

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 4: Blaulicht-Organisationen

**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:** 03.04.2026

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

Innovative Dienstleistung

## Beratung per Chat oder Videotelefonie

Die Corona-Pandemie hat gezeigt: Für eine persönliche Beratung braucht es den direkten Kontakt nicht in jedem Fall. Oft reicht auch ein Gespräch per Videotelefonie. Neu bietet Pro Senectute beider Basel diese Möglichkeit als erste soziale Institution der Region mit einer einfachen Internetlösung auf der Website an.

Pro Senectute beider Basel engagiert sich für ältere Menschen – seit Langem auch mit digitalen Lösungen. Dazu gehören die Handy-, Tablet und Computerkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene oder das beliebte Digital Café. Das Know-how in diesem Bereich half der Stiftung auch während der Pandemie. So konnte das Akzent Forum einen Teil der Sprach- und Sportkurse virtuell anbieten. Und viele ältere Kundinnen und Kunden nutzten das Angebot.

### Via Website mit dem Berater oder der Fachleiterin chatten

Die guten Erfahrungen mit den digitalen Lösungen haben nun Eingang in den normalen Beratungsalltag gefunden. Wer die Website von Pro Senectute beider Basel mit dem Handy, Tablet oder Computer aufruft, findet unten rechts die Frage «Guten Tag! Wie können wir helfen?» Ein Klick – und schon sieht die Besucherin, ob gerade ein Sozialarbeiter oder die Fachleiterin Sport für ein Gespräch per Chat oder Videotelefonie (mit und ohne Bild) zur Verfügung steht. Bei einzelnen Expertinnen und Experten können online auch gleich Termine angefragt oder wieder storniert werden. Auch ein Kontakt via E-Mail ist möglich.

Der Vorteil der ortsunabhängigen Internetlösung: Sie funktioniert auf jedem modernen Browser und ist einfach zu bedienen. Wer mit seinem Handy einigermaßen klar kommt, kann mit der neuen Technik umgehen. Man muss kein Programm herunterladen und sich auch nirgends registrie-

ren. Die Kommunikation ist Ende-zu-Ende verschlüsselt, die Sicherheit ist garantiert. Ein weiterer Vorteil: Eine zusätzliche Person kann zu einem Dreiergespräch eingeladen werden: Das ist nützlich, da Angehörige oft nicht am gleichen Ort wie ihre betagten Eltern wohnen.

Im Moment sammelt Pro Senectute beider Basel, welche die Internetlösung als erste soziale Organisation der Region nutzt, Erfahrungen mit dem neuen Angebot. Interessiert? Offene Fragen? Mit einem Klick sind Sie neu direkt mit uns verbunden.

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



Auf dem Handy, dem Tablet und auf der Website: Immer unten rechts finden Sie die neue Kontaktmöglichkeit per Chat und Videotelefonie.



# Sieben Jahre bis zum Totalverlust

va. Wussten Sie, dass das Gehör schon ab dem 40. Geburtstag altert und damit die ersten der rund 15 000 Haarzellen in Ihrem Innenohr absterben? Dieser völlig normale Abbau, der durch Lärm noch verstärkt wird, hat Folgen. So ist ab 65 Jahren jede dritte Person von Schwerhörigkeit betroffen – und damit steigt auch das Risiko, abhängig zu werden und an einer Altersdemenz oder Altersdepression zu erkranken.

Der Grund dafür: Mit dem Verlust der Haarzellen, der nicht mehr rückgängig gemacht werden kann, wird nur noch ein Teil der akustischen Signale aus unserer Umgebung ans Gehirn weitergeleitet. Das führt zum Abbau von Nervenzellen – und damit zum Abbau von Hirnsubstanz. Nach neuester Forschung ist beim guten Sprachverstehen unser Gehirn zu 50 Prozent beteiligt.

Zuerst hört man die hohen Töne wie das Zwitschern der Vögel nicht mehr, später folgen im Gespräch die Konsonanten p, h, g und sch, die man im Gespräch mit seinem Gegenüber nur noch schlecht unterscheiden kann. Unser Gehirn hat zwar die Fähigkeit, Töne etwa drei Jahre lang zu speichern. Doch nach dieser Zeit erkennt es die Gerä-

Wer zu lange wartet, den bestraft das Leben – so kann man den berühmten Satz von Michail Gorbatschow zum Thema «Hörverlust im Alter» auch interpretieren. Ein Vortrag im Akzent Forum zeigt, welche schwerwiegenden Folgen der Verzicht auf ein Hörgerät haben kann. Und welche Möglichkeiten die heutigen Geräte bieten.

sche, wenn es nicht regelmässig stimuliert wird, nicht mehr. Deshalb schreitet der Hörverlust ohne Gegenmassnahmen schnell voran; was dazu führt, dass nach sieben Jahren akustischer Unterversorgung der Prozess des Sprachverstehens über Hörgeräte mühevoll neu gelernt werden muss.

## Besuch beim Ohrenarzt

Wer also diesen Sommer die Grillen nicht mehr zirpen gehört hat oder in Gesprächen seit einiger Zeit häufig nachfragen muss, der oder die sollte bald eine neutrale Hörberatung beim Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz vereinbaren (Kostenpunkt: CHF 20.-/Stunde). Für eine erste Abklärung kann man auch einen kostenlosen Hörtest in einem Akustikfachgeschäft machen oder einen Termin bei der Ohrenärztin oder in der HNO-Praxis buchen.

Um sich einen Überblick zum Thema zu verschaffen, ist zudem der Besuch des Vortrages im Akzent Forum empfehlenswert. Hier erhalten Sie wichtige Tipps, welche Hörgeräte geeignet sind (bluetooth-kompatible Hörgeräte und jene mit einer T-Spule, um Höranlagen nutzen zu können), welchen Beitrag die AHV ab einem Gesamthörverlust von 35 Prozent oder die IV bei einem Verlust von 20 Prozent an ein Hörgerät zahlen und wie Sie von einem Hörtraining mit Lippenlesen profitieren können. Die Technik der heutigen Hörgeräte hat Quantensprünge gemacht: Neu werden Hörhilfen mit Akku statt Batterien angeboten, womit das lästige Gefummel beim Batteriewechsel entfällt, die meisten Geräte sind bluetoothfähig und können zudem via eine App mit dem Handy gesteuert werden.

## Weitere Informationen

- [svnws.ch](http://svnws.ch)
- [pro-audito.ch](http://pro-audito.ch) (mit anonymem Online-Hörtest)
- [lippenlesen.ch](http://lippenlesen.ch)

## Vortrag

# RUND UM DAS HÖREN IM ALTER

Schwerhörigkeit schränkt ein und kann einsam machen. Es gibt jedoch Hörhilfen, die es Ihnen erlauben, am Leben teilzunehmen. Sie erhalten Informationen über die diversen Hörsysteme.

Datum/Zeit Mi, 26. Oktober, 14–15 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz  
Kosten CHF 25.-  
Anmeldung bis 12. Oktober



# 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.

### Auskunft · Anmeldung

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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

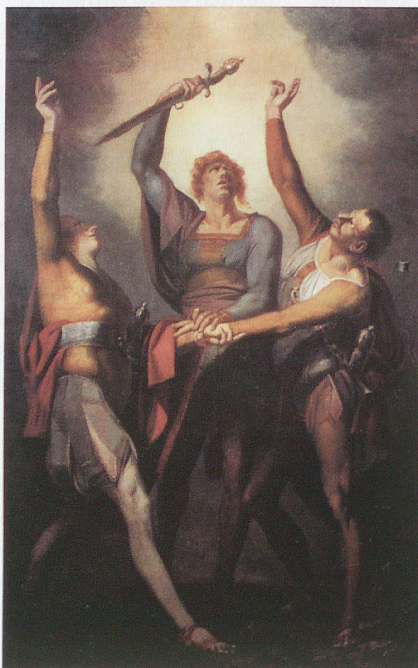
061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## MATINEEN

### Mythen und Fakten zur Schweizer Geschichte

Ein vergnüglicher Vortrag zu Höhepunkten und Tiefen der Eidgenossenschaft.

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



Johann Heinrich Füssli (1741–1825): Die drei Eidgenossen beim Schwur auf dem Rütli (1780)

Francesco Botticini (1446–1498): Mariä Aufnahme in den Himmel. Maria und Jesus sind von den in drei Stufen eingeteilten neun Engeln umgeben. ▶

### Felix Krull – der Hochstapler als Liebling

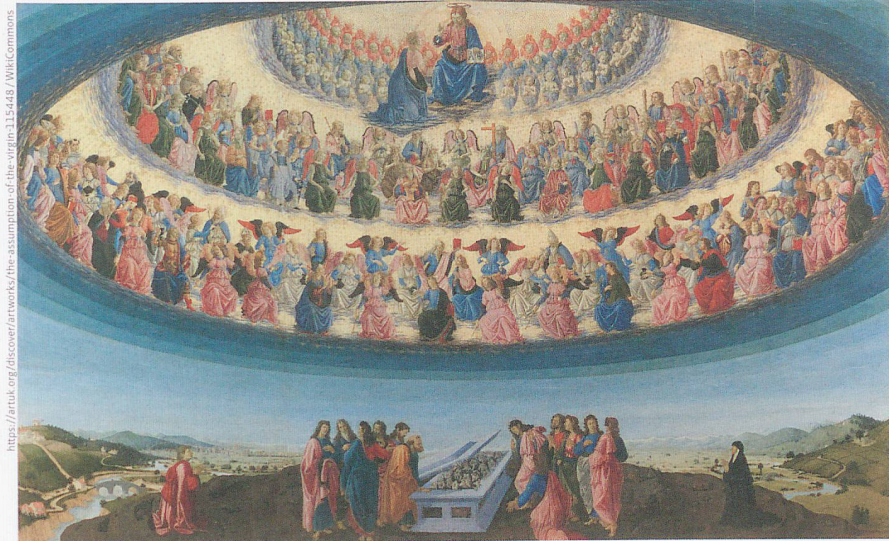
Ein Hochstapler vermag die Menschen zu beglücken. Das ist das Bild, an das er selbst auch glaubt. Legendar und unsterblich ist diese «Kunst» durch Felix Krull im Roman von Thomas Mann geworden.

Daten/Zeit	Di, 8. Nov., 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 25. Oktober

### Maria Magdalena – die Frau an Jesu Seite?

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

Daten/Zeit	Di, 22. Nov., 10–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Mike Stoll
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 8. November



## Die 9 Engelhierarchien: Wesen – Herkunft – Wirken

Die neun Chöre der Engel sind eine auf das Frühmittelalter zurückgehende Einteilung der himmlischen Wesen der christlichen Mythologie. Die Hierarchien sind eigentlich planetarische Sphären, ihre Beziehung geht auf den Pseudo-Dionysius Areopagita zurück. Sie sind Teil der abendländischen Kulturtradition.

Daten/Zeit Di, 6. Dez., 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 22. November

## FÜHRUNGEN

### Grosswäscherei Bardusch AG

Rundgang durch die hochtechnisierte Grosswäscherei Bardusch AG, die einstige Basler Zentralwäscherei. Sie erledigt Aufträge von Spitälern, Alters- und Pflegeheimen sowie der Hotellerie und reinigt auch Berufsbekleidung.

Daten/Zeit Do, 20. Okt., 9.30–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Bardusch AG  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 6. Oktober

### Zwischen Münster und Mücke

Der Münsterplatz, wo schon Kelten und Römer siedelten, bietet einiges zu entdecken. Es gibt viele Geschichten zwischen dem Münster und dem Haus zur Mücke.

Daten/Zeit Mo, 24. Okt., 14–15.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Roger Rebmann,  
«Grabmacherjoggeli»  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 10. Oktober



## Was Sie über Weihnachten wissen müssen!

Hintergründiges und Heidnisches  
zum Christfest

Daten/Zeit Di, 13. Dez., 10–11 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Mike Stoll  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 29. November

## Vom Totentanz zur Leonhardskirche

Vom Totentanz aus der inneren Stadtmauer geht es zum Petersplatz und ins einstige Adelsviertel am Nadelberg. Geier, Elche und Eber begleiten uns.

Daten/Zeit Mi, 2. Nov., 14.30–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Peter Habicht  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 19. Oktober



## Zoorundgang Sautergarten

Bei diesem Rundgang sehen Sie – falls sie sich zeigen – die scheuen Schneeleoparden.

Daten/Zeit Mo, 7. Nov., 16–17 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Zoo Basel  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 17. Oktober



Im Hintergrund das Eingangstor zum Haus zur Mücke ▶

# Matineen Führungen Vorträge



## VORTRÄGE

**Gut, gesund und günstig  
essen**

**TIPP**

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

Vortrag A Di, 25. Okt.,  
13.30–16.30 Uhr

Anmeldung bis 11. Oktober

Vortrag B Di, 22. Nov.,  
13.30–16.30 Uhr

Anmeldung bis 8. November

Ort Basel  
Leitung Edith De Battista  
Kosten kostenlos

Mit Unterstützung von



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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### Ernst Ludwig Kirchner

Wie schafft es der Maler, das zum Ausdruck zu bringen, was sich aus den Tiefen seiner Seele offenbaren will? Der Expressionist Ernst Ludwig Kirchner hat in seiner starken Malerei und Grafik die Motive auf ganz eigene Weise umgesetzt.

Daten/Zeit Do, 27. Okt., 14.30–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Jasminka Bogdanovic  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 13. Oktober



Ernst Ludwig Kirchner (1880–1938):  
Das Wohnzimmer (1921)

### Franz Marc

Franz Marcs Bilder sind Liebeserklärungen an die Schöpfung. In ihnen greift das Himmlische in das Irdische hinein – Kraft der Farben und Formen, die voller Erhabenheit, aber auch Tragik seiner Zeit sind.

Daten/Zeit Do, 17. Nov., 14.30–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Jasminka Bogdanovic  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 3. November



Franz Marc (1880–1916): Der Turm der blauen Pferde (1913)



### Digitale Gefahr – die Tricks der Kriminellen

Im Internetbrowser, auf Webseiten, in E-Mails und SMS, per Bluetooth und WLAN – überall lauern Gefahren. Wie erkenne ich sie, und was gibt es für Möglichkeiten, Computer, Tablet und Smartphone davor zu schützen?

Daten/Zeit Mo, 21. Nov.,  
14.30–15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Urs Hartmann  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 7. November



Demonstration gegen die Mafia, 2016

### Die Geschichte der italienischen Mafia

Sie erfahren Wissenswertes über die vier Mafia-Organisationen «Cosa Nostra», «Sacra Corona», «Camorra» und «Ndrangheta» und deren Machenschaften in der Schweiz.

Daten/Zeit Mi, 23. Nov., 14–15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Hanspeter Wälty  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 9. November



## In die Ferien mit dem Smartphone

Kann ich mit meinem Handy-Abo im Ausland telefonieren und ins Internet? Was kostet das, und wie schütze ich mich vor teuren Überraschungen nach den Ferien? Welche Smartphone-Einstellungen muss ich beachten? Gibt es kostenlose Apps, die mir die Reise erleichtern?

Daten/Zeit Mo, 5. Dez.,  
14.30–15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Urs Hartmann  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 21. November



## WEITERE ANGEBOTE

Detaillangaben zu den folgenden Führungen erhalten Sie unter [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch) oder telefonisch unter 061 206 44 66.

Anmeldung bis 14 Tage vor  
Veranstaltungsbeginn  
Kosten CHF 25.–  
Ort Basel

## FÜHRUNGEN

**Sevogelquartier – Architektur**  
Mo, 17. Okt., 9.30–11 Uhr

**Das Lächerli Huus**  
Mi, 19. Okt., 10–11 Uhr

**Die Synagoge**  
Mi, 26. Okt., 10–11.30 Uhr

**Griechisch-Orthodoxe Kirche**  
Mo, 31. Okt., 14–15.30 Uhr

**Z Basel isch Mäss**  
Di, 1. Nov., 15.30–17 Uhr

**Altersresidenz Tertianum**  
Mo, 14. Nov., 14.30–16 Uhr

**Kleiderbügel-Museum**  
Di, 15. Nov., 14–15.30 Uhr

**St. Chrischona-Sendeturm**  
Mo, 28. Nov., 14–15 Uhr

**Auf den Spuren der Engel – Architektur**  
Di, 6. Dez., 14–16 Uhr

**Die Münsterbauhütte**  
Mi, 7. Dez., 10–11.30 Uhr

## VORTRÄGE

**Rund ums Aeschentor**  
Mi, 19. Okt., 14–15.30 Uhr

**Der Säure-Basen-Haushalt**  
Do, 20. Okt., 14.30–16 Uhr

**Atemkraft schöpfen**  
Mi, 2. Nov., 14–15.30 Uhr

**Umgang mit der Diagnose Demenz**  
Do, 3. Nov., 14.30–16 Uhr

**Die Geschichte der Karikatur**  
Mi, 9. Nov., 14–15.30 Uhr

**Vom Riehen- zum Bläsitor –  
eine Zeit- und Bilderreise**  
Do, 10. Nov., 14–15.30 Uhr

**Das Christentum im Orient**  
Mi, 16. Nov., 14–16 Uhr

**Die Schüssler Salze**  
Do, 24. Nov., 14.30–16 Uhr

**Byzanz: Retter Europas vor dem Islam**  
Mi, 30. Nov., 14–16 Uhr



James Gilray (1756–1815): William Pitt in Regimentsuniform sitzt mit Napoleon zu Tisch. Sie tranchieren einen Plumpudding, auf dem eine Weltkarte abgebildet ist.

**BESTELLEN SIE DAS  
KURSPROGRAMM**

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

**Auskunft · Anmeldung**

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

# Kreativität und Lebensgestaltung

## Kreativ und biografisch schreiben

Eine kreative Entdeckungsreise zu Ihren eigenen Worten.

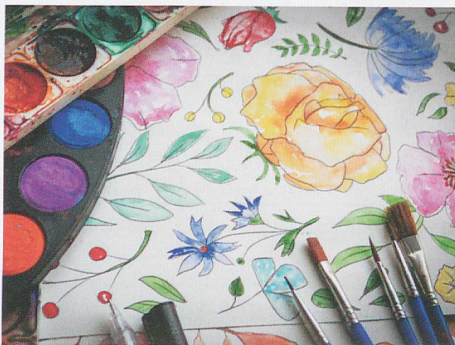
Daten/Zeit Do, 20. Okt.–10. Nov.,  
14–16.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Christine Mafli  
Kosten CHF 180.– (4x)  
Anmeldung bis 6. Oktober



## Aquarellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden individuell begleitet.

Daten/Zeit Mi, 19. Okt.–21. Nov.,  
14–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Barbara Maurer  
Kosten CHF 184.– (10x)  
Anmeldung bis 5. Oktober



## Ihre Handschrift wird kunstvoll

Sie erhalten Tipps und Techniken, um Ihre Handschrift zu stärken und sie kunstvoll einsetzen zu können. Das «Handlettering» – eine Abwandlung der Kalligrafie – ist sehr beliebt für Karten und Briefe zu besonderen Anlässen.

Daten/Zeit Di, 1.–8. Nov., 14–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Karin Schäublin  
Kosten CHF 90.– (2x)  
plus CHF 20.– Material  
Anmeldung bis 18. Oktober

großes  
neues  
Jahr!

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

## Bridge für Anfänger (Schnupperkurs)

Bridge ist ein Gesellschaftsspiel, das sowohl im privaten Rahmen wie auch in einem Bridgeclub gespielt werden kann. Sie lernen die Grundlagen des Spiels kennen: die Rangfolge der Karten, das Reizen und das Abspielen der Karten.

Daten/Zeit Mo, 7.–28. Nov.,  
9.30–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Franziska Grüninger  
Kosten CHF 160.– (4x)  
Anmeldung bis 24. Oktober

## Jassen: Undeufe – Obeabe – Slalom

Sie lernen am ersten Nachmittag die Jassvarianten Undeufe / Obeabe praktisch kennen. Am zweiten Nachmittag wird wiederholt und zudem der Slalom gespielt.

### Voraussetzung

Sie spielen die Jassvariante «Schieber».

Daten/Zeit Fr, 18.–25. Nov., 14–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Christa Leemann  
Kosten CHF 90.– (2x)  
Anmeldung bis 4. November

## Patience legen (Anfänger)

Sie lernen Schritt für Schritt eine klassische Patience zu legen – von den einfachsten Kombinationen zu anspruchsvolleren Legearten. Das Spiel fördert Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Obwohl es allein gespielt wird, bringt Patience Zufriedenheit und macht Spass.

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

**BESTELLEN SIE DAS  
KURSPROGRAMM**

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

# Sprachen

Das Akzent Forum bietet zahlreiche Sprachkurse an, von denen wir hier eine Auswahl publizieren. Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm «Bildung und Kultur». Lassen Sie sich beraten, welcher Sprachkurs für Sie der richtige ist.

## Englisch Workshop

Oberstufe

You will have the chance to discuss topics of interest, brush up your grammar and widen your vocabulary. Come and join us!

Daten/Zeit Mi, 19. Okt.–21. Dez.,  
15.45–16.45 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Nicola Louise Gass  
Kosten CHF 200.– (10×)  
Anmeldung bis 5. Oktober

## Englisch – Lesen und Reden

Leichte Mittelstufe

Wir lesen und diskutieren einfache Kurzgeschichten, Gedichte und Artikel.

Daten/Zeit Mi, 19. Okt.–21. Dez.,  
10.15 – 11.15 Uhr  
Ort Liestal  
Leitung Anna Müller  
Kosten CHF 200.– (10×)  
Anmeldung bis 5. Oktober

## Englisch Auffrischkurs

Fortgeschrittene Anfänger

Schritt für Schritt werden Sie wieder zur englischen Sprache geführt. Viel Wissen wartet nur darauf, wieder hervorgeholt zu werden.

Daten/Zeit Do, 20. Okt.–22. Dez.,  
16.30–17.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Yvonne Sury  
Kosten CHF 200.– (10×)  
Anmeldung bis 6. Oktober

## Französisch Konversation

Mittelstufe

Wir diskutieren aktuelle Themen und Texte.

Daten/Zeit Mo, 17. Okt.–19. Dez.,  
9.30–10.30 Uhr  
Ort Liestal  
Leitung Chantal Güdel  
Kosten CHF 200.– (10×)  
Anmeldung bis 3. Oktober



## Italienisch Literatur

Fortgeschrittene Mittelstufe

Wir lesen, diskutieren und analysieren ein literarisches Werk.

Daten/Zeit Do, 20. Okt.–22. Dez.,  
9–10 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Antonio Pittà  
Kosten CHF 200.– (10×)  
Anmeldung: bis 6. Oktober

## Italienisch – Lesen und Reden

Leichte Mittelstufe

Wir lesen und diskutieren einfache Kurzgeschichten, Gedichte und Artikel.

Daten/Zeit Mi, 19. Okt.–21. Dez.,  
10.45–11.45 Uhr  
Ort Liestal  
Leitung Gaetano Alborino  
Kosten CHF 200.– (10×)  
Anmeldung: bis 5. Oktober

## 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.

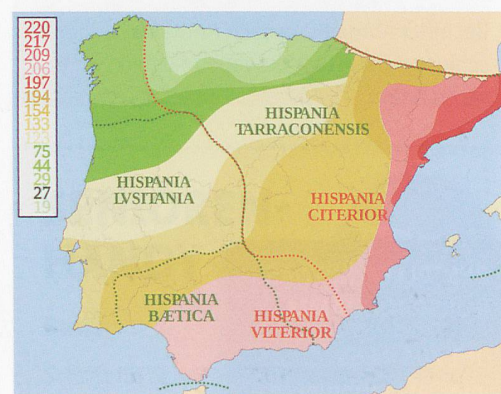
### Auskunft / Anmeldung

info@akzentforum.ch  
061 206 44 66

### Abmeldung

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

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



Römische Eroberung der Iberischen Halbinsel, 220–19 v. Chr.

## Spanisch Konversation

Mittelstufe

Daten/Zeit Mo, 17. Okt.–19. Dez.,  
9.30–10.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Ana Matilde Fritschi  
Kosten CHF 200.– (10×)  
Anmeldung bis 3. Oktober

# 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.

## 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.

Daten/Zeit Mi, 19. Okt.–16. Nov.,  
8.30–10.30 Uhr

Daten/Zeit Mi, 23. Nov.–21. Dez.,  
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 dazu, Wissenslücken zu schliessen.

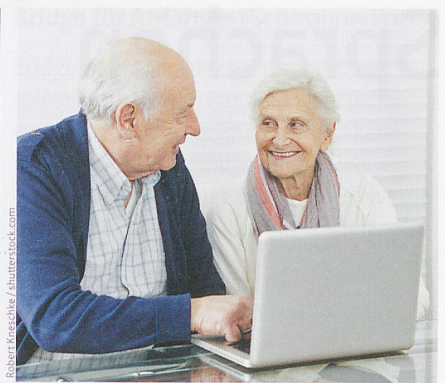
#### Voraussetzung

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

Daten/Zeit Mi, 19. Okt.–16. Nov.,  
10.45–12.45 Uhr

Daten/Zeit Mi, 23. Nov.–21. Dez.,  
8.30–10.30 Uhr

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



## MAC



### Mac Aufbau

Kenntnisse erweitern. Programmfenster bedienen, Texte gestalten, Dokumente/Bilder ordnen und auf einem USB-Stick speichern. Sicher im Internet surfen. Informationen, Bilder, Produkte suchen. E-Mails beantworten und weiterleiten.

#### Voraussetzung

Kurs «Mac Basis» oder entsprechende Kenntnisse. Der Kurs ist für Umsteiger von PC auf Mac geeignet. Eigenes Gerät mitbringen.

Daten/Zeit 7. Nov.–5. Dez., 10–12 Uhr

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

## TABLET



### 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 Lützeltschwab  
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.

Daten/Zeit Mo, 7.–21. Nov., 13–15 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 180.– (3×)

### Android Phone Aufbau

Kenntnisse erweitern. Sicher im Internet surfen, E-Mails schreiben, Termine eintragen, Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll einsetzen. Apps suchen, installieren und nutzen.

#### Voraussetzung

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

Daten/Zeit Mo, 7.–21. Nov.,  
15.15–17.15 Uhr

Daten/Zeit Mo, 28. Nov.–12. Dez.,  
13–15 Uhr

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

## iPHONE



### iPhone Basis

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

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes iPhone mitbringen.

Daten/Zeit Di, 18. Okt.–1. Nov.,  
13–15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Nicole Lützelshwab  
Kosten CHF 180.– (3×)

### iPhone Aufbau

Kenntnisse erweitern. Apps suchen, installieren und nutzen. Sicher im Internet surfen und E-Mails schreiben, Termine eintragen, Ortungsdienste und Bedienungshilfen kennenlernen.

#### Voraussetzung

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

Daten/Zeit Di, 6.–20. Dez., 10–12 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Nicole Lützelshwab  
Kosten CHF 180.– (3×)

Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

akzentforum.ch

## 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
- Besser fotografieren mit dem iPhone
- Bilder und Daten übertragen
- Einzahlungen mit QR-Code
- Fotobuch erstellen
- Günstiger reisen mit mobilen Tickets
- Kaufen und Verkaufen im Internet
- Twint nutzen
- 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)

## SENIOREN-HANDY

TIPP

### Basis

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

#### Voraussetzung

Eigenes Seniorenhandy mitbringen (keine Smartphones).

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



# Bewegung im Wasser

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Sport und Bewegung

#### 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.

## BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

**Zu den beliebten Sportkursen des Akzent Forums gehören die Wassergymnastik-Kurse. Sie werden in Basel, in Riehen und in mehreren Gemeinden des Baselbiets angeboten.**

Wassergymnastik im hüfttiefen Wasser ist eine schonende und effektive Sportart. Sie nutzt den Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Deshalb ist sie besonders gelenkschonend und eignet sich auch für ältere Menschen oder für Leute mit einem höheren Körpergewicht. Mit Wassergymnastik werden die Muskeln gekräftigt, die Durchblutung gefördert, die Ausdauer und Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert.

Die Wassertemperaturen bewegen sich zwischen 28 und 32 Grad Celsius.

Die Lektionen dauern in der Regel 45 Minuten. Lassen Sie sich beraten, welches Angebot für Sie das richtige ist. Wir geben Ihnen gerne persönlich Auskunft.

061 206 44 66, → akzentforum.ch

## KURSE BASEL UND RIEHEN

### Aqua Gym

#### Basel, Dalbehof

Montag 9.45 / 10.30 / 11.15 Uhr  
Dienstag 8.30 / 9.15 Uhr  
Freitag 8.30 / 9.15 Uhr

#### Basel, Weiherweg

Montag 8.30 / 9.30 / 10.15 / 14 / 14.45 / 15.30 / 16.15 Uhr  
Dienstag 8.30 / 9.15 / 13.45 / 14.30 Uhr  
Mittwoch 14 / 14.45 Uhr  
Donnerstag 10.15 / 11 Uhr

Kosten CHF 14.-/Lektion  
(exkl. Eintritt)

### Aqua Gym+

#### Basel, Bläsischulhaus

Mittwoch 16 Uhr

#### Riehen, Wasserstelzenschulhaus

Freitag 12.15 / 13 Uhr

Kosten CHF 14.-/Lektion  
(exkl. Eintritt)

### Aqua Power

#### Basel, Bläsischulhaus

Mittwoch 16.45 Uhr

Kosten CHF 22.60/Lektion  
inkl. Eintritt, 2 Quartale

## KURSE BASELLAND

### Aqua Gym

#### Bottmingen, Hallenbad Burggarten

Montag 14 Uhr

#### Muttenz, Hallenbad

Freitag 14.15 Uhr

#### Oberwil, Hallenbad Hüslimatt

Freitag 14.15 Uhr

Kosten CHF 10.-/Lektion  
(exkl. Eintritt)

### Aqua Gym+

#### Aesch, Schulhaus Schützenmatt

Mittwoch 14 Uhr

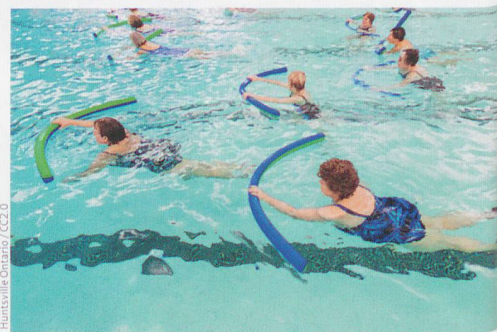
#### Frenkendorf, Mühlacker

Mittwoch 16 Uhr

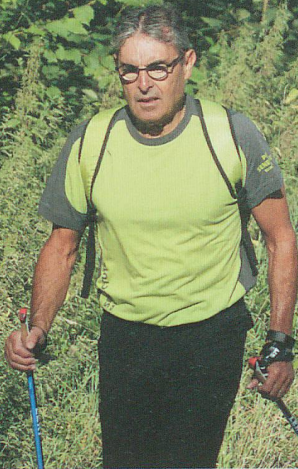
#### Liestal, Hallenbad Gitterli

Donnerstag 9.15 Uhr

Kosten CHF 10.-/Lektion  
(exkl. Eintritt)



# Outdoor



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

## WALKING / NORDIC WALKING

Kosten CHF 165.-/Semester  
Anmeldung jederzeit möglich

### Allschwil

Tag/Zeit Fr, 14–15 Uhr  
Ort Allschwilerweiher, Parkplatz  
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 Wilmering,  
Bruno Graziano Pedretti

Besonderes zwei Gruppen,  
Gelände flach/eher flach

Tag/Zeit Fr, 9–10 Uhr  
Ort Brüglingerstr. 113,  
Pro Senectute-Haus

Leitung Ulrike Mix, Anita Rösli

Besonderes zwei Gruppen,  
Gelände flach/eher flach

### Münchenstein

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

### Muttenz

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

### 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 an der frischen Luft Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

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

**TIPP**

## SPORTLICHES SPAZIEREN

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

Gruppe A Mo, 9–10 Uhr

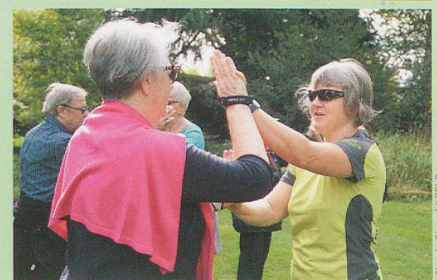
Gruppe B Mo, 10.15–11.15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Monika Röthlisberger

Kosten CHF 165.-/Semester

Anmeldung jederzeit möglich



Claude-Griger / sp/SSB



Reinhard Kirchner / Wikimedia

## GUT INFORMIERT UNTERWEGS

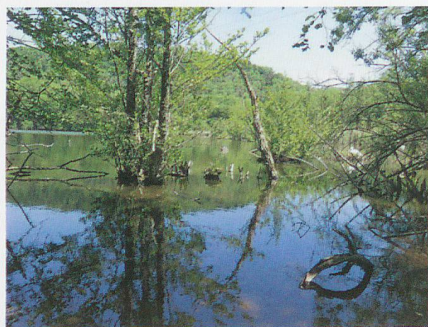
Detailangaben zu den Wanderungen erhalten Sie bei der Wanderleitung oder im Internet unter

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

Kosten CHF 10.-/Wanderung

Anmeldung bei der entsprechenden Wanderleitung

Sie können das vollständige Wanderprogramm (Juli bis Dezember 2022) auf der Website herunterladen.



Naturschutzgebiet Wehramündung bei Wallbach

L. Stadler / Wikimedia

### Montag, 10. Oktober

#### Dem Rhein entlang nach Wallbach

4 h / → 15 km, ↑ 150 m, ↓ 100 m

Treffpunkt 9 Uhr, Basel SBB, Bahnhofshalle  
Rückreise 1-2x stündlich ab Wallbach  
Verpflegung Picknick  
Leitung Matthias Müller, 079 334 01 16, [mmwanderleiter@bluewin.ch](mailto:mmwanderleiter@bluewin.ch)  
Anmeldung bis 7. Oktober

### Dienstag, 18. Oktober

#### Seewen – zum Baslerweiher

1½ h / → 3,3 km, ↑ 13 m, ↓ 27 m

Treffpunkt 10.15 Uhr, Basel SBB, Bahnhofshalle  
Rückreise 3x stündlich ab Seewen Bödli nach Basel  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Manuela Graf, 079 461 85 20, [m.graf-matejowitsch@bluewin.ch](mailto:m.graf-matejowitsch@bluewin.ch)  
Anmeldung bis 14. Oktober

### Mittwoch, 16. November

#### Durchs hintere Kandertal (D)

2½ h / → 8 km, ↑ 210 m, ↓ 160 m

Treffpunkt 9.10 Uhr, Claraplatz vor Clarakirche  
Rückreise ca. 16 Uhr Ankunft in Basel/Liestal  
Verpflegung Einkehr ins Restaurant  
Besonderes Euro und Stöcke mitnehmen. U-Abo nicht gültig, RVL-Zone-5-Billett lösen  
Leitung Andreas Bammatter, Jürg Guldimann, Urs P. Walther, 079 408 18 55, [wandergruppe.liestal@bluewin.ch](mailto:wandergruppe.liestal@bluewin.ch)  
Anmeldung bis 11. November

### Freitag, 25. November

#### Röschenz-Huggerwald-Kleintlützel

3 h / → 10,4 km, ↑ 378 m, ↓ 412 m

Treffpunkt 11 Uhr, Röschenz Dorfplatz, Busstation  
Rückreise ca. 16.30 Uhr ab Kleintlützel nach Laufen/Basel  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Manuela Graf, 079 461 85 20, [m.graf-matejowitsch@bluewin.ch](mailto:m.graf-matejowitsch@bluewin.ch)  
Anmeldung bis 22. November

### Montag, 5. Dezember

#### Hofstetten-Aesch

2½ h / → 8,5 km, ↑ 150 m, ↓ 300 m

Treffpunkt 8 Uhr, Basel SBB, Bahnhofshalle  
Rückreise Tram/Zug ab Aesch  
Verpflegung Einkehr ins Restaurant  
Leitung Matthias Müller, 079 334 01 16, [mmwanderleiter@bluewin.ch](mailto:mmwanderleiter@bluewin.ch)  
Anmeldung bis 1. Dezember

**Schwarzwaldverein Basel**  
Basel Bad. Bahnhof 260 m ü. M.

Westweg Basel ◆ Pforzheim

**Westl. Gabelung:**

Tüllingen	4,5 km - Kandern	22,5 km -
Hochblauen	33,0 km - Belchen	48,0 km -
Feldberggipfel	68,5 km	

Abgang: Tierpark Lange Erlen

**Östl. Gabelung:**

St. Chrischona	5,0 km - Hohe Flum	16,5 km -
Hohe Möhr	36,5 km - Hochkopphaus	52,5 km -
Feldbergerhof	71,5 km	

Abgang: Grenzacher Zoll  
Die Abgangstellen sind mit Linienbussen zu erreichen

Stefen Koch / Wikimedia

Auch der berühmte Westweg von Basel nach Pforzheim – der erste Fernwanderweg Deutschlands – führt durchs Kandertal.

### Mittwoch, 21. Dezember

#### Dem Rhein entlang nach Laufenburg

2 h / → 7 km, ↑ 90 m, ↓ 65 m

Treffpunkt 9 Uhr, Basel SBB, Perron Gleis 6  
Rückreise ca. 16 Uhr Ankunft in Basel/Liestal  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Andreas Bammatter, Jürg Guldimann, Urs P. Walther, 079 408 18 55, [wandergruppe.liestal@bluewin.ch](mailto:wandergruppe.liestal@bluewin.ch)  
Anmeldung bis 16. Dezember