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: 20.11.2025

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

Christkath. Kirchgemeinde-

haus, Viehmarktgasse 47,

Laufen

Vreni Giger, Stefanie Herzog Kontakt

> Pro Senectute beider Basel und IBBS Laufental

0617638515,

beratung@ibbs-laufental.ch

Anmeldung bis 6. Januar

Konzert

TOGGENBURGER

Chor und Flötenensemble von Pro Senectute beider Basel

Tag/Zeit Sa, 13. Mai, 16 Uhr 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

Anmeldung

Di, 24. Jan., 14-16 Uhr

Ort Kosten

Basel kostenlos 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

3......



INSERATE

Für mehr Lebensqualität, für Sie und Ihre Angehörigen.



Ihre Hilfe und Pflege zu Hause Beratung und Anmeldung: Telefon 061 686 96 15 anmeldung@spitexbasel.ch, spitexbasel.ch

Beratung und Unterstützung



kantonale Verwaltung die Unterlagen für die Steuererklärung. Wer mindestens 60 Jahre alt ist und die Deklaration nicht selbst aus-

füllen 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 Steuererklärungszentrum 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

→ bb.prosenectute.ch/steuerflyer

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 Rheinfelderstr. 29, Basel

Steuerverwaltung Kanton

Andreas Lindenmann,

Basel-Stadt

Kosten kostenlos Anmeldung bis 11. Januar

Referent

43

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

BILDUNG UND KULTUR

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)



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 Base

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

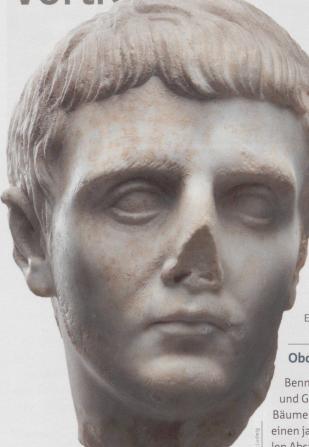
Leitung Andreas Häner Kosten CHF 25.– Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 26. Januar



45

Matineen

Führungen Vorträge



Portr ait 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».

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

und Flamingos

Leitung Benno Fricker,

Verein Surprise

Kosten CHF 25.-

Anmeldung bis 23. Februar

Rundgang zu den Pelikanen

Pelikane und Flamingos sind gesellige

Vögel und leben meist in riesigen Kolo-

Datum/Zeit Di, 7. März, 11.15–12.45 Uhr Ort Basel

Leitung Mike Stoll

Ave Caesar!

Antikenmuseum

Kosten CHF 25.-, exkl. Eintritt

Von Römern und Barbaren am Rhein.

Der Rhein dient als roter Faden, um die

den Imperiums Rom und den Stämmen

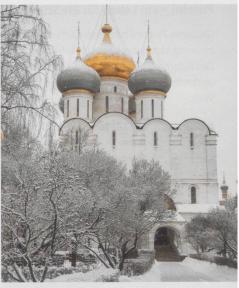
der Gallier und Germanen aufzuzeigen.

spannenden Aspekte des aufstreben-

Anmeldung bis 21. Februar



Kopf eines toten Barbaren aus Avenches.



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

VORTRÄGE

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.]anuar

Datum/Zeit Mo, 20. März, 16.30–17.30 Uhr

Ort Basel Leitung Zoo Basel

Kosten CHF 25.-, exkl. Eintritt

Anmeldung bis 27. Februar

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** 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



061 206 44 66 info@akzentforum.ch

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

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



Kreativität und Lebensgestaltung



Bühne frei für dich

Theaterkurs ohne Auswendiglernen

Wir improvisieren und staunen über verschiedene Ausdruckmöglichkeiten 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 Leitung Basel Dalit Bloch CHF 180.- (6×)

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 CHF 120.- (5×) Kosten 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

Liestal Ort Leitung Nadine Kunz CHF 50.-Kosten bis 16. März Anmeldung



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.- (20×)

Daten/Zeit Di, 17. Jan.-27. Juni

15-16.30 Uhr

Leitung Ursula Kaufmann CHF 247.50 (11×) Kosten

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.- (20×)



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

Daten/Zeit Do, 12. Jan.-29. Juni

14.30-16 Uhr

Basel

Leitung

Paula Boschung

Kosten CHF 225.- (20x)





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

CHF 340.- (17×)

8.30-9.30 Uhr

Ort Basel

Leitung Jayne Kyte

Anmeldung bis 18. Januar

Französisch

Kosten

Daten/Zeit Mo, 30. Jan.-26. Juni

16.30-17.30 Uhr

Ort Basel

Leitung Chantal Güdel

Kosten CHF 320.- (16×)

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.- (17×)

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 Kosten Gaetano Alborino CHF 340.- (17×)

Russisch

Daten/Zeit Do, 2. Feb.-29. Juni

11.30-12.30 Uhr

Ort Basel

Leitung Nadezda Guridova

Kosten CHF 340.- (17×)

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.- (16×)

Anmeldung bis 16. Januar

Daten/Zeit Di, 31. Jan.-27. Juni

12.15-13.15 Uhr

Ort Basel

Leitung Frida Riesterer

Kosten CHF 340.- (17×)

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.- (17×)

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.- (17×)

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

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.- (5×)

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

Rheinfelderstr. 29, Basel Ort

Leitung Markus Rohrer Kosten CHF 300.- (5×)

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.- (5×)

TABLET



iPad Basis

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

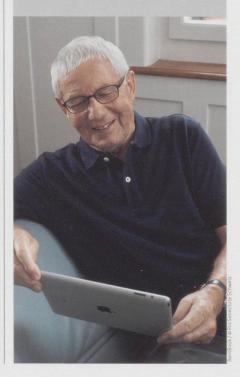
Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen.

Daten/Zeit Mi, 8.-22. Feb.,

10.45-12.45 Uhr

Rheinfelderstr. 29, Basel Ort Nicole Lützelschwab Leitung CHF 180.- (3×) Kosten





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.– (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, 6.–20. März, 13–15 Uhr Ort Rheinfelderstr. 29, Basel Leitung Jean-François Gächter Kosten CHF 180.– (3×)



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 Lützelschwab Kosten CHF 180.– (3×)

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)

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.– (3×)

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

Akzent Magazin 1|23

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 Novembermorgen nach diesem goldenen Herbst, man fröstelt leicht. Doch die fünf Frauen scheint 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.







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

Rheinfelderstr. 29, Basel Ort

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

Anna Esther Nicolai Leitung

Daten/Zeit Di, 10. Jan.-28. März,

11.30-12.30 Uhr

Leitung Heidi Fischer Osolin

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

CHF 200.- (10×) Kosten

Yoga auf dem Stuhl

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



Daten/Zeit Mi, 11. Jan.-29. März,

12.30-13.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Manuela Huber Leitung CHF 200.- (10×) Kosten

Feldenkrais

Die Bewegungsqualität und Koordination fördern sowie Verspannungen und Schmerzen reduzieren.

Daten/Zeit Mi, 11. Jan.-29. März,

10.30-11.30 Uhr

Belchenstr. 15, Basel Ort

Tina D. Wyss Leitung

CHF 200.- (10×) Kosten

Shibashi - Qi-Gong Meditation

Meditation in fliessender Bewegung für innere Ruhe und Zentriertheit

Daten/Zeit Mo, 9. Jan.-27. März,

13-14 Uhr

Belchenstr. 15, Basel Ort Leitung Marina Werder Bombis

Kosten CHF 200.-(10×)

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.

53 Akzent Magazin 1|23

Bewegter Rücken

Ein ausgewogenes Rumpftraining zur Verbesserung der Haltung und Wahrnehmung des Rückens

Daten/Zeit Fr, 13. Jan.-31. März,

11.15-12.15 Uhr

Belchenstr. 15, Basel Ort

Nicole Wälchli Leitung CHF 200.- (10×) Kosten

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

Belchenstr. 15, Basel Ort

Sonia Carioni Leitung

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

Tanzschule Fromm, Basel Ort

Tanya Polt Leitung CHF 160.- (10×) Kosten

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66 info@akzentforum.ch

Krafttraining

Belchenstrasse 15, Basel



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 (nähe Schützenmattpark) 061 206 44 25 fitness@akzentforum.ch

Wandern

Dienstag, 10. Januar

St. Pantaleon - Büren

 $1\frac{1}{4}h/ \rightarrow 2.5 \text{ km}, \uparrow 32 \text{ m}, \downarrow 82 \text{ m}$

10.40 Uhr, Basel SBB, Treffpunkt

Bahnhofshalle

Rückreise ca. 14 Uhr ab Büren

Verpflegung Restaurant

Manuela Graf, Leitung

079 461 85 20, m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Anmeldung bis 6. Januar

Mittwoch, 18. Januar

Solothurn mit Verenaschlucht

 $2^{3}/_{4} h / \rightarrow 8,6 km, \uparrow 185 m, \downarrow 185 m$

8.50 Uhr, Basel SBB, Treffpunkt

Perron Gleis 8

ca. 17 Uhr in Basel/Liestal Rückreise

Verpflegung Restaurant

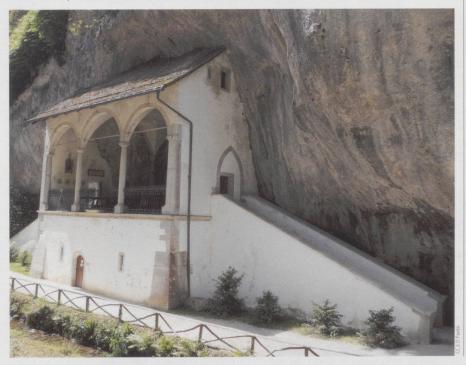
Andreas Bammatter, Jürg Leitung

Guldimann, 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

 $2h/\rightarrow 8,2km, \uparrow 100m, \downarrow 100m$

Treffpunkt 9.30 Uhr, Basel SBB,

Bahnhofshalle

Rückreise regelmässig ab Rheinfelden

Verpflegung Restaurant Leitung Matthias Müller,

079 334 01 16, mmwanderleiter@bluewin.ch

Anmeldung bis 2. Februar

Freitag, 10. Februar

Das unbekannte Basel

 $4h/\rightarrow 16$ km, $\uparrow 145$ m, $\downarrow 145$ m

Treffpunkt 8.45 Uhr, Basel SBB,

Bahnhofshalle

Rückreise regelmässige Verbindungen

innerhalb von Basel

Verpflegung Restaurant

Die Route kann jederzeit Besonderes

angepasst/gekürzt werden

Philippe Matter Leitung

078 324 19 61,

matterphilippe@gmx.ch

Anmeldung bis 7. Februar

GUT INFORMIERT

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

→ bb.prosenectute.ch/wandern

CHF 10.-/Wanderung Kosten

Anmeldung bei der entsprechenden Wanderleitung

Sie können das vollständige Wanderprogramm (Januar bis Juni 2023) auf der Website herunterladen.

Montag, 6. März

Rund um Pratteln

 $2\frac{1}{2}h/\rightarrow 10 \text{ km}, \uparrow 170 \text{ m}, \downarrow 135 \text{ m}$

Treffpunkt 8.45 Uhr, Basel SBB,

Bahnhofshalle

Rückreise regelmässig ab Pratteln

(Tram, Zug)

Verpflegung Restaurant Matthias Müller Leitung

079 334 01 16, mmwan-

derleiter@bluewin.ch

Anmeldung bis 2. März

Dienstag, 4. April

Buuseregg - Rickenbach

 $1\frac{1}{4}h/\rightarrow 2,5 \text{ km}, \uparrow 48 \text{ m}, \downarrow 162 \text{ m}$

10 Uhr, Basel SBB, Treffpunkt

Bahnhofshalle

ca. 14 Uhr ab Rickenbach Rückreise

Verpflegung Restaurant Leitung Manuela Graf.

079 461 85 20, m.graf-ma-

tejowitsch@bluewin.ch

Anmeldung bis 1. April