

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2021)
Heft: 4: Wandern und Pilgern

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: 18.01.2026

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



Stefan Schmidlin / © Pro Senectute beider Basel

Digital Café – neu an sieben Standorten

FRAGEN ZU SMARTPHONE UND TABLET?

Wann gibt es wieder ein Digital Café? Monatelang gab es auf diese Frage keine Antwort. Doch nun hat das Projekt seinen Betrieb endlich wieder aufgenommen. Neu auch im Foyer Public des Theaters Basel, in Laufen und Pratteln.

Das Projekt «Digital Café» von Pro Senectute beider Basel ist beliebt. Wer mit seinem Handy beim Mailen oder Videotelefonieren nicht klarkommt oder wissen will, wie man auf dem iPad ein Programm aus dem App Store herunterlädt, besucht einfach das nächste Digital Café. Und davon gibt es in der Region Basel inzwischen an sieben Standorten eines. Besuchen kann man das Digital Café an einem Nachmittag von 14 bis 16 Uhr, eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Fachkundige junge Frauen und Männer unterstützen die Ratsuchenden gratis, gerne und mit der nötigen Geduld bei der mobilen Kommunikation. Sie helfen ihnen, mit den Stolpersteinen des digitalen Alltags klarzukommen und geben praktische Tipps, die schon zu manchem Aha-Erlebnis geführt haben. Eine rundum feine Sache – die sich zudem mit einem Cappuccino und einem Stück Kuchen abrunden lässt.

Pro Senectute beider Basel kann das Digital Café dank dem Engagement der Kooperationspartner und Unterstützer Age-Stiftung, Bürgerhospital Basel, IWB, Sutter Begg, Vie Ensemble sowie dank Spenden kostenlos anbieten.

→ bb.prosenectute.ch/digitalcafe

Standorte Digital Café

Arlesheim

Jeden Montag, 14–16 Uhr
Sutter Begg, Hauptstrasse 38

Basel

Jeden Dienstag, 14–16 Uhr
Dalbehof, Kapellenstrasse 17

Jeden Mittwoch, 14–16 Uhr
Foyer Public, Theater Basel

Jeden Donnerstag, 14–16 Uhr
Vie Ensemble, Signalstrasse 7

Laufen

Jeden Donnerstag, 14–16 Uhr
Bäckerei Niederberger, Hauptstrasse 48

Pratteln

Jeden Donnerstag, 14–16 Uhr
Sutter Begg, Bahnhofstrasse 1

Riehen

Jeden Mittwoch, 14–16 Uhr
Sutter Begg, Rauracherstrasse 33

E-Rikscha

NEU AUCH IM WALDENBURGERTAL

Dank einer grosszügigen Spende trifft man die grüne E-Rikscha von Pro Senectute beider Basel seit diesem Herbst auch im Waldenburger Tal an. Stationiert ist das neue Personentransportvelo, das zu einem günstigen Tarif ausgeliehen werden kann, im Seniorenzentrum Gritt in Niederdorf (Station Niederdorf, Waldenburgerbahn). Wann planen Sie den nächsten fröhlichen und ökologischen Ausflug über Land?

→ bb.prosenectute.ch/rikscha



Letizia Diner / © Pro Senectute beider Basel

Aktueller Vortrag

IMPFFEN: JA ODER NEIN?

Will, soll oder muss ich mich impfen lassen? Wird mein Immunsystem durch die Impfung geschwächt? Welche Erfahrung gibt es mit Allergien? Ist die Corona-Impfung ein Eingriff in meine Gene? Und warum kann ich auch nach der Impfung an Covid-19 erkranken? Fragen und Bedenken rund um die Covid-19-Impfung beantworten Gideon Dell, Leiter Mobile Impfeinheiten Baselland, und ein begleitender Arzt.

Datum/Zeit Di, 9. Nov., 9.30–11.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten kostenlos
Anmeldung bis 26. Oktober



Umzugsservice

Unbeschwert umziehen

Seit 25 Jahren unterstützt der Umzugsservice von Pro Senectute beider Basel Menschen in der Region dabei, mit ihrem Hab und Gut unbeschwert umzuziehen – in eine neue Wohnung und falls nötig auch ins Altersheim.

Seit 25 Jahren unterstützt der Umzugsservice von Pro Senectute beider Basel Menschen in der Region dabei, mit ihrem Hab und Gut unbeschwert umzuziehen – in eine neue Wohnung und falls nötig auch ins Altersheim.

Übrigens: Wer nur den Keller geräumt oder einen Schrank an einen anderen Platz verschoben haben möchte – auch hier legt der Umzugsservice Hand an.

Kontakt

061 206 44 75

bb.prosenectute.ch/umzuege

va. Besonders wichtig sind bei einem Umzug das sorgfältige Verpacken und der Transport des Eigentums wie auch die perfekte Organisation der Arbeiten rund um den Zügeltag. Dazu gehören Adressänderung, An- und Abmeldung bei den Einwohnerdiensten, Wechsel von Telefon- und Internetanschluss, Absprachen mit der Hausverwaltung oder die Organisation der Wohnungsübergabe und vieles mehr. Wer möchte, überlässt all diese Arbeiten dem Umzugsservice. Auch die Sorgen rund um eine Haushaltsauflösung übernimmt das Team von Pro Senectute beider Basel gerne.

Heikle Aufträge

Der Umzugsservice von Pro Senectute beider Basel übernimmt nicht nur Umzüge, sondern auch die Räumung ganzer Wohnungen. Dazu gehören auch heikle Aufträge. So kommt es immer wieder vor, dass das Räumungsteam bei einer Haushaltsauflösung unendlich viel entsorgen muss. Dies, weil der Mieter oder die Mieterin die Reinigung der Wohnung – etwa wegen einer Krankheit oder einer Demenz – schon längere Zeit vernachlässigt hat.

Ein aktuelles Bild einer Wohnungsräumung vom Sommer 2021 in Basel ▼



Hilfsmittel Shop+Service

Leicht, sicher und farbig unterwegs

Über tausend Artikel umfasst das Sortiment des Hilfsmittel Shop+Service von Pro Senectute beider Basel in Liestal. Die nützlichen Produkte und Dienstleistungen erleichtern Menschen mit körperlichen Einschränkungen den Alltag.

va. Vom Gehstock über den Rollator bis zum Elektroscooter – alle diese Hilfsmittel sorgen für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Mobilität. Bei einigen Produkten gibt es seit dieser Saison Neuerungen. So kann, wer Wert auf Individualität legt, neu den Rollator Spring Carbon in der eigenen Lieblingsfarbe kaufen. Das elegante Leichtgewicht unter den Gehwagen wiegt dank dem Material aus Kohlenfaserverbund nur knapp fünf Kilogramm, ist einfach zu handhaben und gleichzeitig sehr stabil.

Mieten statt kaufen

Viele Hilfsmittel können auch gemietet werden. Neu findet man hier einen Elektrorollstuhl sowie einen bequemen Polstersessel mit elektrischer Aufstehhilfe im Angebot. Stark nachgefragt werden aktuell auch die Elektrobetten für die Pflege zu Hause.

Coronapandemie: längere Lieferfristen

Im neuen Katalog finden sich zahlreiche Artikel, die das Sortiment erweitern. Dazu gehören das neue Antidekubitus-Sitzkissen, mit dem Druckgeschwüre der Haut entlastet werden können. Im Vergleich zu früheren Jahren muss sich die Kundschaft jedoch auf längere Lieferfristen und Preisaufschläge einstellen. Aufgrund der Coronapandemie gibt es weltweit Verzögerungen bei der Produktion und der Lieferung von Artikeln.

Kontakt

061 206 44 33

→ bb.prosenectute.ch/hilfsmittel



Hilfsmittelkatalog

Der neue Katalog erscheint im November. Sie können ihn ab Anfang November telefonisch bestellen oder herunterladen:

→ bb.prosenectute.ch/downloads-broschueren

Matineen Führungen Vorträge

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Matineen, Führungen, Vorträge

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.

Unser aktuelles Kulturangebot

Aufgrund der Coronapandemie haben wir die Anzahl der Teilnehmenden reduziert. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch, welche Angebote durchgeführt werden, oder konsultieren Sie unsere Website.

061 206 44 66, akzentforum.ch

MATINEEN

Johann Rudolf Wettstein

Diesem grossen Basler haben wir die politische Unabhängigkeit der Eidgenossenschaft zu verdanken.

Datum/Zeit Di, 19. Okt., 10–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Mike Stoll
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 5. Oktober



Portrait des Prinzen Don Carlos von Österreich, Gemälde von Alonso Sánchez Coello um 1557

Don Carlos – das Meisterwerk von Schiller und Verdi

Das Gedicht «Don Karlos, Infant von Spanien» ist das erste Werk des reifen Friedrich Schiller. Für Giuseppe Verdi wurde die Oper «Don Carlos» zur grössten Literaturvertonung seiner Karriere.

Datum/Zeit Di, 26. Okt., 10–11.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 12. Oktober

Das Rätsel der zwei Weihnachtsevangelien Matthäus/Lukas

Das Weihnachtsgeschehen erzählt von zwei gegensätzlichen Vorgängen: dem Frieden von Bethlehem mit Hirten und dem Kindermord mit Königen. Was steht hinter diesem scheinbaren Widerspruch?

Datum/Zeit Di, 7. Dez., 10–11.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 23. November

Totenwege und Gericht: Letzte Erlebnisse in Ägypten

Das Totenbuch der Ägypter ist mehr als ein Mythos: Es ist eine bildhafte Beschreibung der Seelen- und Geistwege nach dem leiblichen Tod als ewige Wahrheiten.

Datum/Zeit Di, 16. Nov., 10–11.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 2. November

Jenseitsvorstellungen und Totenkult der Alten Ägypter

Seit je faszinieren die Grabmäler, Mumien und Jenseitsdarstellungen der Alten Ägypter. Tauchen Sie ein in eine fremde und doch vertraute Welt.

Datum/Zeit Di, 23. Nov., 10–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Mike Stoll
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 9. November



Relief im Innenraum des Hathor-Tempels von Deir el-Medina, in Theben-West bei Luxor



z Basel isch Mäss

Hintergründiges zum ältesten Jahrmarkt der Schweiz – eine vergnügliche Führung.

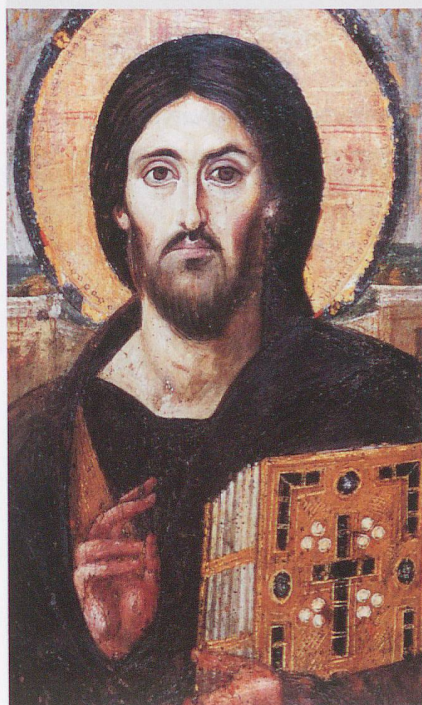
Datum/Zeit	Di, 26. Okt., 15.30–17 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Mike Stoll
Kosten	CHF 25.–
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 12. Oktober

Griechisch-Orthodoxe Kirche

Besuch in der Griechisch-Orthodoxen Kirche in Münchenstein. Einblick in das orthodoxe Christentum, die Bedeutung der Ikonen und die Feier des Osterfestes. Ihre Fragen sind bei Kaffee und griechischen Leckereien willkommen.

Datum/Zeit	Mo, 1. Nov., 14–15.30 Uhr
Ort	Münchenstein
Leitung	Stiftung Griechisch-Orthodoxe Gemeinde Basel
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 18. Oktober

Die Ikone des Christus Pantokrator gehört zu den Schätzen des Katharinenklosters auf dem Sinai, eines ägyptischen UNESCO-Welterbes. Sie ist eine der ältesten und bedeutendsten byzantinischen Ikonen.

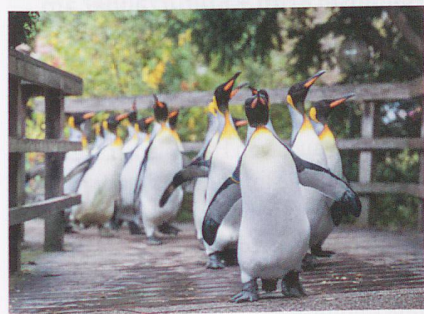


FÜHRUNGEN

Spalentor und Spalenvorstadt

Wir lernen die Geschichte des schönsten Stadttors der Schweiz kennen und spazieren anschliessend durch die Vorstadt, in der es viel zu entdecken gibt.

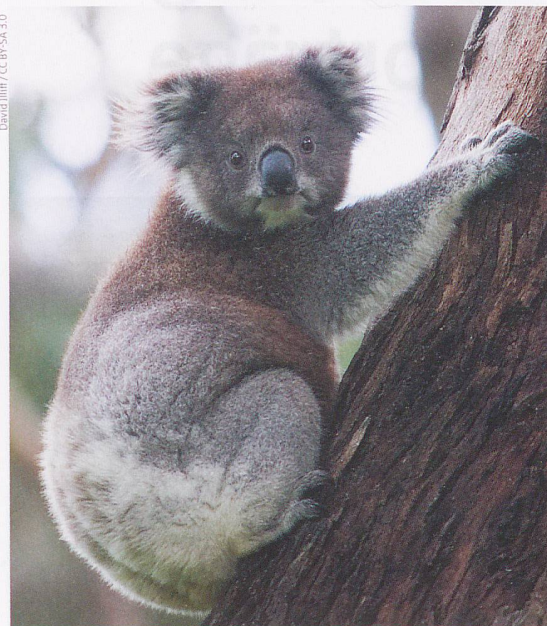
Datum/Zeit	Mi, 20. Okt., 10–11.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Peter Habicht
Kosten	CHF 25.–
Besonderes	Gut zu Fuss (Treppen)
Anmeldung	bis 6. Oktober



Die Pinguine

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

Datum/Zeit	Mo, 25. Okt., 16.30–17.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Zoo Basel
Kosten	CHF 25.–, inkl. Eintritt Zoo
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 4. Oktober



Australis im Zoo

Die Fauna Australiens ist durch seine erdgeschichtliche Vergangenheit andere Wege gegangen als jene im Rest der Welt.

Datum/Zeit	Mo, 15. Nov., 16–17 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Zoo Basel
Kosten	CHF 25.–, inkl. Eintritt Zoo
Anmeldung	bis 25. Oktober

Altersresidenz Tertianum

Die Führung bietet Einblicke in das Leben und Wohnen in der Tertianum-Residenz im St. Jakob-Park. Geniessen Sie den Ausblick von einem der Appartements in das Naherholungsgebiet «Grün 80» und stellen Sie alle Fragen, die Sie interessieren.

Datum/Zeit	Mo, 22. Nov., 14.30–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Tertianum AG
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 8. November

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

Matineen Führungen Vorträge

MATINEEN

Johann Rudolf Wettstein

Das Programm der Matineen ist ein Angebot für alle, die sich für Kunst und Kultur interessieren. Es umfasst Vorträge, Führungen und Workshops. Die Matineen finden jeweils am Donnerstag um 14.30 Uhr statt.

VORTRÄGE

Die menschliche Gestalt in der Malerei von der Antike bis heute

Die menschliche Gestalt ist ein Motiv, das immer aktuell ist, weil es uns selbst betrifft. Wir entdecken die menschliche Gestalt durch verschiedene künstlerische Seh- und Arbeitsweisen in ihrer Vollkommenheit.

Datum/Zeit Do, 28. Okt., 14.30–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Jasminka Bogdanovic
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 14. November

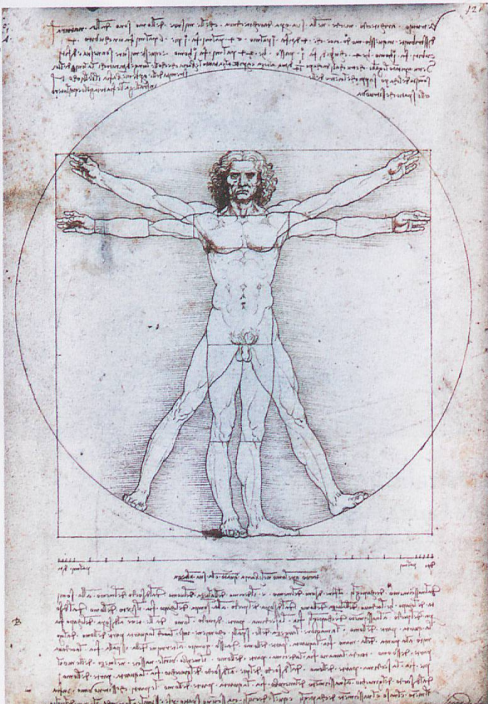
Käthe Kollwitz

Käthe Kollwitz ist eine der bekanntesten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. In Malerei, Plastik und Grafik thematisierte sie die soziale Not der Menschen.

Datum/Zeit Do, 18. Nov., 14.30–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Jasminka Bogdanovic
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 4. November



Käthe Kollwitz in einer Aufnahme um 1906



Proportionsstudie nach Vitruv von Leonardo da Vinci (ca. 1490)



Der Weberaufstand (1897), Strichätzung

**BESTELLEN SIE DEN
PROGRAMMFYLER**

061 206 44 66
info@akzentforum.ch



Bundesarchiv B 145 Bild-F038543-0006A / Wiki.com

O Tannenbaum

Heidnische Ursprünge und Bräuche zu Nikolaus und zum Christfest in Basel.

Daten/Zeit Mo, 6. Dez.,
14.30–15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Mike Stoll
Kosten CHF 25.–
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 22. November



Walters Art Museum / CC 0.0

Die Krim auf einer Karte des türkischen Admirals der osmanischen Flotte Piri Reis, 1520

Halbinsel Krim – Kulturzauber am Kreuzweg der Geschichte

Von der Antike bis in die Gegenwart wurde die Halbinsel Krim sowohl von der Politik als auch von Handelsmächten als Schaltstelle im eurasischen Kommunikationsfluss genutzt. Handelsmächte nutzten die geostrategische Lage der Halbinsel zur Beherrschung des Schwarzmeerraumes.

Datum/Zeit Mi, 1. Dez., 14–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Paul Meinrad Strässle
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 17. November

Griechisch-

Datum/Zeit Mi, 18. Okt. 14-16 Uhr
14.30-16.30 Uhr



Fliegende Nike
myrinäisch,
1.-1. Jhr. v. Chr.)

Antikensammlung Berlin / Anagoria / CC

WEITERE ANGEBOTE

MATINEEN

Adventsgeschichte von K. H. Waggerl
Di, 14. Dezember, 10-11 Uhr

FÜHRUNGEN

Kleiderbügel-Museum
Do, 21. Oktober, 14-15.30 Uhr

Die Münsterbauhütte
Mi, 24. November, 10-11.30 Uhr

St. Chrischona Sendeturm
Do, 25. November, 14-15 Uhr

Portraits und Figuren im Beyeler-Museum
Mo, 29. November, 10.15-11.30 Uhr

Das Theater Basel
Di, 30. November, 14-15.30 Uhr

➤ **Auf den Spuren der Engel**
Do, 16. Dezember, 14-16 Uhr

VORTRÄGE

Portraits in der Malerei
Do, 21. Oktober, 14.30-16 Uhr

Numerologie – Symbolik der Zahlen
Fr, 22. Oktober, 14-17 Uhr
(Kosten CHF 50.-)

Illusion und Täuschung in der Kunst
Mi, 3. November, 14-15.30 Uhr

Schlafstörungen
Do, 4. November, 14.30-16 Uhr

Venedig und seine Zukunft
Mi, 10. November, 14-15 Uhr



Michael Lechner / CC

Der Kanal Rio di San Aponal in Venedig im
Sestiere San Polo

**Rund um das Steinentor – eine Zeit-
und Bilderreise**
Mi, 24. November, 14-15.30 Uhr

Der Wundertäter von Myra
Mi, 8. Dezember, 14-15.30 Uhr

Kurden – 30-Millionen-Volk ohne Staat
Do, 9. Dezember, 14-16 Uhr

Auskunft · Anmeldung

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

Kostenlose Vorträge

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, 19. Okt., 14-17 Uhr
Anmeldung bis 5. Oktober

Datum/Zeit Di, 23. Nov., 14-17 Uhr
Anmeldung bis 9. November

Ort Basel
Leitung Edith De Battista

Diese Veranstaltung wird von der Gesundheitsförderung Schweiz und dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt unterstützt.

Mundgesundheit – «minimal einmal»

Eine Informationsveranstaltung über das Thema Mundgesundheit und bedarfsgerechte Ernährung im Alter. Hindernisse sowie Stolpersteine bei der täglichen Mundpflege.

Datum/Zeit Mi, 17. Nov., 14-15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Swiss Dental Hygienists
Anmeldung bis 3. November

Diese Veranstaltung wird vom Amt für Gesundheit BL und von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.



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 **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
akzentforum.ch

*«Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.»**

Die Erinnerung an den ersten Schultag in der Primarschule, die grosse Aufregung, die neuen Gspäni, die kindliche Neugierde – all das bleibt den meisten unauslöschlich im Gedächtnis. So viel Zauber wie damals können die Sprachkurse des Akzent Forums nicht bieten. Aber immerhin einen Anfang – zum Beispiel beim Lernen von Spanisch, Italienisch oder Griechisch. Die neuen Kurse starten Mitte Oktober in Basel, Laufen und Liestal.

* Zitat aus dem Gedicht «Stufen» von Hermann Hesse

ANFÄNGERKURSE

Alle hier aufgeführten Sprachkurse für Anfängerinnen und Anfänger bieten eine Einführung in die Grundlagen der Sprache. In neun Lektionen lernen Sie erste Redewendungen und machen sich mit der Grammatik vertraut.

Kosten: CHF 207.– (9×)

Englisch

Daten/Zeit Mo, 18. Okt.–13. Dez.,
9.30–10.30 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4–6, Laufen
Leitung Jayne Kyte
Anmeldung bis 4. Oktober

Daten/Zeit Mi, 20. Okt.–15. Dez.,
8.30–9.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Claudia Geisser
Anmeldung bis 10. Oktober

Daten/Zeit Do, 21. Okt.–16. Dez.,
15.15–16.15 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Anna Müller
Anmeldung bis 7. Oktober

Französisch

Daten/Zeit Fr, 22. Okt.–17. Dez.,
9.45–10.45 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Antonia O'Brien
Anmeldung bis 8. Oktober

Griechisch

Daten/Zeit Mo, 18. Okt.–13. Dez.,
9.50–10.50 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Evangelia Kreis
Anmeldung bis 4. Oktober

Italienisch

Daten/Zeit Mo, 18. Okt.–13. Dez.,
15.15–16.15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Lidia Angela Pasin
Anmeldung bis 4. Oktober

Spanisch

Daten/Zeit Mo, 18. Okt.–13. Dez.,
15–16 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Maria Elizabeth Ramos Born
Anmeldung bis 4. Oktober
Daten/Zeit Do, 21. Okt.–16. Dez.,
9.45–10.45 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Angelo Calzascia
Anmeldung bis 7. Oktober



DIE GANZE PALETTE

Wer schon Grundkenntnisse einer Fremdsprache hat oder für eine Auslandsreise seinen Wortschatz vertiefen will, findet eine Vielzahl von Sprachkursen aller Niveaus. Der Eintritt in die fortlaufenden Kurse ist in der Regel jederzeit möglich.

Fortgeschrittene Anfänger (A2)

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

Leichte Mittelstufe (B1)

Einfache Unterhaltungen führen. Wortschatz und Grammatik erweitern.

Mittelstufe (B2)

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

Fortgeschrittene Mittelstufe (C1)

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

Oberstufe (C2)

Längere, anspruchsvolle Texte lesen und diskutieren. Flüssige Unterhaltung. Differenzierter Wortschatz.

Lassen Sie sich beraten, welcher Kurs für Sie der richtige ist. Wir geben Ihnen gerne persönlich Auskunft. 061 206 44 66

Weitere Informationen

→ akzent-forum.ch → Bildung und Kultur → Sprachen

Auskunft · Anmeldung

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

BESTELLEN SIE DEN PROGRAMMFLYER

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

INSERAT

CURAdomizil
...IN GUTEN HÄNDEN
Ihre Spitex



mit Krankenkassen-Anerkennung (AG, BL, BS, SO)
für Senioren und Menschen mit Unterstützungsbedarf

- Alltagsbegleitung und Betreuung
- Pflege / Haushalt / Nachtwache
- Entlastung pflegender Angehöriger

Sprechen Sie mit uns. Wir finden eine bedürfnisgerechte Lösung für Sie.
Tel. 061 465 74 00 | info@curadomizil.ch | curadomizil.ch

Kreativität und Lebensgestaltung



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

Jassen (Anfänger)

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten/Zeit Fr, 22. Okt.–12. Nov. (4×)
14–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Christa Leemann
Kosten CHF 160.–
Anmeldung bis 8. Oktober

Jassen: Undeufe – Obeabe – Slalom

Sie lernen ganz praktisch den «Undeufe und Obeabe». Am zweiten Nachmittag wird wiederholt sowie die Variante «Slalom» gelernt und gespielt.

Daten/Zeit Fr, 19./26. November (2×)
14–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Christa Leemann
Besonderes Sie spielen den Schieber
Kosten CHF 90.–
Anmeldung bis 5. November

Geistige Fitness

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

Daten/Zeit Mi, 20. Okt.–8. Dez. (8×)
14–15.30 Uhr
Ort Liestal
Leitung Doris Aeschlimann

Daten/Zeit Fr, 22. Okt.–10. Dez. (8×)
10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Verena Thomann
Kosten CHF 240.–
Anmeldung bis 6. Oktober (Kurs Liestal)
bis 8. Oktober (Kurse Basel)

Patience legen (Anfänger)

Sie lernen, klassische Patience zu legen – von den einfachsten Kombinationen zu anspruchsvolleren Legarten. Ein Spiel, das Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit fördert. Obwohl es alleine gespielt wird, bringt es viel Zufriedenheit und Spass mit sich.

Daten/Zeit Do, 18./25. November (2×)
14–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Marianne Mutter
Kosten CHF 90.–
Anmeldung bis 4. November

ANDROID PHONE

Android Phone Basics

Die Grundregeln für Android-Handys

Selbsthypnose (Einführungskurs)

Anhand verschiedener Techniken lernen Sie die Selbsthypnose – das heisst, das Unterbewusstsein zu nutzen, um Negatives loslassen zu können und Positives zu fördern.

Daten/Zeit Fr, 29. Okt.–12. Nov. (3×)
14–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Stefanie Genhart
Kosten CHF 135.–
Anmeldung bis 15. Oktober



Glückwunschkarte mit Nespresso-Kapseln

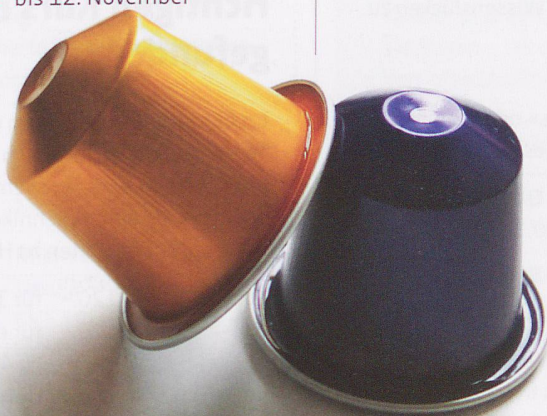
Jede Glückwunschkarte ist ein Unikat und wird mit der «Wunderkapsel Nespresso» effektiv dekoriert.

Daten/Zeit Fr, 12. Nov., 14–16.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Edith Gisin
Kosten CHF 50.– exkl. Material CHF 5.– (Barzahlung im Kurs)
Anmeldung bis 29. Oktober

Teelicht für Weihnachten mit Nespresso-Kapseln

Sie gestalten ein wunderschönes Teelicht für Weihnachten oder als Geschenk.

Daten/Zeit Fr, 26. Nov., 14–16.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Edith Gisin
Kosten CHF 50.– exkl. Material CHF 5.– (Barzahlung im Kurs)
Anmeldung bis 12. November



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

→ facebook.com/prosenectute.bb

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

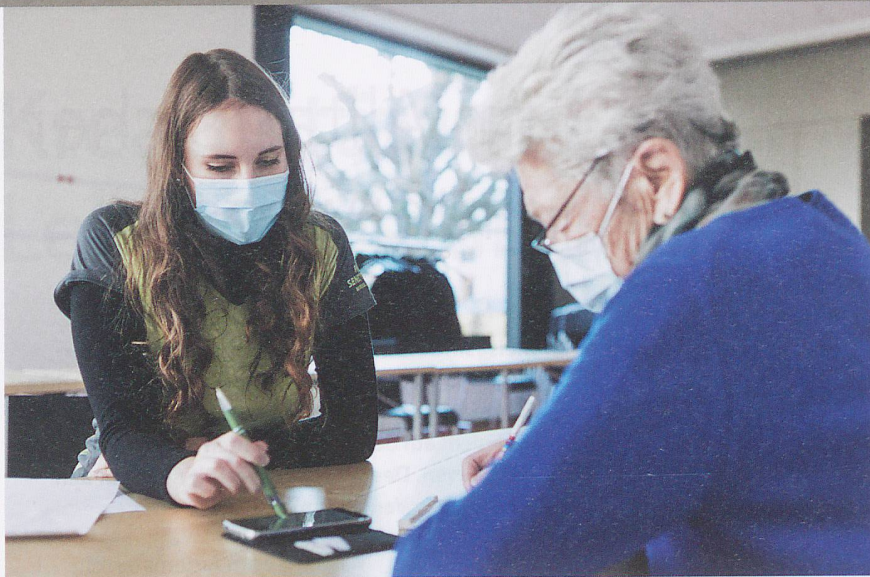
Im halbtägigen Kurs vermitteln Ihnen Experten und Expertinnen des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes für Ihre alltägliche Mobilität. In Theorie und mit praktischen Übungen am Billettautomaten – so bleiben Sie zu Fuss und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unabhängig und sicher mobil.

Datum/Zeit Mittwoch, 20. Oktober, 8–12 Uhr
Ort Basel
Anmeldung bis 6. Oktober

Datum/Zeit Mittwoch, 27. Oktober, 8.30–12 Uhr
Ort Liestal
Anmeldung bis 13. Oktober

Leitung Barbara Krieg Harder,
Pro Senectute beider Basel
Kosten Der Kurs ist kostenlos.





© Pro Senectute beider Basel / Foto: Roland Schmid

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.

WINDOWS



Windows Basis (PC)

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

Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen

Kurs A Mi, 20. Okt.–17. Nov.
10.45–12.45 Uhr

Kurs B Mi, 24. Nov.–22. Dez.
8.30–10.30 Uhr

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

Windows 10 – Auffrischung

Kacheloberfläche einrichten, Dateiablage auch auf USB-Stick, Fotos bearbeiten und speichern, mailen, Texte schreiben, Sicherheitseinstellungen anpassen. Der Kurs eignet sich, um Wissenslücken zu füllen.

Voraussetzung

Kurs «Windows Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Kurs A Mi, 20. Okt.–17. Nov.
8.30–10.30 Uhr

Kurs B Mi, 24. Nov.–22. Dez.
10.45–12.45 Uhr

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

MAC



Mac Basis

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

Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit Fr, 22. Okt.–19. Nov.,
10–12 Uhr

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

TABLET

Android Tablet Basis



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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit Mo, 8.–22. Nov., 13–15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Jean-François Gächter
Kosten CHF 180.– (3x)

TIPP

Sie haben den richtigen Kurs nicht gefunden?

Im Einzelunterricht bieten wir Ihnen Termine und Themen nach Ihren individuellen Bedürfnissen an oder organisieren einen Techniker für den Support bei Ihnen zu Hause.

Kosten CHF 120.– für 1 Stunde
CHF 400.– für ein Paket
zu 4 Stunden
(exkl. Wegpauschale,
für 1 bis 2 Personen)

ANDROID PHONE



Android Phone Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Android Phone mitbringen

Daten/Zeit	Di, 19. Okt.–2. Nov., 10–12 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3x)

Android Phone Aufbau

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

Voraussetzung

Kurs «Android Phone Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit	Fr, 5.–19. Nov., 13–15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3x)

iPHONE



iPhone Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes iPhone mitbringen

Kurs A	Mo, 18. Okt.–1. Nov., 10–12 Uhr
Kurs B	Mo, 6.–20. Dez., 10–12 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Ursula Rhein
Kosten	CHF 180.– (3x)

iPhone Aufbau

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

Voraussetzung

Kurs «iPhone Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Kurs A	Di, 19. Okt.–2. Nov.
Kurs B	Di, 7.–21. Dez.
Zeit	13–15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Ursula Rhein
Kosten	CHF 180.– (3x)

INDIVIDUELLE KURSE

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
- Günstiger reisen mit mobilen Tickets
- Im Internet sicher einkaufen
- Kaufen und Verkaufen im Internet
- Sie fragen – wir zeigen
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem
- Videotelefonie über Zoom & Co

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

Datum/Zeit	nach Absprache
Ort	bei Ihnen zu Hause
Kosten	CHF 220.– für 2 Lektionen (exkl. Wegpauschale)

SENIORENHANDY

Basis

Sie lernen das Handy Schritt für Schritt kennen: telefonieren, Kontakte speichern, SMS versenden, Einstellungen wie Klingelton und Lautstärke anpassen.

Voraussetzung

Eigenes Seniorenhandy mitbringen (keine Smartphones)

Daten/Zeit	Mi, 20. Okt.–3. Nov. 13–15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3x)

ZOOM

Aufbau

Sie möchten sich für den Online-Unterricht mit Zoom vorbereiten. Wir zeigen, wie Sie am Unterricht teilnehmen und mit Zoom arbeiten können. Weiteres: zu einem Zoom-Meeting einladen, ein Meeting moderieren.

Voraussetzung

Internet-Kenntnisse nötig, eigenes Gerät (Smartphone, Tablet, Laptop) mitbringen

Daten/Zeit	Fr, 22./29. Okt., 13–15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 120.– (2x)

NEU**NEU**

Auskunft · Anmeldung

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

BESTELLEN SIE DEN PROGRAMMFLYER

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Wandern

GUT INFORMIERT UNTERWEGS

Detailangaben zu den Wanderungen erhalten Sie

- bei der Wanderleitung
- im Internet: → akzentforum.ch

Kosten CHF 10.–/Wanderung

Anmeldung bei der entsprechenden Wanderleitung

Laden Sie das aktuelle Wanderprogramm auf der Website herunter:

→ bb.prosenectute.ch/wandern

Mittwoch, 13. Oktober

Vorbei am Arxhof und am Schloss Wildenstein

3 h / → 10 km, ↑ 200 m, ↓ 500 m

Titterten-Arxhof-Schloss Wildenstein-Bubendorf

Treffpunkt 09:40 h, Bhf. Liestal
(vor Buffet Espresso)
Rückreise ca. 16 Uhr Ankunft Liestal
Verpflegung Picknick
Leitung Andreas Bammatter, Jürg Guldemann, Urs P. Walther
079 408 18 55, wandergruppe.liestal@bluewin.ch
Anmeldung bis 8. Oktober

Montag, 18. Oktober

Über die Sichteren

2¼ h / → 8,4 km, ↑ 257 m, ↓ 291 m

Neu Nuglar-Rebalden-Sichteren-Liestal

Treffpunkt 10:15 h, Basel SBB
(Bahnhofshalle)
Rückreise 4× stündlich ab Liestal
Verpflegung Picknick,
bei Regen Restaurant
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08,
n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung bis 15. Oktober

Sichteren bei Liestal

Freitag, 22. Oktober

Vom Kloster zu den Tigern

3 h / → 10,75 km, ↑ 313 m, ↓ 313 m

Magden-Kloster Olsberg-Sennweid-Magden

Treffpunkt 11 h, Magden Post
Rückreise 16:17 h, ab Magden nach Rheinfelden/Basel
16:25 h, ab Magden nach Gelterkinden/Basel
Verpflegung Picknick,
bei Regen Restaurant
Leitung Manuela Graf,
079 461 85 20, m.graf-matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung bis 19. Oktober



Stift und Stiftskirche Olsberg



Schlossbrücke über den Entlastungskanal Ost der Birs in Zwingen

Dienstag, 2. November

Rundwanderung um Zwingen

1 h / → 2,9 km, ↑ 53 m, ↓ 53 m

Zwingen Bahnhof-Grossmatt-Schloss

Treffpunkt 10:15 h, Basel SBB
(Bahnhofshalle)
Rückreise 2× stündlich ab Zwingen
Verpflegung Restaurant
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08,
n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung bis 29. Oktober

Freitag, 5. November

Durchs Oristal

2¼ h / → 7,8 km, ↑ 87 m, ↓ 310 m

Seewen Lör-Lupsingen-Orismühle

Treffpunkt 09:45 h, Basel SBB
(Bahnhofshalle)
Rückreise 2× stündlich ab Orismühle
Verpflegung Restaurant
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08,
n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung bis 2. November

Montag, 15. November

Ums Madlenchöpfli

2½ h / → 8,3 km, ↑ 187 m, ↓ 243 m

Frenkendorf Friedhof–Adler–Chäppeli–
Augst

Treffpunkt 10:00 h, Basel SBB
(Bahnhofshalle)
Rückreise 2× stündlich ab Augst
Verpflegung Restaurant
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08,
n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung bis 12. November

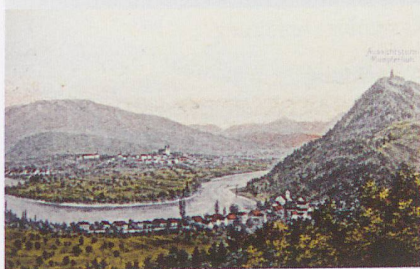
Mittwoch, 17. November

Dem Rhein entlang durch den Möhliner Forst

3 h / → 12,5 km, ↑ 90 m, ↓ 90 m

Mumpf–Rheinufer–Möhlin

Treffpunkt 09:35 h, Basel SBB
(Perron Gleis 1)
Rückreise 16:26 h, Ankunft in Liestal
Verpflegung Restaurant
Leitung Andreas Bammatter, Jürg
Guldimann, Urs P. Walther
079 408 18 55, wander-
gruppe.liestal@bluewin.ch
Anmeldung bis 12. November



Aussichtsturm Mumpferfluh auf einer
kolorierten Postkarte von 1905

Freitag, 19. November

Über den Adlertunnel nach Muttenz

2¾ h / → 9,5 km, ↑ 369 m, ↓ 393 m

Frenkendorf–Neu Schauenburg–
Eglisgraben–Muttenz

Treffpunkt 11:15 h, Frenkendorf Bhf.
Rückreise Ab ca. 16 h, alle 15 Min.
mit Tram oder Zug
Verpflegung Restaurant
Leitung Manuela Graf,
079 461 85 20, m.graf-
matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung bis 16. November



Knabenkraut

Freitag, 3. Dezember

Übers Gempenplateau

2 h / → 6 km, ↑ 88 m, ↓ 220 m

Gempen–Bürenfluh–Seewen

Treffpunkt 09:45 h, Basel SBB
(Bahnhofshalle)
Rückreise 2× stündlich ab Bretzwil
Verpflegung Restaurant
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08,
n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung bis 30. November

Hans Kuster / CC



**BESTELLEN SIE DAS
WANDERPROGRAMM**

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Dienstag, 7. Dezember

Über die Oberwiler Hochebene

1 h / → 3,2 km, ↑ 43 m, ↓ 43 m

Drisselweg–Paradieshof–Meierten–
Oberwil

Treffpunkt 10:10 h, Basel SBB
(Bahnhofshalle)
Rückreise Alle 7–8 Min. ab Oberwil
Verpflegung Restaurant
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08,
n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung bis 3. Dezember

Freitag, 17. Dezember

Winterwanderung dem Rhein entlang

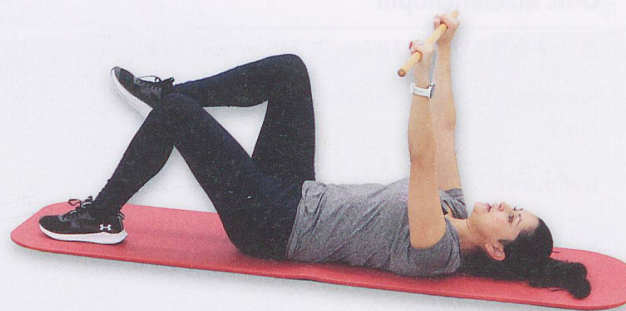
2½ h / → 10 km, ↑ 146 m, ↓ 123 m

Rheinfelden–Röm. Warte Pfärichgraben–
Möhlin

Treffpunkt 11:30 h, Bhf. Rheinfelden
(beim Kiosk)
Rückreise 16:49/17:19 h, ab Möhlin
Verpflegung Restaurant
Leitung Manuela Graf,
079 461 85 20, m.graf-
matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung bis 14. Dezember

▼ Rheinfelden

Sich gemeinsam bewegen – auch daheim



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 **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.

Die Sport- und Bewegungsangebote des Akzent Forums werden aktuell wieder wie vor der Pandemie durchgeführt. Wer jedoch lieber daheim turnt, kann weiterhin online mit dabei sein.

Die meisten Seniorinnen und Senioren schätzen die direkte Begegnung im Kurslokal, in der Schwimmhalle, auf der Wiese oder im Wald, die inzwischen wieder möglich ist – sie möchten den Schwatz mit den anderen nicht missen. Für alle jene, die diesen Schritt noch nicht wagen oder aus gesundheitlichen Gründen lieber daheim mitturnen, gibt es aber weiterhin Sportkurse, die online besucht werden können.

Für den Einlass ins digitale Klassenzimmer erhalten die Teilnehmenden einen Link und einen Code, der ihnen per E-Mail zugeschickt wird. So können sie sich von daheim aus in die Yogastunde oder ins Rückentraining einloggen.

Folgende Sportkurse werden weiterhin auch online angeboten:

Gymnastik / Kraft

Fit/Beweglich
GymFit+
KraftFit
Männerfit
Pilates
Rückentraining
Sanfte Gymnastik
Yoga

Tanz

Let's Dance
Line Dance Fortgeschrittene

Voraussetzungen für die Online-Teilnahme

PC oder Tablet mit Kamera und Lautsprecher. Wer Unterstützung braucht, um das Videoprogramm Zoom nutzen zu können, erhält vom Akzent Forum eine kostenlose Anleitung.

Anmeldung

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

Das ganze Angebot samt Stundenplan:
→ bb.prosenectute.ch/onlinesport

Programmflyer bestellen

Bestellen Sie den aktuellen **Kursprogrammflyer «Bewegung und Sport»** mit weiteren Angeboten oder laden Sie ihn auf der Website herunter.

061 206 44 66
→ bb.pro-senectute.ch/download-broschueren

Luisa Torres (▲) zeigt die Übung mit dem Stab vor der Kamera und korrigiert die Teilnehmerinnen via Videoprogramm. ►



Bewegungstreff Basel

Am Birsköpfli balancieren

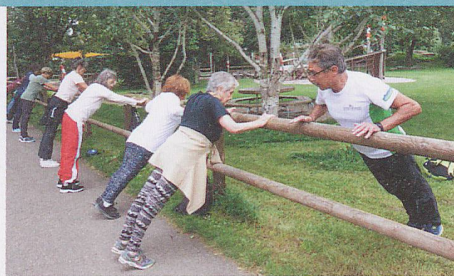


Foto: Christine Valentin



Nach den Sommerferien trafen sich viele motivierte Frauen und Männer wieder am Birsköpfli zum Bewegungstreff mit Juan Claver und Monika Röthlisberger von Pro Senectute beider Basel.

va. Jeden Mittwochmorgen – ausser in den Schulferien – geht es am Birsköpfli hoch zu und her. Dafür sorgen Juan Claver und Monika Röthlisberger, die eine bunt gemischte Schar bei den Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen anleiten.

Jung gebliebene Seniorinnen und Senioren dehnen und strecken sich und balancieren um die Wette: Das gemeinsame Training macht eindeutig Spass.

Kostenloses Angebot

Der Bewegungstreff Basel wird vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt in Kooperation mit Pro Senectute beider Basel angeboten. Die Lektionen erfordern keine Vorkenntnisse – ein Einstieg ist jederzeit möglich. Mit bequemer, lockerer Kleidung und Turn- oder Jogging-schuhen ist man auf der sicheren Seite.

Treffpunkt Quartiertreffpunkt Breite,
Zürcherstr. 149, Basel
Tag/Zeit jeweils Mi, 9.30 Uhr
(ausser in den Schulferien)

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