

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2023)  
**Heft:** 1: Umbrüche  
  
**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>**



Gesucht für Freiwilligeneinsatz  
Saison 2023 (April–Oktober)

## Fahrerin oder Fahrer

Um die Angebote von Pro Senectute für die ländlichen Gebiete verfügbar zu machen, fahren wir mit unserem multifunktionalen Infobus in die Gemeinden und Dörfer und laden zu Beratung und Aktivitäten ein.

Für die Saison 2023 suchen wir Unterstützung. Du fährst mit unserem Infobus in die nähere und weitere Umgebung der Region Basel.

### Zeitlicher Rahmen

- Fahrten finden unter der Woche statt
- Regelmässige Einsätze, Anzahl Fahrten nach Absprache

### Fähigkeiten und Anforderungen

- Führerschein Kategorie B
- Praxis im Fahren von Auto/Camper/Lastwagen
- Zuvorkommendes Auftreten
- Freude am Kontakt mit Senior/innen
- Gute Deutschkenntnisse
- Wohnhaft in Basel oder Umgebung
- Zwischen 25 und 70 Jahre alt

### Wir bieten

- Einführung und Begleitung ins Aufgabengebiet und Fahrtraining
- Spesenentschädigung
- Teilnahme an Freiwilligenanlässen

### Auskünfte und Informationen

Anne Uphoff (Projektkoordinatorin)  
061 206 44 62  
Mo/Mi Vormittag, Do ganzer Tag

### Bewerbungen bitte an

bewerbung@bb.prosenectute.ch

### Erinnerungen teilen

## Geschichten, die das Leben schrieb

Das Erzählcafé ist ein anregender Ort, an dem wir Geschichten aus dem Leben anderer Menschen hören und aus unserem eigenen Leben erzählen können.

Viele haben früher gerne die Sendung «Aeschbacher» des Schweizer Fernsehens gesehen. Dem bekannten Moderator Kurt Aeschbacher gelang es, Menschen und ihre Geschichten auf dem Bildschirm anschaulich und sympathisch zu präsentieren. Man erfuhr viel Neues und Wissenswertes und lernte spannende Personen kennen. Ein wenig wie bei «Aeschbacher» muss man sich ein Erzählcafé vorstellen. Der Unterschied: das Gespräch wird moderiert und im Zentrum stehen die Erfahrungen und Geschichten der Anwesenden. Das Erzählen steht allen frei, auch nur Zuhören ist möglich. Jeder Anlass ist einzigartig – mit Geschichten, die das Leben schrieb.

### Erzählcafé

## Neu in Laufen

Wir tauschen uns im Erzählcafé zu Themen aus wie etwa «Wie lebt es sich in Laufen?», «Wie gestalten wir unseren Alltag?» und «Was wünschen wir uns für die Zukunft?». Nach der moderierten Erzählrunde bleibt Zeit für einen entspannten Ausklang.

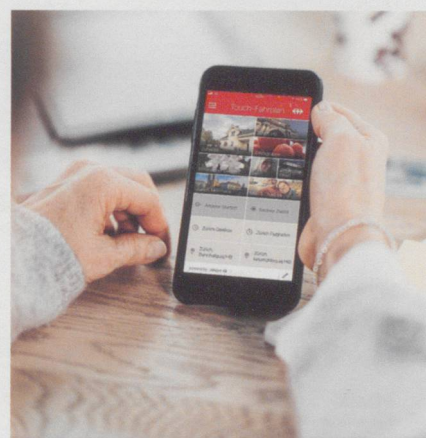
Datum/Zeit Mo, 9. Jan., 14–16 Uhr  
Ort Christkath. Kirchgemeindehaus, Viehmarktgasse 47, Laufen  
Kontakt Vreni Giger, Stefanie Herzog  
Pro Senectute beider Basel und IBBS Laufental  
061 763 85 15,  
beratung@ibbs-laufental.ch  
Anmeldung bis 6. Januar

### Konzert

## TOGGENBURGER MESSE

Chor und Flötenensemble von  
Pro Senectute beider Basel

Tag/Zeit Sa, 13. Mai, 16 Uhr  
Ort St. Michaelskirche (bei  
Tramstation Eglisee)  
Leitung Paula Boschung



### Kurs

## SBB MOBILE

Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» den Fahrplan abrufen und sich ein Billett kaufen. Ihr Smartphone wird zum praktischen Reisebegleiter.

Datum/Zeit Di, 24. Jan., 14–16 Uhr  
Ort Basel  
Kosten kostenlos  
Anmeldung bis 10. Januar  
info@akzentforum.ch  
akzentforum.ch  
061 206 44 66



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

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



INSERTATE

**Für mehr  
Lebensqualität,  
für Sie und Ihre  
Angehörigen.**



**Ihre Hilfe und Pflege zu Hause**  
Beratung und Anmeldung: Telefon 061 686 96 15  
[anmeldung@spitexbasel.ch](mailto:anmeldung@spitexbasel.ch), [spitexbasel.ch](http://spitexbasel.ch)

## Steuererklärungen

# Alle Jahre wieder

Jedes Jahr im Februar schickt die kantonale Verwaltung die Unterlagen für die Steuererklärung. Wer mindestens 60 Jahre alt ist und die Deklaration nicht selbst ausfüllen kann oder will, kann diese Arbeit an Pro Senectute beider Basel delegieren.

va. Die kompetenten Fachkräfte für Steuerfragen füllen die Deklaration diskret und seriös aus. Je nach Einkommen und Vermögen wird für die Arbeit ein abgestufter Beitrag verrechnet. Bis zu einem Einkommen/Vermögen von 25 000 Franken übernimmt Pro Senectute beider Basel die Kosten.

Die Unterlagen für die Steuererklärung können per Post an Pro Senectute beider Basel geschickt werden. Es ist auch möglich, sie von Mitte Februar bis Mitte Mai persönlich beim Steuerklärungszentrum in der Nähe des Wettsteinplatzes (Rheinfelderstrasse 29, Basel) abzugeben. Auch das gemeinsame Ausfüllen der Steuererklärung daheim oder eine Beratung bei kniffligen Fragen sind möglich. Weitere Informationen mit allen Details

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

Wir senden Ihnen den aktuellen Steuerflyer gerne zu.

061 206 44 44,  
[info@bb.prosenectute.ch](mailto:info@bb.prosenectute.ch)



## 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	Mi, 25. Jan., 14–15.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Referent	Andreas Lindenmann, Steuerverwaltung Kanton Basel-Stadt
Kosten	kostenlos
Anmeldung	bis 11. Januar

# 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



Bild des legendären wilden Manns Enkidu mit Löwe. Fassadenrelief des Thronsaals im Palast von Sargon II in Khorsabad (Dur Sharrukin), 713–706 v. Chr.

## MATINEEN

### Gilgamesch – das älteste Epos 2000 v. Chr.

Die Stadt Ur in Mesopotamien, dem heutigen Irak, ist verbunden mit der ältesten Sintflutsage der Welt: dem Epos des Gilgamesch. Im Ältesten steckt aber das Modernste ...

Datum/Zeit Di, 17. Jan., 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 5. Januar

### Griechische Mythologie 1

Vom Chaos zum Olymp

Datum/Zeit Di, 7. Feb., 9.30–10.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Mike Stoll  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 24. Januar



Das «Herz» des Orion-Nebels, Aufnahme des Hubble Space Teleskops

### Griechische Mythologie 2

Von grossen Helden und tragischen Gestalten

Datum/Zeit Di, 14. März,  
9.30–10.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Mike Stoll  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 28. Februar

## Puccini – ein Leben für die Stimme

Giacomo Puccini hat insgesamt etwa zwanzig Musikwerke geschrieben. Der Ruhm seiner Opern und Melodien umkreist seit über hundert Jahren die Welt.

Datum/Zeit Di, 14. Feb., 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 31. Januar



Elvira, Giacomo und Antonio Puccini, Torre del Lago, 1900

## Mission und Mythos der Schweiz

Welches ist die Mission und die Sonderstellung der Schweiz in der Welt? Wie wird das Bild der Ur-Kantone Uri, Schwyz und Unterwalden bis hin zu Carl Spitteler, Albert Steffen und Wilhelm Tell gezeichnet?

Datum/Zeit Di, 21. März, 10–11 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 7. März



Ferdinand Hodler: Wilhelm Tell (1897)

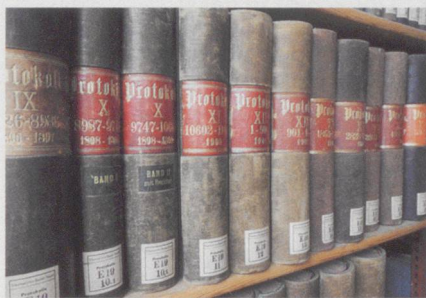


**TIPP**

## FÜHRUNGEN

### Staatsarchiv Basel-Stadt

Vor mehr als 150 Jahren wurde das Basler Staatsarchiv als erstes Staatsarchiv der Schweiz gebaut. Es birgt einen reichen Fundus von Dokumenten sowie wertvolle Prachtstücke aus fast tausend Jahren Geschichte.



Datum/Zeit Mo, 30. Jan., 9.30–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Hermann Wichers, Staatsarchiv BS  
Kosten CHF 25.–  
Besonderes Gut zu Fuss, Treppen  
Anmeldung bis 16. Januar

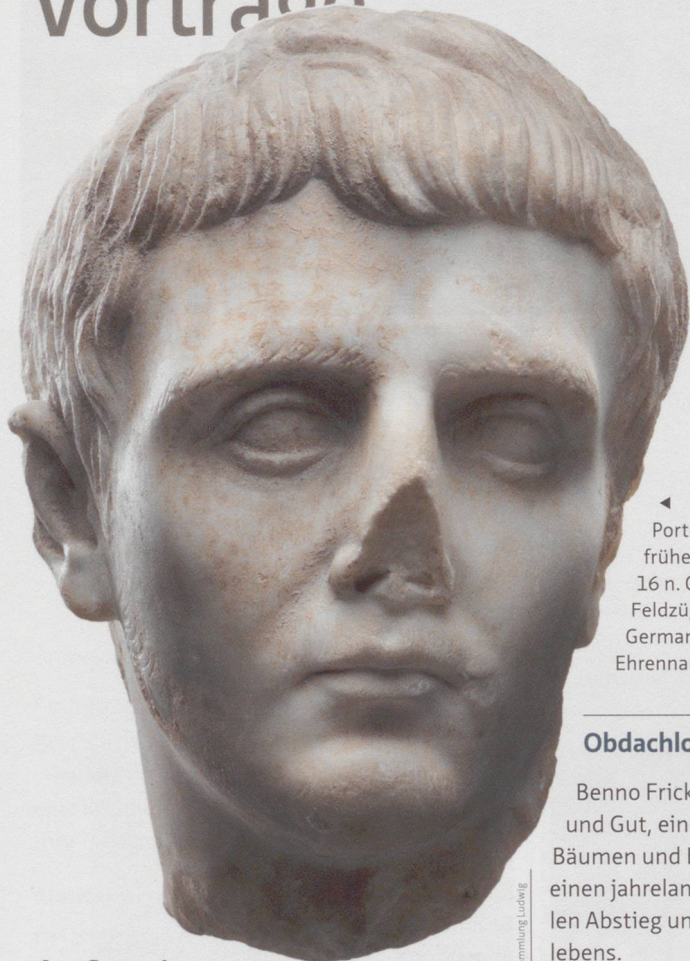
### «Living Wunderkammer»

Der Besuch in der museal inszenierten Wohnung des Antiquitätensammlers Andreas Häner lässt die Besuchenden in die Welt der fürstlichen Kunst- und Wunderkammern der Spätrenaissance und des Barocks eintauchen. Die Wohnung ist eine sorgfältige Komposition aus Farben und Licht, historischen Möbeln und Bauelementen. Ein Augenschmaus!

Datum/Zeit Do, 9. Feb. oder Fr, 10. Feb., jeweils 16–17.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Andreas Häner  
Kosten CHF 25.–  
Besonderes Gut zu Fuss  
Anmeldung bis 26. Januar



# Matineen Führungen Vorträge



◀ Porträt des Nero Claudius (Marmor, frühes 1. Jh. n. Chr.). Zwischen 14 und 16 n. Chr. unternimmt er mehrere Feldzüge gegen die rechtsrheinischen Germanen und verdient sich den Ehrennamen «Germanicus».

## Ave Caesar! Antikenmuseum

Von Römern und Barbaren am Rhein. Der Rhein dient als roter Faden, um die spannenden Aspekte des aufstrebenden Imperiums Rom und den Stämmen der Gallier und Germanen aufzuzeigen.

Datum/Zeit Di, 7. März, 11.15–12.45 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Mike Stoll  
Kosten CHF 25.–, inkl. Eintritt  
Anmeldung bis 21. Februar



Kopf eines  
toten Barbaren  
aus Avenches.

© NVP3D © Ruedi Habegger, Antikenmuseum Basel und Sammlung Ludwig

## Obdachlos in Basel

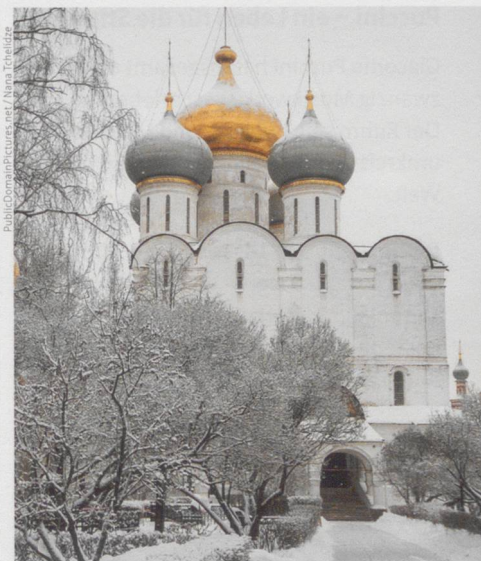
Benno Fricker lebte mit seinem Hab und Gut, einem 30-Kilo-Rucksack, unter Bäumen und Brücken. Ein Einblick in einen jahrelangen Kampf gegen den sozialen Abstieg und in Strategien des Überlebens.

Datum/Zeit Do, 9. März,  
13.30–15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Benno Fricker,  
Verein Surprise  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 23. Februar

## Rundgang zu den Pelikanen und Flamingos

Pelikane und Flamingos sind gesellige Vögel und leben meist in riesigen Kolonien.

Datum/Zeit Mo, 20. März,  
16.30–17.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Zoo Basel  
Kosten CHF 25.–, inkl. Eintritt  
Anmeldung bis 27. Februar



Das Neujungfrauenkloster liegt direkt am Fluss Moskwa und wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

## VORTRÄGE

**TIPP**

### Moskau – Metropole Russlands und der Welt ▲

Wir fragen nach der Entwicklung Moskaus im Kontext von Russland seit dem Mittelalter. Politische, wirtschaftlich-soziale und kulturell-religiöse Aspekte interessieren uns. Ebenso interessieren uns die gegenwärtigen Herausforderungen der pulsierenden Weltmetropole.

Datum/Zeit Do, 12. Jan., 14–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Paul Meinrad Strässle  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 3. Januar

### Digitaler Nachlass – das Testament für gespeicherte Daten

Wir haben Dokumente, Fotos, Abonnemente von verschiedenen Diensten, kaufen online ein und besitzen Speicherplatz in einer Cloud. Was passiert mit den Daten, wenn wir nicht mehr da sind? Ein digitaler Nachlass regelt dies verbindlich, er funktioniert also wie ein Testament für hinterlassene Daten.

Datum/Zeit Mo, 16. Jan., 14.30–15.30  
Uhr  
Ort Basel  
Leitung Urs Hartmann  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 5. Januar

## Paul Klee – der «kühle Romantiker»

«Eine Art Stille leuchtet zum Grund»: Das Werk Paul Klees und die Beziehung zur Romantik, insbesondere zu Caspar David Friedrich (1774–1840)

Datum/Zeit Do, 19. Jan., 14.30–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Jasminka Bogdanovic  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 5. Januar



Paul Klee (1879–1940): Tempelgärten (1920)

## 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 online ausgefüllt werden. Man findet im elektronischen Steuerkonto seinen Kontoauszug oder kann eine Fristerstreckung beantragen. Der Vortrag zeigt, wie man sich bei «eSteuern.BS» registriert. Zudem erläutert er Schritt für Schritt die Bedienung von BalTax-Online.

Datum/Zeit Mi, 25. Jan., 14–15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Andreas Lindenmann  
Kosten kostenlos  
Anmeldung bis 11. Januar

## Spitzbergen

Eine Schiffsreise um die Inselgruppe Svalbard. Die auf Norwegisch «kühle Küste» liegt über 1000 Kilometer vom Nordpol entfernt. Die Inselgruppe mit vier Dörfern hat ein Strassennetz von nur 40 Kilometern. Schwerpunkt: Landschaft, Forschung und Tourismus.

Datum/Zeit Do, 26. Jan., 14–15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Vreni Wey  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 12. Januar

## WEITERE ANGEBOTE

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

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

## FÜHRUNGEN

### St. Chrischona Sendeturm

Mo, 23. Januar, 14–15 Uhr

### Der Musiksaal mit Anbau

Di, 31. Januar, 9.30–11 Uhr

### Perücken für Frau und Mann

Mi, 1. Februar, 9.30–11 Uhr

### Das neue Radio Studio Basel

Do, 2. Februar, 14.30–16 Uhr

### Kaffeerösterei Bertschi

Mi, 8. Februar, 9.30–11.30 Uhr

### Seniorenresidenz Südpark

Mo, 13. Februar, 14.30–16 Uhr

### Die Basler Universitätsbibliothek

Mi, 15. Februar, 10–11.30 Uhr

### Das Goetheanum

Mi, 8. März, 14–15.30 Uhr

### Das neue Radio Studio Basel

Mo, 13. März, 14.30–16 Uhr



## Geschichte und Architektur der Hoffmann-La Roche

Mi, 15. März, 9.30–11 Uhr

## Sutterbegg

Do, 16. März, 8.30–11 Uhr



## Die Salzkammer

Mi, 22. März, 14–16 Uhr



## Besuch der Sternwarte

Do, 23. März, 19.30–21 Uhr

## Das Basler Münster

Mo, 27. März, 14–15.30 Uhr

## Tierheim beider Basel

Di, 28. März, 14.30–16 Uhr

## Hospiz im Park Arlesheim

Mi, 29. März, 14–15.30 Uhr

## Palliativzentrum Hildegard

Mo, 17. April, 14.30–16 Uhr

## 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



## Bühne frei für dich

Theaterkurs ohne Auswendiglernen

Wir improvisieren und staunen über verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten beim Rollenspiel. Dazu bewegen wir uns mit unseren individuellen Möglichkeiten. Atem und Stimme werden neu entdeckt. Lassen wir uns überraschen, wohin die Reise geht. Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die Spass daran haben, spielerisch Neues zu entdecken. Eine Zusammenarbeit von Pro Senectute beider Basel und dem Theater Power Flower.

Daten/Zeit Mi, 11. Jan.–15. Feb.  
10–11.30 Uhr

Ort Basel

Leitung Dalit Bloch

Kosten CHF 180.– (6x)

Besonderes Nicht rollstuhlgängig

Anmeldung bis 3. Januar

## Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

akzentforum.ch

## BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

## Alles Würfel – oder was?

Gegenstand zeichnen lernen

Alles im Quadrat! Sie lernen Schritt für Schritt, wie jeder Gegenstand proportional richtig aufs Blatt gebracht werden kann. Es ist das Gerüst jedes gegenständlichen Bildes, das geübt werden muss – aber danach sind die Ideen frei umsetzbar.

Daten/Zeit Do, 9. März–20. April,  
14.30–16.30 Uhr

Ort im Atelier vom Däge, Basel

Leitung Urs Degen

Kosten CHF 120.– (5x)

Anmeldung bis 24. Februar

## Finger-Mudras und die 7 Chakren

Die sanften Übungen mit den Fingern erreichen eine grosse Wirkung. Sie beeinflussen unsere Körperenergien und können im Alltag als Ausgleich integriert werden. Sie erhalten einen Einblick in die Welt der Finger-Mudras und was es mit unseren 7 Chakren auf sich hat.

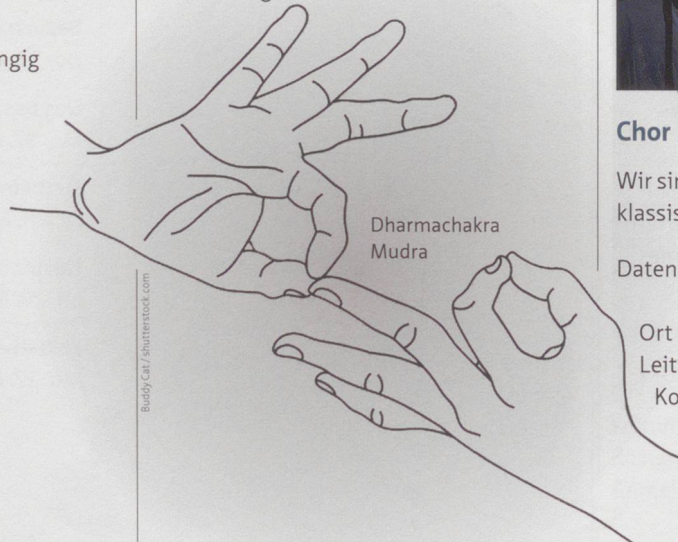
Datum/Zeit Do, 30. März, 14–17 Uhr

Ort Liestal

Leitung Nadine Kunz

Kosten CHF 50.–

Anmeldung bis 16. März



Buddy Cal / Shutterstock.com

## MUSIK

### Flötenensemble

Wir pflegen das Zusammenspiel mit Alt-, Tenor- und Bass- bis hin zur Sopranflöte.

Daten/Zeit Mi, 11. Jan.–28. Juni  
9.30–10.45 Uhr

Leitung Paula Boschung

Kosten CHF 225.– (20x)

Daten/Zeit Di, 17. Jan.–27. Juni  
15–16.30 Uhr

Leitung Ursula Kaufmann

Kosten CHF 247.50 (11x)

Ort Basel

### Altblockflötenkurs Fortgeschrittene

Sie beherrschen die Tonskala auf der Altblockflöte und spielen gut ab Blatt. Sie arbeiten an der Technik und erweitern anhand von Etüden Ihre Fertigkeiten. Das Zusammenspiel von 2- bis 4-stimmigen Stücken ist kein Problem für Sie.

Daten/Zeit Mi, 11. Jan.–28. Juni  
9.30–11 Uhr

Ort Basel

Leitung Ursula Kaufmann

Kosten CHF 450.– (20x)



Stefan Schmidlin / @PSJB

## Chor

Wir singen Volkslieder aus aller Welt, klassische Lieder und Kirchenlieder.

Daten/Zeit Do, 12. Jan.–29. Juni  
14.30–16 Uhr

Ort Basel

Leitung Paula Boschung

Kosten CHF 225.– (20x)

# Sprachen



## NEUE ANFÄNGER-KURSE

Einführung in die Grundlagen der Sprache

### Englisch

Daten/Zeit Di, 31. Jan.–27. Juni  
11.30–12.30 Uhr  
Ort Liestal  
Leitung Frank Wenzel  
Anmeldung bis 17. Januar

Daten/Zeit Mi, 1. Feb.–28. Juni  
8.30–9.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Jayne Kyte  
Anmeldung bis 18. Januar  
Kosten CHF 340.– (17x)

### Französisch

Daten/Zeit Mo, 30. Jan.–26. Juni  
16.30–17.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Chantal Güdel  
Kosten CHF 320.– (16x)  
Anmeldung bis 16. Januar

### Griechisch

Daten/Zeit Fr, 3. Feb.–30. Juni  
8.30–9.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Evangelia Kreis  
Kosten CHF 340.– (17x)  
Anmeldung bis 20. Januar

### Italienisch

Daten/Zeit Mi, 1. Feb.–28. Juni  
9.30–10.30 Uhr  
Ort Liestal  
Anmeldung bis 18. Januar

Daten/Zeit Do, 2. Feb.–29. Juni  
11.15–12.15 Uhr  
Ort Basel  
Anmeldung bis 19. Januar  
Leitung Gaetano Alborino  
Kosten CHF 340.– (17x)

### Russisch

Daten/Zeit Do, 2. Feb.–29. Juni  
11.30–12.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Nadezda Guridova  
Kosten CHF 340.– (17x)  
Anmeldung bis 19. Januar

### Spanisch

Daten/Zeit Mo, 30. Jan.–26. Juni  
13.45–14.45 Uhr  
Ort Liestal  
Leitung Maria E. Ramos Born  
Kosten CHF 320.– (16x)  
Anmeldung bis 16. Januar

Daten/Zeit Di, 31. Jan.–27. Juni  
12.15–13.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Frida Riesterer  
Kosten CHF 340.– (17x)  
Anmeldung bis 17. Januar

## REISEKOFFER

leichte Mittelstufe

Ob Hotel, Bahnhof, Essen oder Arzt – Sie üben, einfache Fragen zu stellen und können damit die Welt bereisen.

### Englisch

Daten/Zeit Mi, 1. Feb.–28. Juni  
9.45–10.45 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Jayne Kyte  
Kosten CHF 340.– (17x)  
Anmeldung bis 18. Januar

### Griechisch

Daten/Zeit Fr, 3. Feb.–30. Juni  
9.45–10.45 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Evangelia Kreis  
Kosten CHF 340.– (17x)  
Anmeldung bis 20. Januar

## 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 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.

# 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, 11. Jan.–1. Feb., 10.45–12.45 Uhr und Mi, 8. Feb., 13–15 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	8. März–5. April, 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Markus Rohrer
Kosten	CHF 300.– (5x)

## MAC



### Mac Basis

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

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen.

Daten/Zeit	Mo, 6. März–3. April, 10–12 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 300.– (5x)

## TABLET



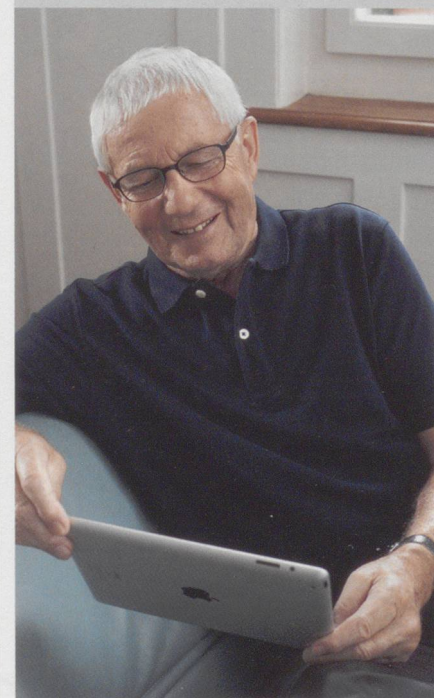
### iPad Basis

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

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen.

Daten/Zeit	Mi, 8.–22. Feb., 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Lützel Schwab
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, 6.–20. Feb., 13–15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3x)

### 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, 6.–20. März, 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.

Daten/Zeit	Mi, 8.–22. Feb., 8.30–10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Lützel Schwab
Kosten	CHF 180.– (3x)

## INDIVIDUELLE KURSE

**TIPP**

Sie benötigen Unterstützung beim Einrichten des Geräts oder bei spezifischen Anwendungen? Dann sind unsere individuellen Kurse das Richtige für Sie.

- Apps kennen und nutzen
- 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)

## SENIORENHANDY

### Basis

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

#### Voraussetzung

Eigenes Seniorenhandy mitbringen (keine Smartphones).

Daten/Zeit	Mo, 6.–20. Feb., 10–12 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3x)

### Auskunft · Anmeldung

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

## Yoga

# Von Achtsamkeit, Kindern und Heuschrecken

«Beim Lächeln ist der Atem gelöster» sagt Cornelia Dockweiler – und schon beginnen die Teilnehmerinnen der Yogagruppe bei ihren Übungen zu strahlen.

va. Es ist der erste trübe Novembertag nach diesem goldenen Herbst, man fröstelt leicht. Doch die fünf Frauen scheitern das Wetter nicht zu stören. Sie freuen sich auf den Beginn der Yogastunde in der Villa Burckhardt, die von Cornelia Dockweiler geleitet wird. Das denkmalgeschützte Haus mit den hohen Fenstern, aus denen der Blick in den schönen Garten fällt, wie auch der grosszügige Raum mit den grünen Wänden, dem leicht knarrenden Parkett und dem Stuck an der Decke strahlen eine grosse Ruhe aus. Der ideale Ort, um sich Yogaübungen wie dem «Kind» oder der «Heuschrecke» zu widmen, bei denen die Rückenmuskeln aktiviert und gedehnt werden.

### Entspannt und konzentriert

Ruhig und sorgfältig leitet Cornelia Dockweiler die Gruppe an. Die Yogatrainerin zeigt die verschiedenen Asanas vor und

korrigiert auch einmal eine Stellung. Konzentriert folgen die Frauen den Anweisungen, die Bewegungen sind langsam, aber agil, die Haltung ist ausbalanciert – man merkt, dass es nicht ihre erste Yogastunde ist. Abgeschlossen wird die Stunde traditionell mit einem kurzen Om, einem Schlussritual, um den Einklang von Körper, Geist und Seele herzustellen.



Alle Fotos: Claude Giger



Cornelia Dockweiler leitet seit fünf Jahren beim Akzent Forum die beliebten Yogakurse.



Villa Burckhardt  
Gellertstrasse 156, Basel

## KURSE

Die denkmalgeschützte Villa Burckhardt befindet sich auf dem Bethesda-Areal. Hier bietet das Akzent Forum diverse Sport- und Bildungskurse an.

### Yoga

Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung. Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.

Daten/Zeit	Mi, 11. Jan.–29. März, 10–11 Uhr
Leitung	Cornelia Dockweiler
Kosten	CHF 200.– (10×)

### Qi-Gong

Bewegung und Atmung aktivieren die Körperenergie und führen zu innerer Ruhe, Leichtigkeit und Balance.

Daten/Zeit	Mi, 11. Jan.–29. März, 11–12 Uhr
Daten/Zeit	Fr, 13. Jan.–31. März, 10–11 Uhr
Leitung	Anna Esther Nicolai
Kosten	CHF 200.– (10×)

### Gedächtnistraining

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

Daten/Zeit	Do, 26. Januar–23. Februar, 14–15.30 Uhr
Anmeldung	bis 12. Januar
Kosten	CHF 150.– (5×)
Daten/Zeit	Do, 9. März–27. April, 14–15.30 Uhr
Anmeldung	bis 23. Februar
Kosten	CHF 180.– (6×)
Leitung	Doris Aeschlimann

# Haltung zeigen, beweglich bleiben

Wer sich ein «eingerostet» fühlt, Stress abbauen oder seine Haltung verbessern möchte, findet im Kursprogramm des Akzent Forums zahlreiche Angebote, die Schwung in den Alltag bringen.

## Training für Haltung und Beweglichkeit

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte

Daten/Zeit Di, 10. Jan.–28. März,  
8.30–9.30 Uhr  
Leitung Madeleine Schweizer  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Kosten CHF 200.– (10×)

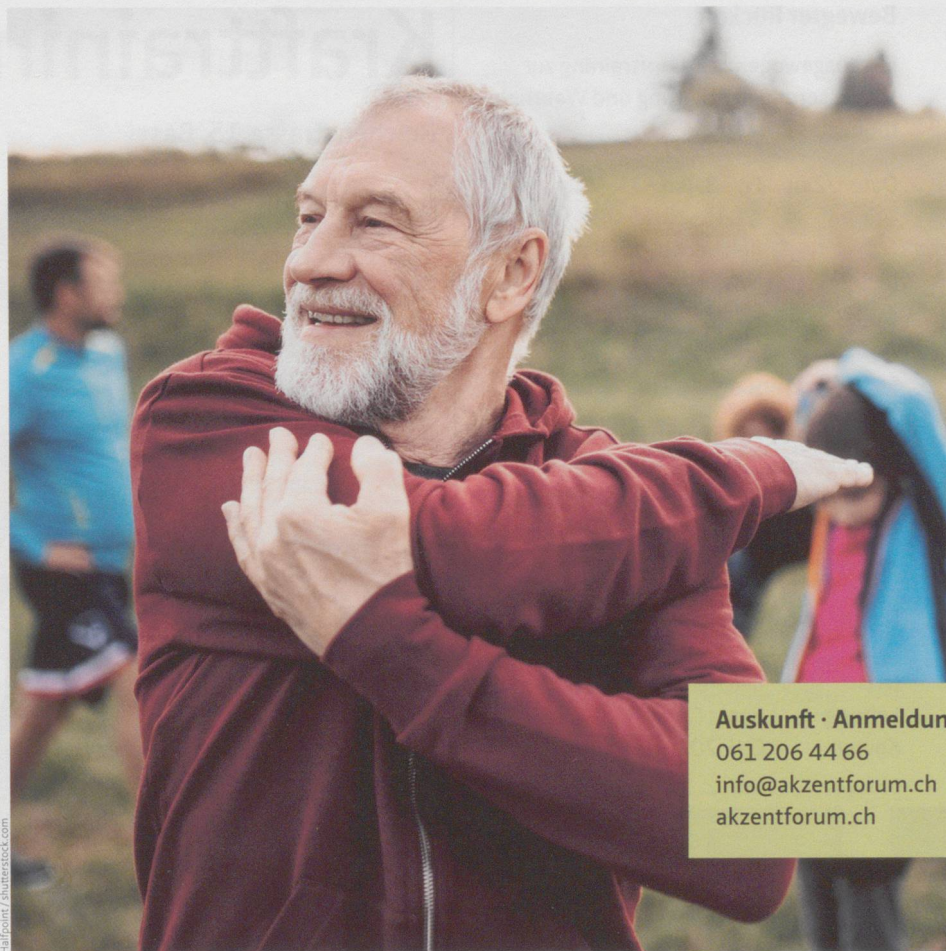
## Qi-Gong

Bewegung und Atmung aktivieren die Körperenergie und führen zu innerer Ruhe, Leichtigkeit und Balance.

Daten/Zeit Mo, 9. Jan.–27. März,  
18–19 Uhr  
Leitung Anna Esther Nicolai  
Daten/Zeit Di, 10. Jan.–28. März,  
11.30–12.30 Uhr  
Leitung Heidi Fischer Osolin  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Kosten CHF 200.– (10×)

## Yoga auf dem Stuhl

Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung. Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts



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

Daten/Zeit Mi, 11. Jan.–29. März,  
12.30–13.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Manuela Huber  
Kosten CHF 200.– (10×)

## Feldenkrais

Die Bewegungsqualität und Koordination fördern sowie Verspannungen und Schmerzen reduzieren.

Daten/Zeit Mi, 11. Jan.–29. März,  
10.30–11.30 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Tina D. Wyss  
Kosten CHF 200.– (10×)

## Shibashi – Qi-Gong Meditation

Meditation in fließender Bewegung für innere Ruhe und Zentriertheit

Daten/Zeit Mo, 9. Jan.–27. März,  
13–14 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Marina Werder Bombis  
Kosten CHF 200.– (10×)

## 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** (Voraussetzung: 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.

## Bewegter Rücken

Ein ausgewogenes Rumpfttraining zur Verbesserung der Haltung und Wahrnehmung des Rückens

Daten/Zeit Fr, 13. Jan.–31. März,  
11.15–12.15 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Nicole Wälchli  
Kosten CHF 200.– (10×)

## Modern Dance

Das Erlernen von kleinen Choreografien (Bewegungsabläufen) fordert und fördert die Gehirnleistung. Die Muskulatur wird trainiert, Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessern sich. Tanzen tut gut!

Daten/Zeit Mo, 9. Jan.–27. März,  
17–18 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Sonia Carioni  
Kosten CHF 200.– (10×)



## Standardtänze

leicht Fortgeschrittene

Den Rumba perfektionieren und bekannte Tänze mit neuen Figuren wiederholen.

Daten/Zeit Do, 12. Jan.–30. März,  
14–15 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm, Basel  
Leitung Tanya Polt  
Kosten CHF 160.– (10×)

**BESTELLEN SIE DAS  
KURSPROGRAMM**

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

**TIPP**

# Krafttraining

Belchenstrasse 15, Basel



Das Akzent Forum kann neu das Gerät Sensopro Luna für optimales, ganzheitliches Training anbieten.

## Ein neues Gerät für Kraft und Beweglichkeit

Im Fitnessraum an der Belchenstrasse bietet das Akzent Forum neu ein Koordinationsgerät an. Mit ihm kann der Körper ganzheitlich trainiert werden.

va. Wer etwas für seine körperliche Fitness tun will, sollte Kraft, Ausdauer und die Beweglichkeit trainieren. Mit den Jahren nimmt die Leistungsfähigkeit der Organe ab, der Energiestoffwechsel sinkt und die Muskelkraft schwindet. Mit dem Abbau der Muskeln schwindet auch die Grundlage für körperliche Fitness und Stabilität, während das Sturzrisiko steigt. Dagegen kann man mit gezieltem Muskeltraining etwas tun und die motorischen Fähigkeiten und die Reaktionsfähigkeit bis ins hohe Alter verbessern.

Der Fitnessraum des Akzent Forums bietet eine Vielzahl von erprobten Geräten. Diese können nach einer sorgfältigen Einführung durch eine Physiotherapeutin individuell und selbständig genutzt werden. Neu gehört zur Ausstattung auch das Koordinationsgerät Sensopro Luna. Das in Münsingen in der Schweiz entwickelte Gerät fördert die Koordination in Kombination mit Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Auf den federnden Standflächen werden die Muskeln aktiviert und gleichzeitig das Gleichgewicht trainiert. Ob das Sensopro Luna wirklich so viel Spass macht, wie die Hersteller versprechen, kann am Tag der offenen Tür ausprobiert werden.

## Krafttraining

Belchenstrasse 15, Basel  
(nahe Schützenmattpark)  
061 206 44 25  
fitness@akzentforum.ch

**Tag der  
offenen Tür**  
.....  
**Samstag,  
7. Januar 2023,  
10–14 Uhr**

# Wandern

**Dienstag, 10. Januar**

## St. Pantaleon – Büren

1¼ h / → 2,5 km, ↑ 32 m, ↓ 82 m

Treffpunkt 10.40 Uhr, Basel SBB,  
Bahnhofshalle  
Rückreise ca. 14 Uhr ab Büren  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Manuela Graf,  
079 461 85 20, m.graf-ma-  
tejowitsch@bluewin.ch  
Anmeldung bis 6. Januar

**Mittwoch, 18. Januar**

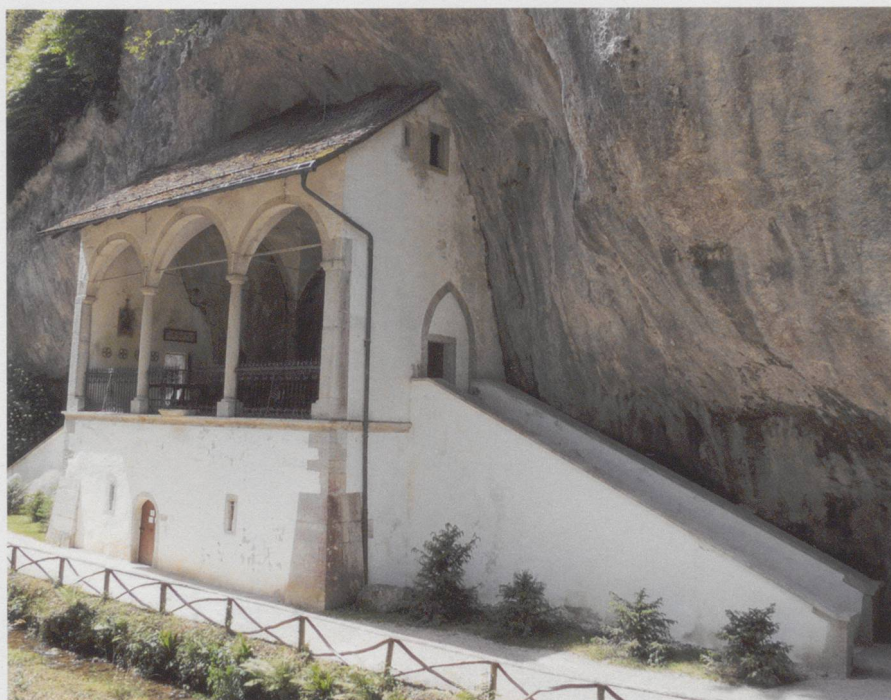
## Solothurn mit Verenaschlucht

2¾ h / → 8,6 km, ↑ 185 m, ↓ 185 m

Treffpunkt 8.50 Uhr, Basel SBB,  
Perron Gleis 8  
Rückreise ca. 17 Uhr in Basel/Liestal  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Andreas Bammatter, Jürg  
Guldinmann, Urs P. Walther,  
079 408 18 55, wandergrup-  
pe.mittwoch@bluewin.ch  
Anmeldung bis 14. Januar



Die Verenakapelle in der Verenaschlucht



**Montag, 6. Februar**

## Dem Rhein entlang

2 h / → 8,2 km, ↑ 100 m, ↓ 100 m

Treffpunkt 9.30 Uhr, Basel SBB,  
Bahnhofshalle  
Rückreise regelmässig ab Rheinfelden  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Matthias Müller,  
079 334 01 16, mmwan-  
derleiter@bluewin.ch  
Anmeldung bis 2. Februar

**Freitag, 10. Februar**

## Das unbekannte Basel

4 h / → 16 km, ↑ 145 m, ↓ 145 m

Treffpunkt 8.45 Uhr, Basel SBB,  
Bahnhofshalle  
Rückreise regelmässige Verbindungen  
innerhalb von Basel  
Verpflegung Restaurant  
Besonderes Die Route kann jederzeit  
angepasst/gekürzt werden  
Leitung Philippe Matter  
078 324 19 61,  
matterphilippe@gmx.ch  
Anmeldung bis 7. Februar

## 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 Wander-  
programm (Januar bis Juni 2023) auf  
der Website herunterladen.

**Montag, 6. März**

## Rund um Pratteln

2½ h / → 10 km, ↑ 170 m, ↓ 135 m

Treffpunkt 8.45 Uhr, Basel SBB,  
Bahnhofshalle  
Rückreise regelmässig ab Pratteln  
(Tram, Zug)  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Matthias Müller  
079 334 01 16, mmwan-  
derleiter@bluewin.ch  
Anmeldung bis 2. März

**Dienstag, 4. April**

## Buuseregg – Rickenbach

1¼ h / → 2,5 km, ↑ 48 m, ↓ 162 m

Treffpunkt 10 Uhr, Basel SBB,  
Bahnhofshalle  
Rückreise ca. 14 Uhr ab Rickenbach  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Manuela Graf,  
079 461 85 20, m.graf-ma-  
tejowitsch@bluewin.ch  
Anmeldung bis 1. April