

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2022)
Heft: 3: Klima

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: 14.01.2026

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



Kostenlose Beratung und Hilfe

DIGITAL CAFÉ

Das beliebte Digital Café von Pro Senectute beider Basel startet nach der Sommerpause erneut ab Mitte September.

Wie installiere ich eine App auf dem Smartphone? Wie speichere ich einen Kontakt auf dem Tablet? Wie überweise ich meiner Freundin Geld mit der Twint-App? Wer mit Fragen rund um die digitalen Alltagsrechner nicht klarkommt, dem hilft ein Besuch in einem der sechs Digital Cafés. Einfach das Handy oder Tablet zum Treff mitnehmen. Fachkundige junge Frauen und Männer unterstützen in den zwei Stunden die Ratsuchenden gratis und mit der nötigen Geduld. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Arlesheim Mo, 14–16 Uhr
Sutter Begg, Hauptstr. 38

Basel Di, 14–16 Uhr
Restaurant im Dalbehof,
Kapellenstr. 17

Mi, 14–16 Uhr
Foyer Public, Theater Basel

Laufen Do, 14–16 Uhr
Bäckerei Niederberger,
Hauptstr. 48

Pratteln Do, 14–16 Uhr
Sutter Begg, Bahnhofstr. 1

Riehen Mi, 14–16 Uhr
Sutter Begg, Rauracherstr. 33

→ bb.prosenectute.ch/digitalcafe



FIT UND MUNTER

Für Seniorinnen und Senioren gibt es dank dem Engagement der öffentlichen Hand oder von Stiftungen interessante Angebote, um sich auch im Alter fit zu halten. Die Angebote sind kostenlos und finden während der Schulferien und an Feiertagen nicht statt.

Bewegungstreff Basel



Der Bewegungstreff wird vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt in Kooperation mit Pro Senectute beider Basel an zwei Standorten angeboten.

Training jeden Dienstag,
9.30–10.15 Uhr und
10.20–11.05 Uhr

Ort Lange Erlen

Treffpunkt Parkplatz Lange Erlen

Training jeden Mittwoch,
9.30–10.30 Uhr

Ort Birsiköpfli

Treffpunkt Quartiertreffpunkt Breite,
Zürcherstr. 149, Basel

→ bb.pro-senectute.ch/de/freizeit/sport-und-bewegung/outdoorsport/bewegungstreff-birsikopfli.html

Generationen in Bewegung



Ein Bewegungsangebot für Jung und Alt. In der Bewegungsstunde trainieren ältere Personen gemeinsam mit Kindern auf spielerische Art und Weise ihre Kraft und das Gleichgewicht. Für ältere Menschen – mit oder ohne (Enkel-)Kinder – sowie Kinder ab 4 Jahren.

Tag/Zeit jeden Donnerstag, 15 Uhr

Ort Schützenmattpark

Treffpunkt bei den Holzkisten in der Nähe des Pavillons



TAXIGUTSCHEINE

Manchmal braucht man ein Taxi, um von A nach B zu kommen. Aber nicht alle können sich diesen Service leisten. Hier hilft Pro Senectute beider Basel gezielt.

Immer wieder zeigt sich in den Beratungen: Am einfachsten wäre es, wenn die ältere Dame per Taxi zur Fußpflege fahren könnte, da sie wegen dem Hühnerauge kaum noch laufen kann. Auch der hochbeagte, leidenschaftliche Spieler könnte wieder einmal seine Kollegen vom Schachclub treffen, wenn er mit dem Taxi ins Stammlokal fahren könnte. Doch für viele ältere Menschen, die von einer kleinen Rente und Ergänzungsleistungen leben, liegt diese Ausgabe im schmalen Budget nicht drin. Deshalb schenkt Pro Senectute beider Basel – in Kooperation mit Taxiuunternehmen, Fahrdiensten und Behindertentransporten – ausgewählten Personen neu Gutscheinhefte à 50 Franken für Taxifahrten.

Damit erhalten diese ein kleines Stück Autonomie und Lebensfreude zurück. Insgesamt 1000 Gutscheinhefte stehen zur Verfügung. Das Projekt wird aus Spendengeldern finanziert.



Die Social-Media-Redaktion postet regelmässig Hinweise zu Veranstaltungen und Vorträgen sowie Empfehlungen und Tipps für den Alltag.
facebook.com/prosenectute.bb

Zur Geschichte des Gesellschaftsspiels

MONOPOLY

Brettspiele kannten schon die Pharaonen

as. Gesellschaftsspiele sind so alt wie die menschliche Zivilisation selbst. Bereits die ägyptische Oberschicht um 3500 v. Chr. vertrieb sich ihre Zeit mit Brettspielen. Die Reste dieser Spiele fanden Archäologinnen und Archäologen in den Gräbern der Pharaonen. Es sind Belege dafür, dass die Kulturgeschichte des Brettspiels weit in die Geschichte zurückreicht.

Die ersten schriftlichen Beschreibungen von Gesellschaftsspielen, in denen auch die Spielweisen und Regeln beschrieben sind, stammen aus dem Hochmittelalter. Besonders häufig beschrieben wird das Schachspiel, das um das Jahr 1000 aus der arabischen Welt nach Europa gelangte und in adeligen Kreisen grossen Anklang fand. Bis in die Moderne hinein waren Gesellschaftsspiele eine Angelegenheit der Oberschicht. Ein Grund dafür sind die kostbaren Materialien, aus denen die Spiele oft angefertigt wurden. Diese machten sie für viele Menschen unerschwinglich. Zudem war freie Zeit ein Luxusgut, über das längst nicht alle verfügten.

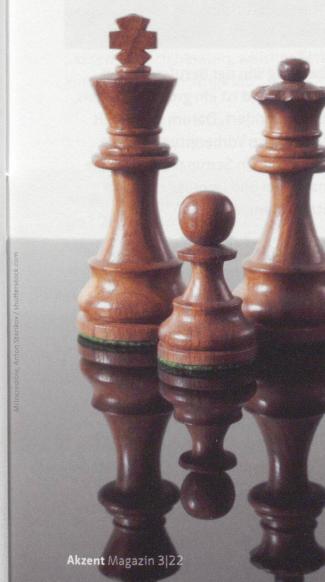


Einen richtigen Schub erhielt das Gesellschaftsspiel als Kulturtechnik mit der Industrialisierung. Wie so vieles hat diese auch die Welt der Spiele komplett verändert. Sie führte dazu, dass mehr Spiele denn je zuvor hergestellt und auch von immer mehr Menschen gespielt wurden. Kurz: Im 19. Jahrhundert wurde das Gesellschaftsspiel zu einer industriell hergestellten Massenware. Dem kam entgegen, dass die Spiele zunehmend erschwinglich wurden. So wurden kostspielige Materialien wie Holz, Horn oder Stein immer öfter durch billigere Materialien wie Pappe und Papier ersetzt. An der ersten Weltausstellung in London im Jahr 1851 traten die Spielehersteller bereits als fester Bestandteil der Industrie auf und präsentierten stolz ihre in farbigen Schachtern verpackten Brettspiele.



Beliebte Klassiker seit 1851

Das Zentrum der Spielindustrie war Deutschland. Allein in Nürnberg waren im Jahr 1909 bereits 27 entsprechende Unternehmen ansässig. Auch andere europäische Länder und vor allem Amerika beteiligten sich an diesem wachsenden Markt. Aus dieser Anfangszeit der industriellen Spieleherstellung stammen viele noch heute beliebte Klassiker. So etwa das Gänsespiel (1851), Halma (1857), das Leiterispiel (1892), Eile mit Weile (1914), Fang den Hut (1927), Scrabble (1931), Monopoly (1935), Risiko (1957) und viele weitere. Sie gehören mittlerweile fest zu unserem Kulturgut und bestücken weltweit geteilte Erfahrungsräume. ■



Kreativität und Lebensgestaltung

KREATIVITÄT

Gedächtnistraining

Hat Ihr Gedächtnis nachgelassen? Hilfe zur Selbsthilfe: Ihr Alltag wird bunter.

Daten/Zeit	Do, 1.-29. Sept., 14-15.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Doris Aeschlimann
Kosten	CHF 150.- (5x)
Anmeldung	bis 18. August

Kreativ und biografisch schreiben

Eine kreative Entdeckungsreise zu Ihren eigenen Worten.

Daten/Zeit	Do, 20. Okt.-10. Nov., 14-16.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Christine Mafli
Kosten	CHF 180.- (5x)
Anmeldung	bis 6. Oktober

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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.

SPIELEN



Backgammon (Anfänger)

Backgammon, das traditionelle Brettspiel aus Griechenland ist eine Herausforderung für zwei Personen. Ein Strategiewürfelspiel.

Kurs A	Fr, 26. Aug., 14-16.30 Uhr
Anmeldung	bis 12. August

Ort	Basel
Leitung	Christa Leemann
Kosten	CHF 45.-

Majong-Spiel

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

Kurs A	Do, 8.-29. Sept., 14-16 Uhr
Ort	Basel
Anmeldung	bis 25. August

Kurs B	Fr, 28. Okt.-18. Nov., 9.30-11.30 Uhr
Ort	Liestal
Anmeldung	bis 14. Oktober
Leitung	Weimin Zhang

Kosten	CHF 160.- (4x)
--------	----------------

Jass (Anfänger)

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

Daten/Zeit	Fr, 21. Okt.-11. Nov., 14-16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Christa Leemann
Kosten	CHF 160.- (4x)
Anmeldung	bis 7. Oktober

LEBENSGESTALTUNG

Gut vorbereitet in die Pensionierung

Seminar



Der Übergang von der Berufstätigkeit in den Ruhestand ist ein grosses Ereignis, das vieles verändert. Darum empfiehlt sich eine seriöse Vorbereitung auf die Pensionierung. Im Seminar erhalten Sie Informationen und Impulse rund um die dritte Lebensphase.

2-Tages-Kurs mit Referentinnen und Referenten aus den Bereichen Gerontologie, Lebensplanung, Finanzen und Recht.

Datum/Zeit	Mo/Di, 10./11. Okt., 8.30-17 Uhr
Ort	Basel
Kosten	CHF 600.- inkl. Unterlagen und Getränke.
	Preis für Paare im gleichen Haushalt CHF 560.-/Person
Anmeldung	bis 12. September



Neue Sprachkurse für Debütanten

Im zweiten Halbjahr starten die Kurse für Anfängerinnen und Anfänger. Sie bieten eine Einführung in die Grundlagen der jeweiligen Sprache.

CHINESISCH Anfänger

Daten/Zeit	Mo, 17. Okt.-19. Dez., 10.45-11.45 Uhr
Ort	Liestal
Leitung	Weimin Zhang
Kosten	CHF 200.- (10x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

ENGLISCH Anfänger

Daten/Zeit	Di, 18. Okt.-20. Dez., 11.30-12.30 Uhr
Ort	Liestal
Leitung	Frank Wenzel
Anmeldung	bis 4. Oktober
Daten/Zeit	Do, 20. Okt.-22. Dez., 9-10 Uhr

Ort	Basel
Leitung	Claudia Geisser
Anmeldung	bis 6. Oktober
Kosten	CHF 200.- (10x)

FRANZÖSISCH Anfänger

Daten/Zeit	Di, 18. Okt.-20. Dez., 8.45-9.45 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Antonia O'Brien
Kosten	CHF 200.- (10x)
Anmeldung	bis 4. Oktober

ITALIENISCH Anfänger

Daten/Zeit	Mi, 19. Okt.-21. Dez., 9.30-10.30 Uhr
Ort	Liestal
Leitung	Gaetano Alborino
Daten/Zeit	Mi, 19. Okt.-21. Dez., 9.45-10.45 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Antonio Pittà
Kosten	CHF 200.- (10x)
Anmeldung	bis 5. Oktober

Sprachen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sprachen

Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe: **jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn**. Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

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

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

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

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.

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

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



Der Judaskuss. Fresko von Giotto (1266–1337) in der Cappella degli scrovegni, Padua

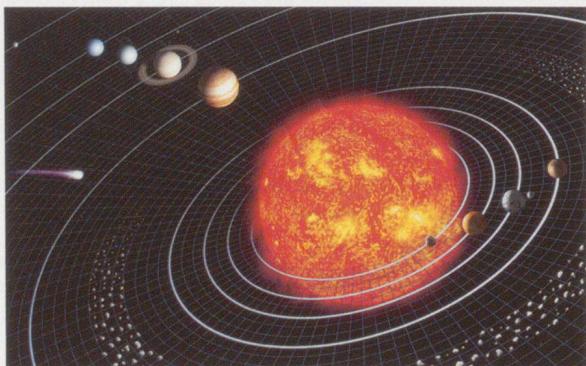
MATINEEN

Wirken der Planeten auf Charakter und Lebenslauf

Die sieben Hauptplaneten gelten in der Anthroposophie als Etappen der Biografie: Sie sind «Auffassungsorgane». Damit zeigen unsere Lebensalter von Mond bis Saturn seelische Entwicklungsstufen.

Datum/Zeit Di, 23. Aug., 10–11.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 9. August

Planetensystem (nicht massstabsgerecht) ▾



Harman Smith: [Solar_System_2010_08_01.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Solar_System_2010_08_01.jpg) / [Wikimedia Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

Das gesamte Angebot

Das Akzent Forum bietet eine Vielzahl an Matineen, Führungen und Vorträgen, von denen wir hier eine Auswahl publizieren.

Verlangen Sie das aktuelle Kursprogramm!

061 206 44 66
akzentforum.ch



Mehr als «Der Lattenzaun»: das Mysterium Christian Morgenstern

Vor 150 Jahren wurde der Dichter und Schriftsteller Christian Morgenstern geboren. Neben seinen humanistischen Werken war er auch Übersetzer – und einer der grössten christlichen Mystiker seines Jahrhunderts.

Datum/Zeit Di, 20. Sept., 10–11.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 6. September

Hesse und die Musik

In vielen Betrachtungen, Gedichten und in Stellen seiner Romane – im «Steppenwolf», im «Glasperlenspiel» und in «Gertrud» – spricht Hermann Hesse über sein inniges Verhältnis zur Musik. Mit passender Musik.

Datum/Zeit Di, 27. Sept., 10–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Helen und Frieder Liebendorfer
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 13. September



<https://flic.kr/p/1mJLm> | CC BY-SA 4.0

«Fremd bin ich eingezogen» – Schuberts trauriges Leben

Der Komponist Franz Schubert (1797–1828) erlebte Jahre der Krankheit. Sein eigenes Konzert «Die Winterreise» wird erst im Todesjahr gespielt. Was liegt hinter dieser melancholisch-traurigen Musikerbiografie?

Datum/Zeit Di, 18. Okt., 10–11.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 4. Oktober

FÜHRUNGEN



Christian Stofer / Pixabay

Gamgoas – die Löwen

Sie erfahren Interessantes über die Eigenschaften eines Rudels von Löwen. Dieses besteht aus bis zu 30 Tieren und wird teilweise von vier erwachsenen Männchen angeführt.

Datum/Zeit Mo, 15. Aug., 17–18 Uhr
Ort Basel
Leitung Zoo Basel
Kosten CHF 25.–, exkl. Eintritt Zoo
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 25. Juli

Essbare Wildpflanzen

Weltweit nutzen Menschen Wildpflanzen in der Küche. Bei uns sind sie weitgehend in Vergessenheit geraten. Lernen Sie, welche Pflanzen besonders schmackhaft und welche giftig sind.

Datum/Zeit Do, 18. Aug., 9.30–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Daniela Serio
Kosten CHF 25.–
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 4. August



flic.kr/p/4321461 | Biodiversitylibrary.org/page/4321461

Bestattungskultur auf dem Hörnli

In Riehen liegt der grösste Friedhof der Schweiz, das Hörnli. Der Platz der Ruhe ist ein Ort, der seine eigene Kultur pflegt und einen wunderschönen Garten mit mediterranem Flair beinhaltet. Die Führung bietet auch einen Einblick in die Aufbahrung und das Krematorium.

Datum/Zeit Mo, 22. Aug., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Friedhof am Hörnli
Kosten CHF 25.–
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 8. August

Kleinhüningen

Von der Stadt und dem Hafen beinahe «verschlungen», gibt es im einstigen Fischerdorf noch immer Spuren alter Tage zu entdecken.

Datum/Zeit Mi, 31. Aug., 14.30–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Peter Habicht
Kosten CHF 25.–
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 17. August



Einfoto | CC0

Liegenschaft in der St. Alban-Vorstadt von Melchior Berri (1801–1854)

Auf den Spuren von Melchior Berri

Sie lernen Melchior Berri, den hervorragenden Schweizer Architekten des Klassizismus, in seiner Heimatstadt Basel an beispielhaften Werken kennen.

Datum/Zeit Fr, 2. Sept., 9–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Doris Huggel
Kosten CHF 25.–
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 19. August

Führungen Vorträge



Der Sitz der Mission 21, erbaut 1860 von Johann Jakob Stehlin d.J.

Das Archiv der Mission 21

Das Archiv der Mission 21 ist eines der weltweit grössten seiner Art. Es enthält schriftliche, visuelle und kartografische Quellen zur Missions-, Kolonial- und Kulturgeschichte zahlreicher Weltregionen. Die Sammlung beherbergt aber auch die «Heimatgeschichte» der 200-jährigen Basler Institution.

Datum/Zeit Di, 13. Sept., 9.30–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Mission 21
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 30. August

INSERAT

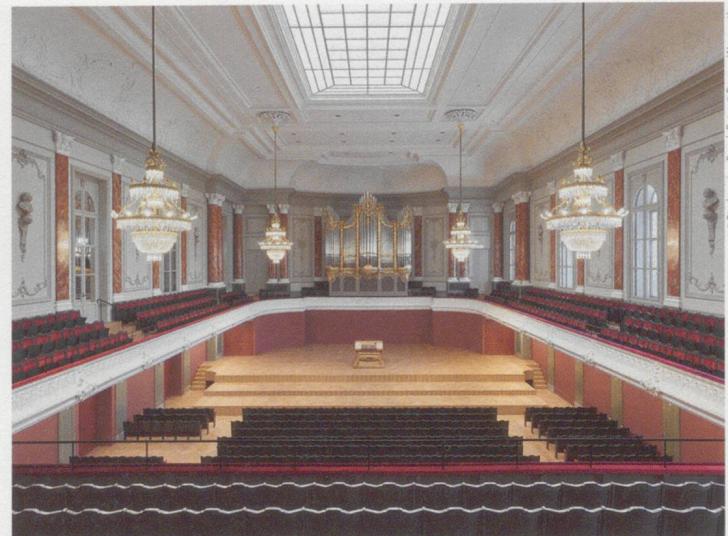
Damit die Jungen nicht immer alles besser wissen.

Mehr Sicherheit beim
Autofahren:
Jetzt Auffrischungskurs
und Fahrtauglichkeits-
kontrolle buchen.

fahrlokal.ch
+41 79 461 78 67



Guido Schäffli / CC4.0



© Stadtcasino Basel Foto: © Roman Weyeneth

Beeren – was wird wann gepflückt?

Weltweit nutzen Menschen Wildbeeren in der Küche und zur Heilung. Bei uns hingegen sind diese Früchte weitgehend in Vergessenheit geraten. Lernen Sie, welche gepflückt werden dürfen und welche giftig sind.

Datum/Zeit Mi, 28. Sept., 9.30–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Daniela Serio
Kosten CHF 25.–
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 14. September



Die Vogelbeere oder Eberesche (*Sorbus aucuparia*) gehört zur Familie der Rosengewächse. Aus «Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz» von Otto Wilhelm Thomé

Der frisch restaurierte Musiksaal ▲ mit neuem Anbau

Der Musiksaal wird von innen und von aussen in seinem neuen Glanz gezeigt. Thema wird auch der neue Anbau von Herzog & de Meuron sein. Es wird berichtet von der Zeit 1876, als der Architekt J.J. Stehlin den Bau ans damalige Stadtcasino anbaute, und von den Resultaten der Archäologen unter dem Musiksaal.

Datum/Zeit Di, 18. Okt., 15.30–17 Uhr
Ort Basel
Leitung Markus Schmid
Kosten CHF 25.–
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 4. Oktober

VORTRÄGE

Docupass – eine Einführung

Selbstbestimmend vorsorgen – wie geht das? Was bedeutet das Wort «urteilsunfähig», oder welche Funktion hat die KESB bei einem Vorsorgeauftrag? Neben den Antworten auf diese Fragen wird Ihnen der Docupass von Pro Senectute vorgestellt (Dossier mit Informationen und Formularen für Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall und Vorsorgeauftrag).

Datum/Zeit Do, 25. Aug., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Anita Röösli
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 11. August

Digitale Medien

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Digitale Medien

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 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

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 Mo, 5. Sept.–3. Okt.,
10–12 Uhr

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

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, 24. Aug.–21. Sept.,
8.30–10.30 Uhr

Kurs B Mi, 19. Okt.–16. Nov.,
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 dazu, Wissenslücken zu schliessen.

Voraussetzung

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

Kurs A Mi, 24. Aug.–21. Sept.,
10.45–12.45 Uhr

Kurs B Mi, 19. Okt.–16. Nov.,
10.45–12.45 Uhr

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

TABLET



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, 27. Sept.–11. Okt.,
10–12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Nicole Lützelschwab
Kosten CHF 180.– (3x)

iPad Aufbau

Kenntnisse erweitern. Einstellungen anpassen, Fotos ordnen und versenden. Apps suchen, installieren und nutzen (TV schauen, Radio hören, Zeitung lesen).

Voraussetzung

Kurs «iPad Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigenes Gerät mitbringen.

Daten/Zeit Di, 18. Okt.–1. Nov.,
10–12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Nicole Lützelschwab
Kosten CHF 180.– (3x)



Stephan Schmidmaier für Seneca Mobilität Basel

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	Mo, 3.-17. Okt., 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	Di, 27. Sept.-11. Okt., 13-15 Uhr
Kurs B	Di, 18. Okt.-1. Nov., 13-15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Lützelschwab
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
- Im Internet sicher einkaufen
- Kaufen und Verkaufen im Internet
- Reisen mit mobilen Tickets
- Sie fragen - wir zeigen
- Videotelefonie über Zoom & Co
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem

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)



TWINT

Vortrag

UND WIE FUNKTIONIERTS?

Geldüberweisung mit dem Handy. Mit Twint kann man Rechnungen bezahlen oder im Café die Konsumation. Sie lernen wie Sie diese Bezahlmethode auf dem Handy einrichten.

Datum/Zeit	Di, 13. Sept., 10-11.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	CHF 25.-
Anmeldung	bis 30. August

SENIORENHANDY



Basis

Schritt für Schritt: Telefonieren, Kontakte speichern, SMS versenden, Einstellungen wie Klingelton und Lautstärke anpassen.

Voraussetzung

Eigenes Seniorenhandy mitbringen (keine Smartphones).

Datum/Zeit	Mo, 12.-26. Sept., 13-15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.- (3x)

Kurs

SBB MOBILE

Im zweistündigen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit der App «SBB Mobile» den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach ein Billett kaufen können. Unter fachkundiger Anleitung machen Sie Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter.

Datum/Zeit	Di, 23. Aug., 14-16 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	kostenlos

Bewegt durch den Sommer

Unser Sport- und Bewegungsangebot während der Schulferien

ACHTSAMKEIT UND GYMNASTIK

Ort	Basel, Rheinfelder- oder Belchenstrasse
Kursdauer	3 Termine à 60 Minuten
Kosten	CHF 48.- (3x)

Bewegter Rücken

Ein ausgewogenes Rumpftraining zur Verbesserung der Haltung und Wahrnehmung des Rückens

Daten/Zeit	Di, 26. Juli-9. Aug., 9.30-10.30 Uhr
Leitung	Nicole Wälchli
Anmeldung	bis 12. Juli

Rückentraining

Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit.

Kurs A	Mi, 27. Juli-10. Aug., 9.30-10.30 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey
Anmeldung	bis 13. Juli

Kurs B	Fr, 29. Juli-12. Aug., 8.30-9.30 Uhr
Leitung	Anina Ruckstuhl
Anmeldung	bis 15. Juli

Kurs C	Fr, 29. Juli-12. Aug., 9.30-10.30 Uhr
Leitung	Anina Ruckstuhl
Anmeldung	bis 15. Juli

Faszientraining

Gezielte Förderung des muskulären Bindegewebes. Der Stoffwechsel wird angeregt und Verspannungen gelöst.

Daten/Zeit	Di, 26. Juli-9. Aug., 10.30-11.30 Uhr
Leitung	Nicole Wälchli
Anmeldung	bis 12. Juli

Fit/Beweglich

Ganzkörpertraining um fit, vital und beweglich zu bleiben.

Daten/Zeit	Di, 26. Juli-9. Aug., 11.30-12.30 Uhr
Leitung	Nicole Wälchli
Anmeldung	bis 12. Juli

Barre Training

Ganzkörper-Workout an der Ballettstange und auf der Matte.

Daten/Zeit	Mi, 27. Juli-10. Aug., 8.30-9.30 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey
Anmeldung	bis 13. Juli

Yoga auf dem Stuhl

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

Daten/Zeit	Mi, 27. Juli-10. Aug., 11.30-12.30 Uhr
Leitung	Manuela Huber
Anmeldung	bis 13. Juli



Gleichgewichtstraining

Gleichgewicht und Kraft trainieren für mehr Stabilität und Sicherheit.

Daten/Zeit	Fr, 29. Juli-12. Aug., 10.30-11.30 Uhr
Leitung	Tamara Buoncuore
Anmeldung	bis 15. Juli

KraftFit

Gezielte und effiziente Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts.

Daten/Zeit	Fr, 29. Juli-12. Aug., 11.30-12.30 Uhr
Leitung	Tamara Buoncuore
Anmeldung	bis 15. Juli



GYMFIT UND TÄNZE AUS ALLER WELT

Kursdauer	Lektionen à 60 Minuten
Kosten	CHF 8.80/Lektion

Für Teilnehmende von Quartals- und Semesterkursen kostenlos.

GymFit

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

Daten/Zeit	Mo, 18./25. Juli, 8. Aug., 9-10 Uhr
Leitung	
Anmeldung	

Daten/Zeit	Do, 21./28. Juli, 4./11. Aug., 9-10 Uhr
Leitung	
Anmeldung	

Ort	Basel, Schützenmattpark, bei der roten, runden Bank

Tänze aus aller Welt

Entspannt die Koordination, das Gleichgewicht und das Gedächtnis trainieren.

Daten/Zeit	Do, 21./28. Juli, 4./11. Aug., 9-10 Uhr
Leitung	
Anmeldung	bis 12. Juli



WORKSHOPS

Die Workshops finden innerhalb einer Woche statt.

Yoga Basics

Die magischen 6 Asana Grundübungen. Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung, Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.

Daten/Zeit	Mo, 25./Mi, 27./Fr. 29. Juli, 11-12 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Corinna Huwyler
Kosten	CHF 60.-
Anmeldung	bis 11. Juli

Tanz

Ort	Basel, Tanzschule Fromm
Leitung	Tanya Polt
Kosten	CHF 72.-

Lateinamerikanische Tänze

Rumba, Salsa, Cha-Cha-Cha, Merengue, Bachata ...

Daten/Zeit	Di, 26./Mi, 27./Do. 28. Juli, 11.30-13 Uhr
Leitung	
Anmeldung	bis 12. Juli

Nightclub Two Step – Paartanz

Charakteristisch für den heutigen Nightclub Two Step sind seine fliessenden Bewegungen.

Daten/Zeit	Di, 2./Mi, 3./Do, 4. Aug., 11.30-13 Uhr
Leitung	
Anmeldung	bis 19. Juli

Latin Dance – Cumbia – Solo getanzt

Rumba, Salsa, Cha-Cha-Cha, Merengue, Bachata ...

Daten/Zeit	Di, 9./Mi, 10./Do, 11. Aug., 11.30-13 Uhr
Leitung	
Anmeldung	bis 26. Juli

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

Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Belchenstrasse 15, Basel
(nahe beim Schützenmattpark)

Auch
am Sonntag
geöffnet!

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 Probetraining.

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 Pulsurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest und anschliessende Trainingsempfehlungen
- Trainingsanpassungen durch eine Fachperson

Preise

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



PROSENCTUTE
Akzentforum

Sportangebot ab Mitte August

Nach den Sommerferien starten die regulären Sport- und Bewegungskurse wieder. Informationen dazu finden Sie auf unserer Website.
→ bb.prosenctute.ch/sport

Wir senden Ihnen das gedruckte Kursprogramm auch gerne zu.

061 206 44 66
akzentforum.ch



E-Bike

E-Bikes sind deutlich schwerer als ein normales Velo. Wer mit einem solchen Flitzer unterwegs ist, sollte sein Gefährt gut beherrschen. Was es dazu braucht, lernen Neulenker und erfahrenere E-Bikerinnen im kostenlosen Nachmittagskurs «amuse-bike – pedalen und geniessen».

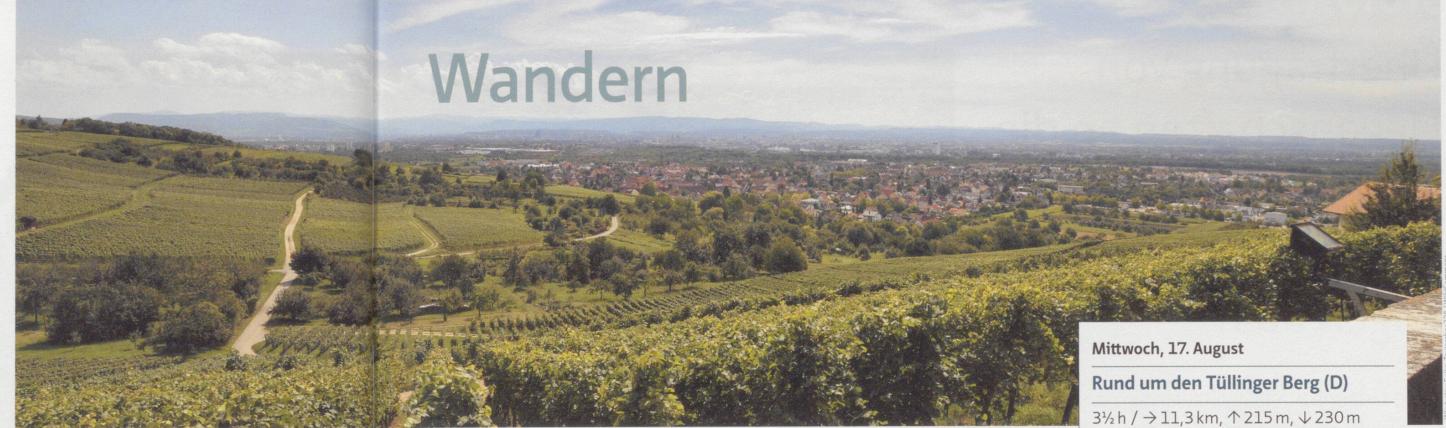
Viele unterschätzen, dass es mehr Konzentration, Kraft und Balance braucht, um ein E-Bike gefahrlos durch den Verkehr zu steuern. Dazu kommt, dass der Bremsweg bei höherer Geschwindigkeit deutlich länger ist. Den sicheren Umgang mit dem Elektrovelo kann man aber lernen.

Daten/Zeit Do, 18. August
Do, 25. August
Di, 27. September
jeweils 16–18.30 Uhr

Treffpunkt Messeplatz, im Lichthof
Mitbringen Eigenes E-Bike, Velohelm,
passende Kleidung
Kosten kostenlos

Partner mobil sein & bleiben
(mobilsein.ch), Kantons-polizei Basel-Stadt und
Bikeworld

Im kostenlosen E-Bike-Kurs lernen die Fahrerinnen und Fahrer anhand von praktischen Übungen, das Zweirad sicher durch den Alltag zu steuern.



Wandern

Mittwoch, 17. August

Rund um den Tüllinger Berg (D)

3½ h / → 11,3 km, ↑ 215 m, ↓ 230 m

Treffpunkt 9:30 Uhr, Basel Badischer Bahnhof, Schalterhalle

Rückreise ca. 17 Uhr in Basel/Liestal

Verpflegung Picknick

Leitung Andreas Bammatter, Jürg Guldmann, Urs P. Walther

079 408 18 55

wandergruppe.liestal@bluewin.ch
Anmeldung bis 12. August

Mittwoch, 20. Juli

In den Freibergen

3½ h / → 13,5 km, ↑ 180 m, ↓ 350 m

Treffpunkt 7:30 Uhr, Basel SBB, Perron Gleis 17

Rückreise ca. 18 Uhr in Basel

Verpflegung Einkehr ins Restaurant

Leitung Andreas Bammatter, Jürg Guldmann, Urs P. Walther

079 408 18 55

wandergruppe.liestal@bluewin.ch
Anmeldung bis 15. Juli



Freitag, 15. Juli

Chaltbrunnental

3½ h / → 10,5 km, ↑ 385 m, ↓ 150 m

Treffpunkt 9:15 Uhr, Basel SBB, Bahnhofshalle

Rückreise 2–3x/Std. ab Meltinger-brücke

Verpflegung Picknick

Leitung Matthias Müller

079 334 01 16

mmwanderleiter@bluewin.ch
Anmeldung bis 12. Juli



Dienstag, 9. August

Der Birs entlang nach Münchenstein

1½ h / → 3 km, ↑ 39 m, ↓ 26 m

Treffpunkt 10:15 Uhr, Basel St. Jakob (Tramhaltestelle Nr. 14)

Rückreise alle 7 Min. ab Münchenstein

Verpflegung Einkehr ins Restaurant

Leitung Manuela Graf

079 461 85 20

m.graf-matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung bis 4. August

Freitag, 30. September

Blauen–Hofstetten–Flüh

3½ h / → 11 km, ↑ 433 m, ↓ 586 m

Treffpunkt 10:15 Uhr, Blauen Dorfplatz, Busstation

Rückreise ca. 16:30 Uhr ab Flüh

Verpflegung Picknick,
bei Regen Restaurant

Leitung Manuela Graf

079 461 85 20

m.graf-matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung bis 27. September