

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 1: Spielen  
  
**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:** 08.02.2026

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



Fitnessraum Belchenstrasse 15, Basel

## Krafttraining bringt's

Die eine hat Mühe, nach dem Schwimmen aus dem Bassin zu steigen. Der andere hadert mit dem Deckel der Flasche – er bekommt den Verschluss kaum noch auf. Der Grund dafür: Im Alter verliert man Muskelkraft. Dagegen kann man etwas tun.

va. Sich fit zu halten, ist im Prinzip einfach. Wer mehrmals wöchentlich spazieren geht, immer wieder auf Wanderungen und Velotouren die Region entdeckt oder im Schwimmbad durchs Wasser pflügt, ist schon gut unterwegs. Mit diesen Aktivitäten kann man sich meistens die Muskeln erhalten, die es für einen sicheren Gang und eine gute Haltung braucht.

### Der Kampf gegen die Speckröllchen

Doch oft reicht diese Form der Bewegung im Alter nicht mehr aus. Denn der Körper baut ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich Muskeln ab und lagert dafür Fett ein. Dieser biologische Prozess beschleunigt sich mit den Jahren. Wer hier nicht gegensteuert, kämpft bald nicht nur mit Speckröllchen, sondern verliert vor allem an Kraft und stürzt auch häufiger. Deshalb lohnt es sich gerade im Alter, ergänzend zum Ausdauertraining, auch auf Krafttraining zu setzen. Wie neuere Studien zeigen, stärkt Krafttraining übrigens nicht nur die Muskeln, es senkt auch das Risiko für Diabetes und Herzkrankheiten.

### Moderner Fitnessraum

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet in der Nähe vom Schützenmattpark in Basel einen modernen, gut eingerichteten Fitnessraum an, der auch am Sonntag geöffnet ist (Detailinformationen siehe Seite 52). Am Tag der offenen Tür besteht die Gelegenheit, sich das Angebot zeigen zu lassen und ein kostenloses Probetraining zu buchen.



Tag der  
offenen Tür

Sa, 8. Januar, 10-14 Uhr  
Belchenstr. 15,  
Basel

### Krafttraining Outdoor

## KRAFTFIT IM PARK

Wer lieber draussen trainiert statt in einem geschlossenen Raum, kann auch im beliebten Kurs «KraftFit Outdoor im Schützenmattpark» die Muskeln und das Gleichgewicht stärken. Der Serienkurs wird fortlaufend angeboten. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.

Tag/Zeit	Do, 8.30-9.30 Uhr
Kurs A	6. Jan.-7. April
Kosten	CHF 192.-
Kurs B	28. April - 3. Juni
Kosten	CHF 144.-
Leitung	Tamara Buonocore

Basel-Stadt

TIPP

## So geht die Steuererklärung am Computer



hazeus / shutterstock.com

In Basel kann man seine Steuererklärung neu elektronisch im Portal «eSteuern BS» einreichen. Das heisst: Man muss keine Papierunterlagen mehr an die Steuerverwaltung schicken.

va. Wer digital bewandert ist, hat die Vorteile der elektronischen Steuererklärung BalTax schon längst entdeckt. Anstatt das Formular mühsam von Hand auszufüllen, immer wieder die gleichen Bankkonto-Nummern einzutragen und sich einmal mehr den Kopf über die Höhe der Abzüge zu zerbrechen, hilft einem hier das Programm BalTax seit einiger Zeit elegant und zeitsparend. Das einzige Manko der bisherigen Lösung: Auch wenn Unterlagen – wie etwa der Kontoauszug aus dem E-Banking – als PDF vorhanden waren, musste man diese Dokumente ausdrucken und im Beilagendossier bei der Steuerverwaltung einreichen. Damit ist nun dank dem neuen Portal Schluss.

Wer sich bei «eSteuern.BS» anmeldet, erhält schon bald die Zugangsdaten, um sich für das elektronische Steuerkonto zu registrieren.

### Fristerstreckung per Internet

Aus Sicherheitsgründen ist der Anfangsaufwand – wie beim E-Banking – höher als bei anderen Computerprogrammen oder Apps. Doch sobald man eingeloggt ist, kann man seinen Kontoauszug online ansehen oder eine Fristerstreckung beantragen. Auch das Programm BalTax Online findet man im persönlichen Account. Der grosse Pluspunkt der neuen elektronischen Lösung: Man füllt die Steuererklärung aus, lädt seine Unterlagen als PDF hoch, bestätigt die Richtigkeit der Angaben und schickt die Steuererklärung mit einem Mausklick los. Eine wirklich praktische Lösung, die bei einfachen Deklarationen nur wenig Zeit benötigt.

Vortrag

## Steuern sind keine Kunst

Die Digitalisierung macht auch vor den Steuern nicht halt. Dank dem Portal «eSteuern.BS» kann die elektronische Steuererklärung BalTax im Kanton Basel-Stadt neu auch online ausgefüllt werden. Zudem findet man im elektronischen Steuerkonto seinen Kontoauszug oder kann eine Fristerstreckung beantragen. Im Vortrag zeigt Andreas Lindenmann, wie man sich bei «eSteuern.BS» registriert und anmeldet. Zudem erläutert er Schritt für Schritt die Bedienung von BalTax Online und beantwortet Ihre Fragen.

Datum/Zeit Di, 25. Jan., 14 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Referent Andreas Lindenmann,  
Steuerverwaltung Kanton  
Basel-Stadt  
Kosten kostenlos  
Anmeldung bis 11. Januar

Die Steuerverwaltung informiert

## Help Point BalTax Online im Akzent Forum

Ab 1. Februar informiert die Basler Steuerverwaltung an verschiedenen Standorten des Kantons mit dem «Help Point BalTax Online» über die neue Möglichkeit der Steuererklärung per Mausklick. Ein Standort ist das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel.

Am Help Point beantworten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Steuerverwaltung Ihre Fragen zur Registrierung und Anmeldung beim digitalen Portal «eSteuern.BS». Sie werden bei der Bedienung des neuen Programms «BalTax Online» oder beim Ausfüllen der elektronischen Fristerstreckung für die Abgabe der Steuererklärung unterstützt.

Datum/Zeit Fr, 25. Feb., 9–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Kosten kostenlos  
Anmeldung keine

# Kreativität und Lebensgestaltung



## Aquarellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden individuell begleitet.

Daten/Zeit	Di, 4. Jan.–28. Juni (21x), 9–11 Uhr
Leitung	Barbara Maurer
Daten/Zeit	Mi, 5. Jan.–29. Juni. (21x) 9–11 Uhr
Leitung	Barbara Maurer
Daten/Zeit	Do, 6. Jan.–30. Juni (21x) 9–11 Uhr
Leitung	Rosa Weiss
Ort	Basel
Kosten	CHF 386.40
Anmeldung	jederzeit möglich

## 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](http://facebook.com/prosenectute.bb)

## Geistige Fitness

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

Daten/Zeit Do, 27. Jan.–31. März (8x),  
14–15.30 Uhr

Ort Liestal

Leitung Doris Aeschlimann

Daten/Zeit Fr, 28. Jan.–25. März (8x),  
14–15.30 Uhr

Ort Basel

Leitung Verena Thomann

Daten/Zeit Fr, 28. Jan.–25. März (8x)  
16–17.30 Uhr

Ort Basel

Leitung Verena Thomann

Kosten CHF 240.–

Anmeldung 13. Januar (Kurs Liestal)

14. Januar (Kurse Basel)



LightField Studios / shutterstock.com

## Majong-Spiel

Sie lernen das traditionelle chinesische Brettspiel – ein sehr spannendes und anspruchsvolles Spiel, dass Ihr Gedächtnis und ihre Kombinationsfähigkeit fördert.

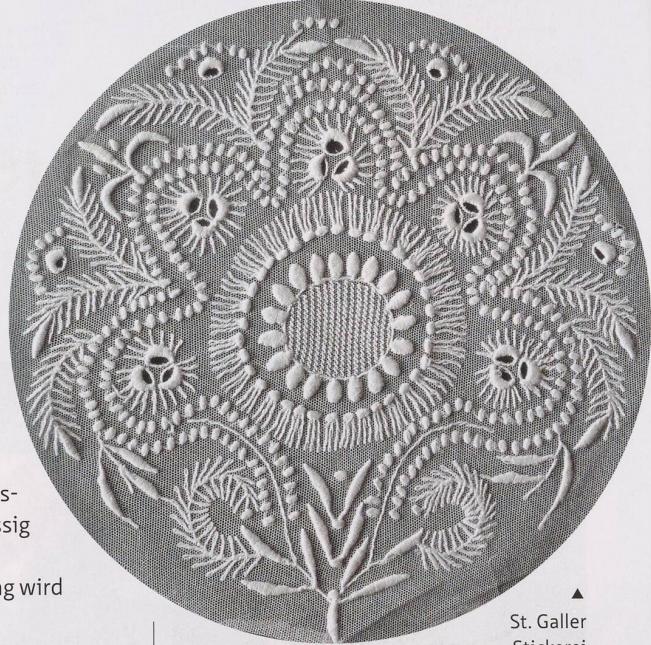
Daten/Zeit Mi, 2.–23. Feb. (4x),  
14–16 Uhr

Ort Basel

Leitung Weimin Zhang

Kosten CHF 180.–

Anmeldung 19. Januar



St. Galler Stickerei

## Sticken – kreativ und zeitlos

Mit verschiedenen Grundstichen gestalten Sie unter individueller Anleitung oder frei nach Ihren Vorstellungen Ihr persönliches Stickwerk. Mit unterschiedlichen Materialien entdecken Sie die vielseitige Welt des Stickens. Ein Kunsthhandwerk, das mit Sophie Taeuber-Arp wieder in Erinnerung gerufen wurde.

Daten/Zeit Do, 3.–17. Feb. (3x),  
14–16 Uhr

Ort Basel

Leitung Nadja Fischbacher

Kosten CHF 140.– inkl. Material

Anmeldung 10. Januar

Maya Hochzeitsponcho (Detail) Guatemala ▼  
Nadelmalerei ▼



Manuel Vilchez / WikiCommons



Manfred Heyde / CC0

Angebote zum  
Akzent Magazin-  
Schwerpunkt



Foto Tasche: New Africa / shutterstock.com



### Jassen (Anfänger)

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

Daten/Zeit Fr, 4.–25. Feb. (4x),  
14–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Christa Leemann  
Kosten CHF 180.–  
Anmeldung 21. Januar

### Patience legen (Anfänger)

Sie lernen Schritt für Schritt klassische Patience legen. Von den einfachsten Kombinationen zu anspruchsvollerer Legearten. Ein Spiel, das Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit fördert. Obwohl Patience alleine gespielt wird, bringt es viel Zufriedenheit und Spass mit sich.

Daten/Zeit Fr, 18.–25. Feb. (2x),  
14–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marianne Mutter  
Kosten CHF 90.–  
Anmeldung 4. Februar



Chris Braddshaw / shutterstock.com

### Zeit mit Enkeln – eine Tasche voll Ideen

Damit Sie die Zeit mit Enkeln und anderen Kindern (3–10 Jahre) noch mehr geniessen können, erhalten Sie vielseitige Spiel- und Bastelideen für drinnen und draussen.

Daten/Zeit Do, 24. Feb., 14–16.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Nadja Fischbacher  
Kosten CHF 180.–  
Anmeldung 10. Februar



### Kreativ und biografisch schreiben

Lust zum Schreiben? Schreiben mit Lust! Eine kreative Entdeckungsreise zu Ihren eigenen Worten? Bringen Sie Ihre Geschichten aufs Papier. Miniaturen, Kurzgeschichten, Schreibspiele – vieles hat seinen Platz.

Daten/Zeit Do, 17. März–7. April (5x)  
14–16.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Christine Mafli  
Kosten CHF 180.–, exkl. Material  
(CHF 12.–, Barzahlung im Kurs)  
Anmeldung bis 3. März

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

### Backgammon (Anfänger)

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

Daten/Zeit Fr, 18. März, 14–16.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Christa Leemann  
Kosten CHF 45.–  
Anmeldung 4. März

### 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, 25. März / 1. April (2x),  
14–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Christa Leemann  
Besonderes Sie spielen den Schieber  
Kosten CHF 90.–  
Anmeldung bis 11. März

### Unsere Corona- massnahmen

Bei Redaktionsschluss gilt für unsere Kurse 2G für die Teilnehmenden. Die Auflagen von Bund und Kanton können sich jederzeit ändern. Wir bitten Sie, sich auf unserer Website aktuell zu informieren.

[bb.prosenectute.ch/  
corona-freizeit](http://bb.prosenectute.ch/corona-freizeit)

# 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.

## Unsere Corona- massnahmen

Bei Redaktionsschluss gilt für unsere Kurse 2G für die Teilnehmenden. Die Auflagen von Bund und Kanton können sich jederzeit ändern. Wir bitten Sie, sich auf unserer Website aktuell zu informieren.

[bb.prosenectute.ch/  
corona-freizeit](http://bb.prosenectute.ch/corona-freizeit)

## MATINEEN

### Mondknoten im Lebenslauf

Auf den Tag genau lassen sich im Lebenslauf jedes Individuums die Mondknoten bestimmen. Sie kehren alle  $18\frac{1}{3}$  Jahre wieder und bedeuten jedes Mal eine Art «Häutung» und einen Neuanfang.

Tag/Zeit Di, 18. Jan., 10–11.15 Uhr

Ort Basel

Leitung Marcus Schneider

Kosten CHF 25.–

Anmeldung bis 4. Jan.



Hintergrundes zu Silvester, Neujahr und den Heiligen Drei Königen

Tag/Zeit Di, 25. Jan., 10–11 Uhr

Ort Basel

Leitung Mike Stoll

Kosten CHF 25.–

Anmeldung bis 11. Jan.

### Ikonen – Fenster zur Ewigkeit

Ikonen sind keine «Kunst» im landläufigen Sinn. Sie sind religiöse Gegenwärtigkeit – die Maler bleiben anonym. Daher nennt sie Pawel Florensky «Fenster zur Ewigkeit».

Tag/Zeit Di, 15. Feb., 10–11.15 Uhr

Ort Basel

Leitung Marcus Schneider

Kosten CHF 25.–

Anmeldung bis 1. Feb.



Früheste bekannte Darstellung des «Morgenstreichs», des traditionellen Auftakts zur Basler Fasnacht. Aquarell von Hieronymus Hess (1799–1850).

### Eine vergnüglich-geschichtliche Einführung zur Basler Fasnacht

Hintergrundes von den «drey scheen-schte Dääg»: Für alle, die schon immer wissen wollten, weshalb die Basler Fasnacht dem normalen Fasnachtskalender wie die Alte Fasnacht hinterherhinkt.

Tag/Zeit Di, 22. Feb., 10–11 Uhr

Ort Basel

Leitung Mike Stoll

Kosten CHF 25.–

Anmeldung bis 8. Feb.

### Hieronymus – der unbekannte Kirchenvater

Von den vier grossen «Kirchenvätern» ist Jerôme oder Hieronymus der am wenigsten bekannte; dabei fusst auf ihm die Überlieferung der Bibel.

Tag/Zeit Di, 15. März, 10–11.15 Uhr

Ort Basel

Leitung Marcus Schneider

Kosten CHF 25.–

Anmeldung bis 1. März

## Mozart in seinen Briefen

Aus den Briefen von Wolfgang Amadeus Mozart gewinnt man besondere Eindrücke über seine Person, seine Reisen und Beziehungen. Mit passender Musik.

Tag/Zeit Di, 22. März, 10-11Uhr  
Ort Basel  
Leitung Helen und Frieder Lieben-dörfer  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 8. März

## FÜHRUNGEN

### Der frisch restaurierte Musiksaal mit neuem Anbau

Sie sehen den Musiksaal im Inneren und Äusseren in seinem neuen Glanz. Thema ist zudem der Anbau der Architekten Herzog und de Meuron. Sie erfahren u. a. Wissenswertes aus der Zeit von 1876, als der Architekt J. J. Stehlin den Bau ans damalige Stadtcasino anbaute.

Tag/Zeit Di, 1. Feb., 9.30-11 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Markus Schmid  
Kosten CHF 25.-  
Besonderes gut zu Fuss  
Anmeldung bis 18. Jan.



Das neue Treppenhaus im Stadtcasino Basel

## Fische im Vivarium

Sie hören Merkwürdiges und Geheimnisvolles über die bunte Welt der Fische.

Tag/Zeit Mo, 14. Feb., 16.30-17.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Zoologischer Garten Basel  
Kosten CHF 25.-, exkl. Eintritt Zoo  
Besonderes gut zu Fuss  
Anmeldung bis 24. Jan.

### Pauluskirche – ein Gesamtkunstwerk

Im «Neubauviertel» des Kleinbasels, das sich ausserhalb der einstigen Stadtmauern befindet, sind neben traditionellen Einzelbauten originelle Jugendstilensembles anzutreffen.

Tag/Zeit Mi, 2. Feb., 9.30-10.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Rose-Marie Schulz  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 19. Jan.



### Kaffee-rösterei Bertschi

Entdecken Sie das Röstgeheimnis des Kaffees. Sie besichtigen die Rösterei und das Kaffeemuseum und werden gemeinsam Kaffee rösten.

Tag/Zeit Mi, 16. Feb., 9.30-11.30 Uhr  
Ort Birsfelden  
Leitung Kaffeerösterei Bertschi  
Kosten CHF 35.-  
Anmeldung bis 2. Feb.

## Die Salzammer

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

Tag/Zeit Mi, 16. März, 14-16 Uhr  
Ort Pratteln  
Leitung Schweizer Rheinsalinen AG  
Kosten CHF 25.-  
Besonderes gut zu Fuss  
Anmeldung bis 2. März



PremekTchak / shutterstock.com

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

### Geschichte und Architektur der Hoffmann-La Roche

Sie hören die Geschichte der Hoffmann-La Roche – eines Familienbetriebs – von den Ursprüngen bis heute. Anschliessend Besichtigung im alten Bau des Architekten Otto R. Salvisberg und des Roche-Turms (Bau 1).

Tag/Zeit Do, 24. März, 9.30-11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung F. Hoffmann-La Roche AG  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 10. März



Blick auf das Areal der Firma F. Hoffmann-La Roche AG in Basel, April 2021. In der Bildmitte der neu entstehende «Bau 2».

# Matineen Führungen Vorträge

## Seniorenresidenz Südpark

Nach einer Einführung in das Leitbild des Hauses werden Sie durch die Räumlichkeiten der Seniorenresidenz geführt, die von den Basler Architekten Herzog & de Meuron gebaut wurde.

Tag/Zeit Mo, 7. Feb., 15-16.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Südpark Seniorenresidenz  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 24. Jan.



## Tierheim beider Basel

2018 ist der Neubau des Tierheims am Birkhof fertig geworden. Sie erfahren Wissenswertes über die Aufgaben des Tierschutzes und über das Leben der Tiere im Heim.

Tag/Zeit Di, 5. April, 14.30-16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Tierheim beider Basel  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 22. März

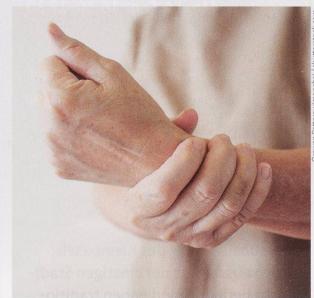
## Architektur des Fin de Siècle im Kleinbasel

Im «Neubauviertel» des Kleinbasels, das sich ausserhalb der einstigen Stadtmauern befindet, sind neben traditionellen Einzelbauten originelle Jugendstil-ensembles anzutreffen.

Tag/Zeit Do, 7. April, 9.30-11 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Rose-Marie Schulz  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 24. März

## VORTRÄGE

### Rheuma, Gicht und Arthrose



### Michelangelo Buonarroti (1475-1564)

Michelangelo ist einer der bedeutendsten Künstler aller Zeiten. «Il divino» – der Göttliche wurde er zu Lebzeiten genannt. Ein Universalgenie, der als Maler, Bildhauer, Baumeister und Dichter grandiose Werke geschaffen hat.

Tag/Zeit Mi, 26. Jan., 14.30-16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Jasmina Bogdanovic  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 12. Jan.



Für die Naturheilkunde zählen Rheuma, Gicht und Arthrose zu den Stoffwechsel-erkrankungen. Sie erfahren, welche Möglichkeiten zur Behandlung mit Heil-pflanzen und der Ernährung sowie mit Schüssler Salzen bestehen.

Tag/Zeit Mi, 19. Jan., 14.30-16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Agathe Bohny  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 5. Jan.

## TIPP

### Steuern sind keine Kunst

Die Digitalisierung hat auch vor den Steuern nicht haltge- macht. Mit dem neuen Steuerportal eSteuern.BS kann die elektronische Steuererklärung BalTax als Online-Lösung genutzt werden und im elektronischen Steuerkonto zum Beispiel ein Kontoaus-zug online eingesehen werden. Weiter kann die Fristerstreckung für die Abgabe der Steuererklärung elektronisch beantragt werden. Um die Online-Steuer-erklärung und das elektronische Steuer-konto zu nutzen, ist eine einmalige Regis- trierung erforderlich.

Im Vortrag werden die Registrierung und Anmeldung sowie die Bedienung von BalTax Online schrittweise erläutert und Ihre Fragen beantwortet.

Tag/Zeit Di, 25. Jan., 14-15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Andreas Lindenmann  
Kosten kostenlos  
Anmeldung bis 11. Jan.

The screenshot shows the eSteuern.BS website interface. The top navigation bar includes links for 'Fristerstreckung', 'Kontoauszug', 'Einzahlung', 'Auszahlung', and 'Ratenzahlung'. The main content area is divided into two sections: 'Online-Steuererklärung' and 'Elektronisches Steuerkonto'. The 'Online-Steuererklärung' section features icons for 'BalTax Online' and 'Fristerstreckung'. The 'Elektronisches Steuerkonto' section features icons for 'Kontoauszug', 'Einzahlung', 'Auszahlung', and 'Ratenzahlung'. A 'Haben Sie Fragen?' button is visible in the top right corner of the main content area.



Beschriftung an einem Waggon der Transsibirischen Eisenbahn

### Sibirien: Eroberung und Erschliessung (16.-20. Jh.)

Die Erschliessung Sibiriens im russischen Zarenreich bedeutete für viele Völker eine grosse Entwicklung – aber nicht nur. Wegen seines Reichtums an Bodenschätzen und durch die Transsibirische Eisenbahn wurde das ferne Land in den Moskauer Staat integriert.

Tag/Zeit Do, 27. Jan., 14-16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Paul Meinrad Strässle  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 13. Jan.

## WEITERE ANGEBOTE

Detailangaben zu den folgenden Führun- gen erhalten Sie unter [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch) oder telefonisch unter 061 206 44 66.

Anmeldung jeweils 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn  
Kosten CHF 25.-  
Ort Basel

## FÜHRUNGEN

### St. Chrischona Sendeturm

Mo, 24. Jan., 14-15 Uhr

### Die Basler Universitätsbibliothek

Do, 27. Jan., 10-11.30 Uhr

### Staatsarchiv Basel-Stadt

Mo, 31. Jan., 9.30-11.30 Uhr

### Das neue Radio Studio Basel

Do, 3. Feb., 14.30-16 Uhr

### Besuch bei Kostüm Kaiser

Di, 8. Feb., 14.30-15.30 Uhr

### Halskrause, Rijksmuseum Holland



### Der Ackermannhof

Mi, 23. Feb., 10-11.30 Uhr

### Sutterbegg

Do, 17. März, 8.30-11 Uhr

### Die Menschenaffen im Zoo

Mo, 21. März, 16.30-17.30 Uhr

### Besuch der Sternwarte

Mi, 23. März, 19.30-21 Uhr

### Das neue Radio Studio Basel

Di, 29. März, 14.30-16 Uhr

### Hesch gwüsst, ass ...

Mi, 30. März, 10-11.30 Uhr

### Oh Rheingasse, du verruecke Geliebte

Do, 31. März, 10-11 Uhr

### Palliativzentrum Hildegard

Mo, 4. April, 14.30-16 Uhr

### Hospiz im Park Arlesheim

Mi, 6. April, 14-15.30 Uhr

## INSERAT

### Spenden Sie Zeit statt Geld!

Unterstützen Sie mit einer Patenschaft ein Kind von psychisch belasteten Eltern im Raum Basel.

HELP! PatInnen schenken Kindern von psychisch belasteten Eltern wöchentlich einige Stunden ungeteilte Aufmerksamkeit. Wir freuen uns auf Sie. [www.help-for-families.ch](http://www.help-for-families.ch) Tel. 061 386 92 15



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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

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

Italienisch und Spanisch lernen

# Die Sprachen des Südens

## 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.

#### Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

akzentforum.ch

#### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66

info@akzentforum.ch



Nach zwei Wintern voller Unsicherheiten steigt die Lust, im Frühling, Sommer und Herbst nach Italien oder Spanien zu reisen. Die beiden Länder bieten nicht nur attraktive Strände, sondern auch interessante Städte und wunderbare Kulturlandschaften.

va. Selbstverständlich kann man sich heute meist mit Englisch durchschlagen – und auch der Google-Sprachübersetzer auf dem Handy hilft in der einen oder anderen Situation. Und doch entgeht einem viel, wenn man die Sprache des Reise-landes nicht versteht. Denn eine Sprache besteht nicht nur aus Wörtern – sie enthält auch Hintergründe zur Geschichte und Kultur.

Ein einfaches Beispiel dafür ist das Wort «Essig» in Italienisch und Spanisch. Wer in Rom gerne mehr Essig in der Salatsauce hätte, bestellt beim Kellner die Flasche mit dem «aceto». In Madrid erhält man auf die gleiche Bitte mit dem anscheinend verwandten Wort «aceite» jedoch die Flasche mit dem Olivenöl. Der Grund dafür ist in der 600-jährigen Herrschaft der Araber in Spanien zu finden: Das Wort **زيتونة** [zai'tu:na] heisst auf arabisch Olive.

#### Ein Sandwich mit Esel

Missverständnisse bietet auch das Wort «Butter». Wer in Italien etwas Butter möchte, bestellt bei der Wirtin «burro» und erhält dann Butter zum Brötchen. In Spanien bezeichnet das gleiche Wort den «Esel», während Butter korrekt «mantequilla» heisst. Dieser sprachliche Unterschied spiegelt sich im alten Witz mit dem Esels Sandwich, das die deutschsprachigen Gäste mit Italienischkenntnissen in Spanien immer wieder gerne bestellen.

#### 30 Kurse für jedes Niveau

Solche Unterschiede zu kennen und im Alltag die richtigen Wörter zu gebrauchen – das macht einen Sprachkurs interessant und anregend. Rund 30 Kurse können beim Akzent Forum in Basel und Liestal in Italienisch und Spanisch belegt werden, und zwar vom Anfängerkurs über die Mittelstufe bis hin zu den fortgeschrittenen Niveaus mit anspruchsvoller Lektüre und Diskussion.



Info: Menard (CC2.0)

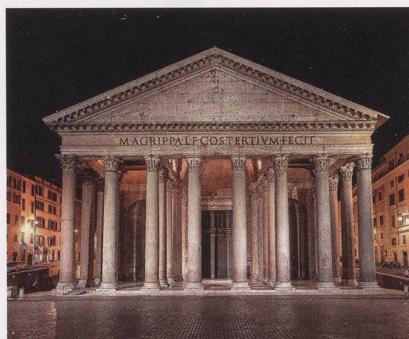
Weinreben im Chianti Anbaugebiet

## SPRACHLICH FIT AUF REISEN

Wer sich jetzt auf eine Reise nach Italien vorbereiten will, kann sich die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen für «Bella Italia» auch im Sprachkurs «Reisekoffer Italienisch» aneignen. Ganz gleich, ob es um Situationen am Bahnhof, im Hotel, im Restaurant oder in der Arztpraxis geht – im Kurs wird geübt, einfache Fragen zu stellen. Mit diesen Kenntnissen im Koffer steht der Fahrt nach Florenz, Rom oder Apulien nichts mehr im Weg.

### Italienisch Reisekoffer

Daten/Zeit Mo, 31. Jan.–27. Juni (17x),  
8.30–9.30 Uhr  
Ort Basel  
Kosten CHF 200.–  
Anmeldung 17. Januar



J. Fabris (D) / CGA 0



Blick in die Kuppel des Pantheons in Rom und (oben) die beleuchtete Vorderfassade bei Nacht.

## DAS A UND O DER SPRACHKURSE

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten und starten wieder Anfang Januar. Sie finden in Basel, Binningen, Gelterkinden, Liestal und Sissach statt. Unsere Sprachkurse in Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch und Spanisch sind vorwiegend fortlaufende Kurse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Schnupperstunde ist kostenlos. Der Preis pro Lektion variiert je nach Gruppengrösse (Regulär/Kleingruppen).

CHF 20.–/Lektion 3–8 Personen  
CHF 80.–/Lektion Privatstunde mit 10er-Abo

Eine Übersicht über die diversen Lernstufen und Lernziele finden Sie unter → [bb.prosenectute.ch/sprachkurse](http://bb.prosenectute.ch/sprachkurse)

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

### Flyer Sprachkurse Anmeldung

Sie können den aktuellen Flyer «Sprachkurse» mit allen Angaben zu den Kursen telefonisch bestellen oder auf der Webseite herunterladen. Auch anmelden können Sie sich unkompliziert hier:

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

## Unsere Corona- massnahmen

Bei Redaktionsschluss gilt für unsere Kurse 2G für die Teilnehmenden. Die Auflagen von Bund und Kanton können sich jederzeit ändern. Wir bitten Sie, sich auf unserer Webseite aktuell zu informieren.

[bb.prosenectute.ch/corona-freizeit](http://bb.prosenectute.ch/corona-freizeit)

# 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.

#### Auskunft · Anmeldung

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

#### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## WINDOWS



### Windows Basis (PC)

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

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen

Kurs A Mi, 12. Jan.–9. Feb.,  
8.30–10.30 Uhr

Kurs B Mi, 16. März–13. April,  
10.45–12.45 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, 12. Jan.–9. Feb.,  
10.45–12.45 Uhr

Kurs B Mi, 16. März–13. April,  
8.30–10.30 Uhr

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

## MAC



### Mac Basis

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

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen

Kurs A Di, 11. Jan.–8. Feb.,  
8.30–10.30 Uhr

Kurs B Mo, 14. März–11. April,  
15.15–17.15 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

Kurs A Mo, 31. Jan.–14. Feb.,  
15.15–17.15 Uhr

Kurs B Di, 15. März–5. April,  
10.45–12.45 Uhr

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

### iPad Basis



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

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit Di, 11.–25. Jan.,  
10.45–12.45 Uhr

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

## 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

Kurs A Mo, 10.-24. Jan., 10-12 Uhr

Kurs B Mo, 14.-28. März, 13-15 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 Bedienungshilfen sinnvoll nutzen.

#### Voraussetzung

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

Daten/Zeit Mo, 14.-28. März, 10-12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Jean-François Gächter

Kosten CHF 180.- (3x)

## 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 Di, 1.-15. Feb., 10:45-12:45 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

Daten/Zeit Do, 17.-31. März, 9.30-11.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Daniel Pochwala

Kosten CHF 180.- (3x)

### iPhone Aufbau

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

#### Voraussetzung

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

Daten/Zeit Fr, 18. März-1. April, 9.30-11.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Daniel Pochwala

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
- 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)

## Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Mit Covid-Zertifikat (2G)

Belchenstrasse 15, 4054 Basel  
(Nähe Schützenmattpark)

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

Gezieltes Krafttraining erhält die Leistungsfähigkeit des Körpers. Sie verbessern damit Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination. Profitieren Sie von einem kostenlosen Probtrennung.

### 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 Geräteeinstellungen
- 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.–



PRO SENECTUTE  
**Akzent**forum

Ursula Giger



## Outdoor

### WALKING / NORDIC WALKING

Kosten CHF 165.–/Semester  
Anmeldung jederzeit möglich

#### Allschwil

Tag/Zeit Fr, 14–15 Uhr  
Ort Allschwilerweiher, Parkplatz  
Leitung Bruno Pedretti  
Besonderes Gelände hügelig

#### Basel

Tag/Zeit Mo, 9–10 Uhr  
Ort Bruderholz, Wasserturm  
Leitung Esther Perret  
Besonderes Gelände hügelig

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

Tag/Zeit Mi, 9–10 Uhr  
Ort Brüglingerstr. 113, Pro Senectute-Haus  
Leitung Barbara Wilmerring, Christina Thoma  
Besonderes zwei Gruppen, Gelände flach/eher flach

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

#### Muttenz

Tag/Zeit Do, 8.30–10 Uhr  
Ort Sportplatz Mägelacker, Sandgrubenweg 10  
Leitung Margrith Fleischlin  
Besonderes Gelände eher flach

### Münchenstein

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

### Zunzgen

Tag/Zeit Mo, 9.30–11 Uhr  
Ort Zunzgerhard, Parkplatz Sperrmattweg  
Leitung Anita Imhof, Peter Hofacker  
Besonderes zwei Gruppen, Gelände flach/hügelig

### 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  
Ort Allschwilerweiher, Parkplatz  
Leitung Andreas Bammatter, Monika Röthlisberger  
Besonderes ohne Nordic-Walking-Stöcke  
Kosten CHF 165.–/Semester  
Anmeldung jederzeit möglich

### SPORTLICHES SPAZIEREN

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

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



Halbjahresabonnement

**TIPP**

### 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».

Eine Anmeldung für den Besuch einer kostenlosen Schnupperstunde ist aktuell zwingend.

### Weitere Informationen

061 206 44 66  
→ bb.prosenectute.ch/sport

### 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.

Jetzt anmelden

## MIT DEM E-BIKE SICHER UNTERWEGS

Mit dem Boom der E-Bikes sind in den letzten Jahren auch die Unfallzahlen gestiegen. Denn nicht alle, die mit den schweren Flitzern unterwegs sind, beherrschen ihr Gefährt wirklich. Was es dazu braucht, lernen Neulenkerinnen wie auch erfahrene E-Biker im kostenlosen Kurs des Akzent Forums.

Anmeldung  
061 206 44 66  
akzentforum.ch

Die Statistik zeigt es klar: Drei Viertel der Unfälle mit dem E-Bike sind Selbstunfälle. Und: Während bei normalen Velos die Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen am häufigsten verunfallt, ist es bei den langsam E-Bikes mit Motorunterstützung bis 25 Kilometern/Stunde die Gruppe der 60- bis 69-Jährigen. Gerade ältere Menschen unterschätzen, wie viel Konzentration, Kraft und Balance es braucht, um ein E-Bike gefahrlos durch den dichten Verkehr zu steuern, und wie lange der Bremsweg bei höherer Geschwindigkeit ist. Dies kann man aber lernen. Der Kurs im Wert von CHF 65.– ist im Sinne der Verkehrssicherheit und Unfallverhütung kostenlos.



### E-BIKE-KURSE

Dienstag 14. Juni  
20. September

Donnerstag 28. April  
12. Mai  
9. / 30. Juni  
18. / 25. August  
27. September

Zeit 16-18.30 Uhr  
Treffpunkt Messeplatz,  
im Lichthof  
Mitbringen eigenes E-Bike, Velohelm  
Kosten kostenlos

Partner «mobil sein & bleiben»  
Kantonspolizei Basel-Stadt  
Pro Bikeworld

### Wichtig: der richtige Helm

Wer mit dem E-Bike unterwegs ist, fährt im Schnitt rund acht Kilometer schneller als mit dem Velo. Die Folge der höheren Geschwindigkeit: Ein Sturz mit dem E-Bike zieht oft schwerere Kopfverletzungen nach sich als einer mit dem Velo, da grössere Kräfte auf den Schädel wirken. Und: Ein normaler Velohelm (Sicherheitsnorm EN 1078) bietet nicht den besten Schutz. Dazu sind diese zu leicht gebaut, und sie schützen zudem nur die Schädeldecke. Sicherer ist ein spezieller E-Bike-Helm (Sicherheitsnorm NTA 8776), den man im Handel kaufen kann. Dieser Helm hält eine doppelt so grosse Aufprallenergie aus und schützt auch den Schläfen- und Nackenbereich.

Quelle  
Gesundheitstipp September 2021

INSERAT

**CURA***domizil*  
...IN GÜTEN HÄNDEN  
Ihre Spizex



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](mailto:info@curadomizil.ch) | [curadomizil.ch](http://curadomizil.ch)

# Wandern



Statue des Nepomuk bei Dornachbrugg

## Mittwoch, 12. Januar

### Der Birs entlang

2 h /  $\rightarrow$  6,8 km,  $\uparrow$  80 m,  $\downarrow$  50 m

Basel St. Jakob–Dornachbrugg

Treffpunkt 11 Uhr, Tramhaltestelle St. Jakob, Basel  
Rückreise ca. 16 Uhr Ankunft Basel/  
Liestal  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Andreas Bammatter, Jürg  
Guldmann, Urs P. Walther  
079 408 18 55, wander-  
gruppe.liestal@bluewin.ch  
Anmeldung bis 10. Januar

## Freitag, 28. Januar

### Winterwanderung zum BL-Mittelpunkt

2¾ h /  $\rightarrow$  10,3 km,  $\uparrow$  265 m,  $\downarrow$  321 m

Seltisberg–BL-Mittelpunkt–Büren

Treffpunkt 10:45 Uhr, Seltisberg,  
Alte Post  
Rückreise ca. 16 Uhr ab Büren  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Manuela Graf,  
079 461 85 20, m.graf-  
matejowitsch@bluewin.ch  
Anmeldung bis Dienstag, 25. Januar

## Montag, 7. Februar

### Über den Berg

2 h /  $\rightarrow$  7 km,  $\uparrow$  170 m,  $\downarrow$  210 m

Giebenach–Olsberg–Rheinfelden

Treffpunkt 10 Uhr, Basel SBB  
(Bahnhofshalle)  
Rückreise 4x/Std. ab Rheinfelden  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Matthias Müller,  
079 334 01 16,  
mmuellerdidg@bluewin.ch  
Anmeldung bis 4. Februar

## Dienstag, 1. März

### Apfelsee – Dornach

1¾ h /  $\rightarrow$  3,1 km,  $\uparrow$  27 m,  $\downarrow$  22 m

Dornach–Apfelsee – der Birs entlang –  
Dornachbrugg

Treffpunkt 10:20 Uhr, Basel SBB  
(Bahnhofshalle)  
Rückreise 2x/Std. ab Dornach  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08,  
n.gasser.1@gmx.ch  
Anmeldung bis 25. Februar



Gauteur / iStock

## Freitag, 18. März

### Rundwanderung am Bözberg

3 h /  $\rightarrow$  12 km,  $\uparrow$  294 m,  $\downarrow$  294 m

Metzerlen–Römerweg–Sennhütten–  
Effingen

Treffpunkt 9:50 Uhr, Basel SBB  
(Bahnhofshalle)  
Rückreise ca. 15 Uhr ab Effingen  
Verpflegung Picknick,  
bei Regen Restaurant  
Leitung Manuela Graf,  
079 461 85 20, m.graf-  
matejowitsch@bluewin.ch  
Anmeldung bis 15. März

## GUT INFORMIERT UNTERWEGS

Detailangaben zu den Wanderungen  
erhalten Sie bei der Wanderleitung

Kosten CHF 10.–/Wanderung  
Anmeldung bei der entsprechenden  
Wanderleitung

Laden Sie das aktuelle Wander-  
programm auf der Website herunter:

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