ein Stockhalter sinnvoll, und wo kann die Batterie des Gefährts aufgeladen werden? Wie steht es mit der Miete oder dem Kauf

... macht Ruth G. die erste Testfahrt auf dem Platz. ▶



Thomas Broger vom Hilfsmittelshop passt den Gummikeil an. ▶



Fotos: Claude Giger, Basel

▲ Nach einer kurzen Instruktion ...

des Scooters? Alle diese Punkte klärt der Mitarbeiter von Pro Senectute beider Basel bei einem ersten Termin direkt vor Ort mit den beiden Kundinnen.

### Mit dem blauen Scooter rund um den Platz

Eine Woche später bringt Thomas Broger den blauen Scooter mit dem Lieferwagen bei Ruth G. und Anneliese W. vorbei. Nach einer kurzen Instruktion folgt die erste Testfahrt. Begeistert kurven die beiden Frauen über den Platz. Auch wenn sie jetzt nur noch mit einer Geschwindigkeit von 6 Kilometern pro Stunde unterwegs sind, merkt man sofort, dass sie früher versierte Autofahrerinnen waren.



Der neue Katalog ist da. Sie können ihn telefonisch bestellen oder herunterladen:  
→ [bb.prosenectute.ch/hilfsmittel](http://bb.prosenectute.ch/hilfsmittel).

## Die ganze Palette der Hilfsmittel

**Selbständig daheim leben. Diesen Wunsch unterstützt der Hilfsmittelshop von Pro Senectute beider Basel mit einer Vielzahl von Produkten, welche die Mobilität erleichtern.**

Der Shop führt eine grosse Auswahl an Gehwagen, Rollstühlen und Scootern, die man im Schildareal in Liestal oder auch daheim ausprobieren kann. Auch viele nützliche Alltagshilfen – vom Badebrett über die Greifzange mit Magnet bis zum wasserdichten Notrufknopf-Medaillon – erhält man im Hilfsmittelshop.

Gerne klären die Mitarbeitenden die Kundinnen und Kunden auf, welche Kosten die Krankenkasse, die IV, die AHV oder allenfalls ein Fonds übernehmen kann. Die Beratung ist kostenlos.

### Kontakt

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

## 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 Di, 20. Okt., 14–17 Uhr  
Di, 24. Nov., 14–17 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Edith De Battista  
Kosten keine

## Vegetarischer Kochkurs

### Fit durch den Winter

Für alle, die vor dem Winter ihre Abwehrkräfte stärken wollen. Welche Lebensmittel sind die Besten, und welche haben einen positiven Einfluss auf die Darmflora? Alte und wertvolle Hausmittel gegen Erkältung, natürliche Antibiotika aus der Natur.

Daten/Zeit Do, 15.–29. Okt., 11–14 Uhr  
Leitung Armando Rocca  
Ort Frenkendorf  
Kosten CHF 225.– (3×)  
Besonderes inkl. Lebensmittel  
Anmeldung bis 1. Oktober

## Backkurs

### Weihnachtsgutzi mal anders

Für jene, die auf gesunde Leckereien in der Weihnachtszeit nicht verzichten wollen. Vegane Gutetzi, die keine unnötigen Kalorien liefern, und den Blutzuckerspiegel sowie die Blutfettwerte schonen. Sodbrennen und schlechte Verdauung ade!

Daten/Zeit Do, 5.–19. Nov., 14–17 Uhr  
Leitung Armando Rocca  
Ort Frenkendorf  
Kosten CHF 225.– (3×)  
Besonderes inkl. Lebensmittel, Dose für Ihren Vorrat mitbringen  
Anmeldung bis 22. Oktober

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
**Medizinische Dienste**



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

