

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2023)
Heft: 2: Grenzen

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: 16.02.2026

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



Gratulieren – eine Freiwilligenarbeit

«Die Leute werden gern 80 Jahre alt»

Sie kennen fast alle älteren Jubilare der Stadt Laufen. Denn Erika Joye, Gisella Schmidlin und Regina Zuber sind als Ortsvertreterinnen oft an runden Geburtstagen von Seniorinnen und Senioren dabei.

va. Pro Senectute beider Basel sucht Ortsvertretungen (siehe Inserat Seite 43). Doch: Was genau ist eine Ortsvertretung, was machen diese Personen? Die Begegnung im Zentrum der IBBS Laufental zeigt es. Drei aufgeweckte Frauen erzählen mir, wie lebendig und spannend ihre Aufgabe ist, die sie schon seit Jahrzehnten freiwillig ausüben. «Wir machen den Leuten eine Freude», so die frühere Treuhänderin Erika Joye, «das ist eine schöne Arbeit.» Jedes Jahr besuchen sie etwa achtzig Männer und Frauen, die in der Gemeinde Laufen einen runden Geburtstag feiern, die meisten am privaten Wohnort, einige auch im Altersheim. Sie teilen sich die Aufgabe auf.

Immer mehr Frauen werden 100 Jahre alt

Die Adressen der Jubilare erhalten die drei Frauen jeweils Ende Jahr von der Gemeindeverwaltung. «Die meisten von ihnen, es sind mehrheitlich Frauen, leben noch daheim», so Regina Zuber, die ihr Amt nach dreissig Jahren aus privaten Gründen abgibt. Sie hat früher den Laufener Märt organisiert und kennt deshalb im Stedtli fast jede und jeden.

«Anfangen haben wir mit Besuchen zum 75. Geburtstag – und vom Aussehen her waren das damals wirklich alte Leute. Ich habe in jener Zeit einige Jubilare besucht, die körperlich völlig abgezrampft waren oder an einer Staublunge litten», erinnert sich Regina Zuber. «Das ist anders geworden. Man sieht, dass die Menschen medizinisch besser versorgt sind und nicht mehr so hart arbeiten müssen wie einst. Zudem sind gesundheitlich belastende Arbeitsplätze – wie etwa jene in der ansässigen Industrie – heute deutlich besser geschützt.»

Inzwischen ist der Startpunkt für die Gratulationsbesuche auf 80 Jahre erhöht worden. Der Grund dafür: Die Leute leben länger und werden immer älter. «Im Februar» ergänzt Gisella Schmidlin, «werden wir bei drei 100-jährigen Frauen mit einem Blumenstrauß und einer Glückwunschkarte vorbeigehen. Zwei von ihnen leben übrigens noch daheim.» Aktuell können sich Frauen und Männer, die in der Gemeinde Laufen den 80., 90., 95. oder 100. Geburtstag feiern, auf einen Besuch einer Ortsvertreterin freuen.

Die Zeiten ändern sich

Während Erika Joye und Gisella Schmidlin ihren Besuch telefonisch anmelden, geht Regina Zuber mit einem Blumenstrauß, einer Flasche Wein oder einem Gutschein unangemeldet als Überraschung bei den Geburtstagskindern vorbei. Mit dabei haben die Ortsvertreterinnen auch Flyer und Broschüren der IBBS Laufental und von Pro Senectute beider Basel. «Wir erkundigen uns bei Jubilaren im Altersheim vorher, ob die Geschenke überhaupt noch

◀ Regina Zuber,
Gisella Schmidlin und Erika Joye
(von links nach rechts)

wahrgenommen werden, und entscheiden dann situativ, was wir mitbringen», erläutert Gisella Schmidlin. «Die telefonische Anmeldung wird jedoch schwieriger, da viele Leute nur noch ein Handy haben.» Änderungen gibt es auch bei der kulturellen Herkunft. Inzwischen stehen die ersten 80-Jährigen aus dem Balkan auf der Liste der Jubilare – da passt die obligate Flasche Wein für Männer aus religiösen Gründen nicht mehr ins Konzept. Übereinstimmend erzählen die drei Frauen, dass Familien mit einem ausländischen Hintergrund Pro Senectute beider Basel häufig nicht kennen und deshalb erstaunt über den Besuch sind.

Vom Blumenmeer und von leeren Tischen

Die drei Frauen erhalten bei ihrer Freiwilligenarbeit einen kurzen Einblick in das Leben der Jubilarinnen und Jubilare. «Bei den einen trifft man in der Wohnung auf ein Blumenmeer», erzählt Regina Zuber, «während bei anderen kein einziges Blümli auf dem Tisch steht. Da sieht man schon, wer sozial eingebettet ist und wer nicht.» Gelegentlich erfahren die drei Frauen auch traurige Familiengeschichten, sie treffen einsame Menschen an, die keine Angehörigen mehr haben, oder Personen, die in engen finanziellen Verhältnissen leben. Diese Menschen weisen sie besonders auf die diversen Angebote und Beratungen der IBBS Laufental und von Pro Senectute beider Basel hin. Doch das sind Ausnahmen, da sind sich die drei Ortsvertreterinnen einig. Im Prinzip gehe es heute den meisten älteren Menschen gut, und sie verfügen auch über ein soziales Netz, das sie trägt. Und fast alle werden gern 80 Jahre alt. «Sie frotzeln, wenn sie die Türe aufmachen», so Regina Zuber, «und empfangen uns mit dem Spruch: «Wieso kommen Sie von der Pro Senectute? Ich dachte, dass mich heute die Pro Juventute besucht.»»

Angebote der IBBS Laufental

Im Zentrum der IBBS Laufental finden ältere Menschen und Angehörige kostenlose Informationen und Beratungen zu den vielfältigen Themen und Herausforderungen des Alters. Die IBBS Laufental entwickelt auch neue Angebote und Dienstleistungen wie etwa das «Fürernand Laufental» mit dem Fahrdienst und dem Projekt «Hilfe im Alltag».

IBBS Laufental

Hauptstrasse 37, 4242 Laufen
061 763 85 15
beratung@ibbs-laufental.ch
→ ibbs-laufental.ch



Freiwilligeneinsatz

GESUCHT: ORTSVERTRETUNG LAUFENTAL

Pro Senectute beider Basel sucht engagierte Freiwillige für die Ortsvertretungen in der Stadt Laufen und in den Gemeinden Röschenz und Zwingen. Haben Sie Lust, älteren Jubilarinnen und Jubilaren zum Geburtstag zu gratulieren? Möchten Sie unsere Botschafterin oder unser Botschafter sein und die Seniorinnen und Senioren über unsere Angebote informieren?

Aufgaben

- Geburtstagsbesuche bei Seniorinnen und Senioren (ab 80 Jahren)
- Information über unsere Angebote (Sozialberatung, Freizeit, Hilfen im Alltag, Fahrdienst Fürernand Laufental)
- Abgabe von Informationsmaterial
- Organisation des jährlichen Ausflugs für Seniorinnen und Senioren (nur Röschenz und Zwingen)

Zeitlicher Rahmen

- Regelmässige Einsätze, 2–3 Besuche pro Monat
- Die Einsätze finden unter der Woche sowie am Wochenende statt

Fähigkeiten und Anforderungen

- Freude am Kontakt mit älteren Menschen
- Gute Deutschkenntnisse, Fremdsprachen von Vorteil
- Wohnhaft in der Einsatzgemeinde

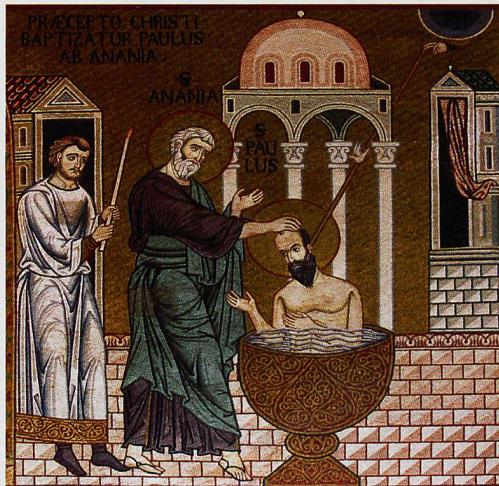
Wir bieten

- Spesenentschädigung
- Einführung und Begleitung
- Freiwilligenanlässe

Auskünfte

IBBS Laufental, Telefon 061 763 85 15

Matineen Führungen Vorträge



Jose Luis Vermardes Ríbero / CC BY-SA 4.0



Bibliothèque nationale de France / Wikicommons

◀ Die Taufe Paulus,
Mosaik in der Capela Palatina
in Palermo

▲ Tristan und Isolde spielen Schach an Bord
eines Schiffs, während sie den Liebestrank
trinken. Miniatur um 1470 aus einer französi-
schen Handschrift von Évard d'Espinques.

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.

MATINEEN

Die Paulusbriefe

Keiner hat wie Paulus beschrieben, was Schuld, was Gnade, was Erlösung sei. In seinen Briefen spiegelt sich das Christusbild.

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

Wagner – Tristan und Isolde

In diesem Werk erreicht die Epoche der Romantik ihren Höhe- und Wendepunkt. Das Tor in die Aktualität wird aufgestossen.

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

Novalis – die Blaue Blume

Der Roman «Heinrich von Ofteringen» setzt am 24. Juni ein – warum? Es ist Dichtung als Heilung.

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

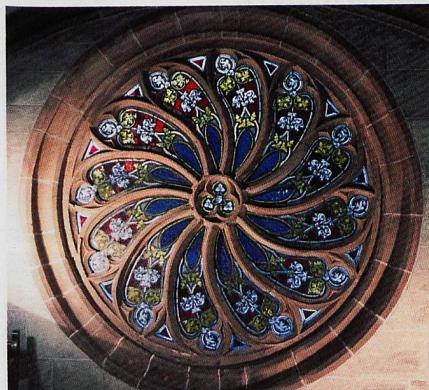


FÜHRUNGEN

Palliativzentrum Hildegard

Sie erhalten Einblick in das Palliativzentrum Hildegard und sein Leitbild. Das Zentrum bietet Patientinnen und Patienten mit schweren, nicht heilbaren Krankheiten bestmögliche Lebensqualität mit individueller Pflege, Betreuung und ganzheitlicher Begleitung. Anschliessend Rundgang durch die Räumlichkeiten

Daten/Zeit Mo, 17. April, 14.30–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Hildegard Spital Stiftung
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 3. April



Triforiumsrosette im Münster Basel

Kunstglaserei Jossi

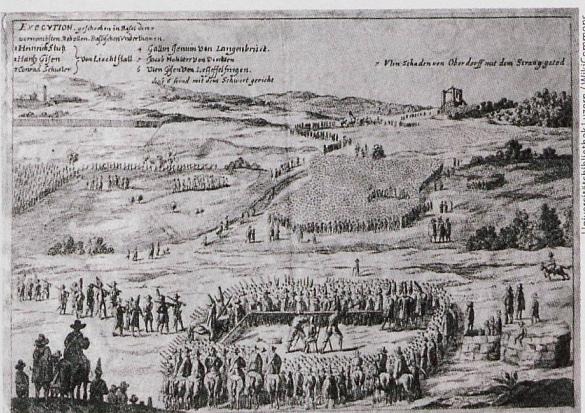
Der Besuch im Atelier zeigt Ihnen, wie Glaskunstwerke und Glasmalereien restauriert, repariert und neu angefertigt werden.

Daten/Zeit Mi, 19. April, 14–15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Pamela Jossi
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 5. April

Rundgang zu den Somali-Wildeseln

Die vom Aussterben bedrohten scheuen Tiere streifen als Wildtiere durch felsige Halbwüsten im westlichen Somalia und in Äthiopien.

Daten/Zeit Mo, 24. April, 16.30–17.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Zoo Basel
Kosten CHF 25.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 3. April



Universitätsbibliothek Luzern / Wikicommons

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

Von Henkern und Dirnen

Dieser Altstadtrundgang bewegt sich in der einstigen Halbwelt zwischen Henkern, Totengräbern und Dirnen – den Aussenseitern der Stadt Basel vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert.

Daten/Zeit Do, 20. April, 9.30–10.45 Uhr
Ort Basel
Leitung Roger Rebmann, «Grabmacherjoggi»
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 5. April

Grossbauten mitten in der Altstadt

Im 18. und 19. Jahrhundert verdrängten neue städtebauliche Konzepte und Bauten die mittelalterlich gewachsene Bausubstanz auf spektakuläre Weise.

Daten/Zeit Do, 27. April, 10 Uhr
Ort Basel
Leitung Rose-Marie Schulz
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 13. April

Die Hauptpost, Freie Strasse 12, Basel, erbaut von Johann Jakob Stehlin dem Jüngeren (1853) ►

Katholisch Basel

Vom Fürstbistum ins Milieu und zurück in die Gesellschaft: So könnte man die Geschichte der Katholiken in Basel zusammenfassen. Nach der Reformation 1529 dauerte es 269 Jahre, bis sie wieder einen offiziellen Gottesdienst in der Stadt feiern durften. Die Führung geht den Spuren nach, die im sogenannten «Kultukampf» Ende des 19. Jahrhunderts ihren Höhepunkt erreichte.

Daten/Zeit Do, 4. Mai, 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Oswald Inglin
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 20. April



Operamus / CC4.0

Matineen Führungen Vorträge

Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

akzentforum.ch

VOLLSTÄNDIGES KURSPROGRAMM ONLINE

akzentforum.ch

Kursprogramm bestellen:

061 206 44 66

Re Pfeift / WikiCommons



Frauenarmut – Überleben auf der Gasse

Einblick in das Überleben von Frauen auf der Strasse. Da ihr Leben häufig von Missbrauch und Gewalt geprägt war und ist, müssen gerade Frauen Orte finden, die ihnen eine gewisse Sicherheit bieten. Sie hören von direkt Betroffenen über ihre Strategien, um auf der Gasse zu überleben und über ihren Versuch, sich aus der Opferrolle zu befreien.

Daten/Zeit Do, 11. Mai, 9–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Verein Surprise
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 27. April

TIPP

Die traumhaften Gärten von Sarasin & Co

Der heutige Sarasinpark entstand aus dem Riehener Landgut, das Handelsmann Daniel Elbs-Bitt 1694 anlegen liess. Seit dem 19. Jahrhundert sind die Gebäude in einen prächtigen englischen Landschaftspark eingebettet, dessen Anlage auf zwei ältere Gärten zurückgeht.

Daten/Zeit Mo, 12. Juni, 9.30–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Markus Schmid
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 30. Mai

Atelierbesuch bei Elena Lichtsteiner

Die 70 Zentimeter bis 2 Meter grossen Frauenfiguren aus Altpapier von Elena Lichtsteiner haben eine Leichtigkeit, die erstaunlich ist. Der Künstlerin gelingt es mit Papiermaché, eleganten, grazilen und modernen Frauenskulpturen Leben einzuhauchen.

Daten/Zeit Do, 15. Juni, 14–15.30 Uhr
Ort Arisdorf
Leitung Elena Lichtsteiner
Kosten CHF 25.– (exkl. Zugbillett)
Anmeldung bis 1. Juni



gutimRaben@u.schule.stoch.com

Jugendstilbauten im Kleinbasel

Boom um 1900 – Basel wird Grossstadt. Grosszügige Wohn- und Geschäftshäuser «im modernen Stil» prägen von nun an das Zentrum der Stadt.

Daten/Zeit Di, 30. Mai, 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Rose-Marie Schulz
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 16. Mai



Skulptur aus Papier
von Elena Lichtsteiner ►

Innenraum der Barockkirche in Mariastein

Kloster Mariastein

Die Tonbildschau über und die Führung durch die wunderbare Barockkirche und den Kreuzgang informieren über die bewegte Geschichte des Benediktinerklosters im Leimental.

Daten/Zeit Mi, 24. Mai, 13.45–15 Uhr
Ort Mariastein
Leitung Kloster Mariastein
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 10. Mai

Ein Dao / CC4.0

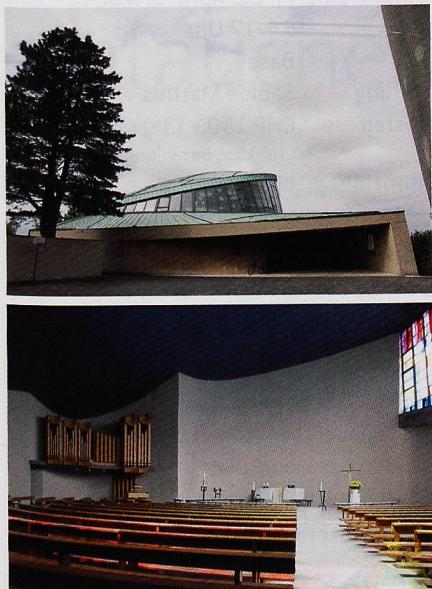
gutimRaben@u.schule.stoch.com

◀ Sarasinpark Basel

Bruderholz – rund um den «barmherzigen Hügel»

Ein Rundgang zu Wasserturm, Tituskirche und zur Bruder Klaus Kirche – ein architektonisches und künstlerisches Kleinod.

Daten/Zeit Mi, 28. Juni, 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Oswald Inglin
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 14. Juni



Eingang und Innenraum der Kirche Bruder Klaus auf dem Bruderholz



Freakallos / CC4.0

WEITERE ANGEBOTE

Detailangaben zu den folgenden Matineen und Führungen erhalten Sie unter akzentforum.ch oder telefonisch unter 061 206 44 66.

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

MATINEEN

Griechische Mythologie III

Di, 25. April, 9.30 Uhr

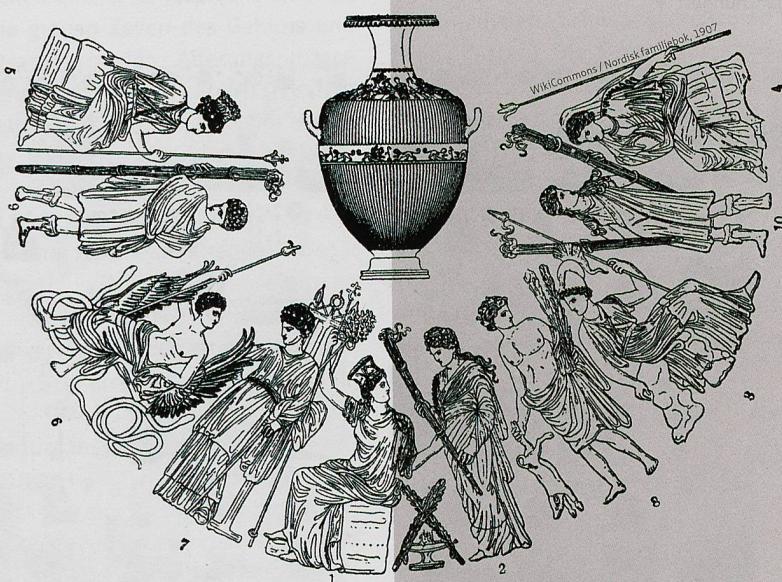
Griechische Mythologie IIII

Di, 9. Mai, 9.30 Uhr

Griechische Mythologie V

Di, 13. Juni, 9.30 Uhr

1	Demeter	6	Triptolemus
2	Persephone	7	Hierophant
3	Athena	8	Der Tempelpriester
4	Aphrodite	9	Der Herold
5	Artemis	10	Hekate



FÜHRUNGEN

Claire Ochsner – Skulpturengarten

Di, 26. April, 14 Uhr

Fussballstadion St. Jakob

Di, 2. Mai, 10 Uhr

Der Ackermannshof

Mo, 8. Mai, 10 Uhr

Jungtiere im Zoo

Mo, 22. Mai, 16.30 Uhr

Kleinhüningen – das Dorf in der Stadt

Di, 31. Mai, 10 Uhr

Hoffmann-La Roche

Do, 1. Juni, 9.30 Uhr

St. Chrischona Sendeturm

Mo, 5. Juni, 14 Uhr

Von Brunnen zu Brunnen

Di, 6. Juni, 14.30 Uhr

Brauerei Feldschlösschen

Do, 8. Juni, 14.30 Uhr

Die Seelöwen

Mo, 19. Juni, 17 Uhr

Die Antoniuskirche

Do, 22. Juni, 10 Uhr

Architektur Dreispitz

Di, 27. Juni, 14 Uhr

Drei Monate alter kalifornischer Seelöwe ▶

Eric Isselee / shutterstock.com

Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

akzentforum.ch



Sprachen

In fremde Welten eintauchen

Das Akzent Forum bietet eine Vielzahl von Sprachkursen in Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch an. In kleinen Gruppen von 5 bis maximal 8 Personen unternimmt man dabei mentale Reisen in ferne Länder.

va. Sprachkurse sind gemäss aktuellen Studien aus der Hirnforschung für Seniorinnen und Senioren ein ideales Gedächtnistraining. Denn mit dem Lernen oder Auffrischen einer Fremdsprache trainiert man die grauen Zellen des Gehirns und verlangsamt so den Alterungsprozess. Denn eines ist gemäss der Wissenschaft inzwischen klar: Das Gehirn bleibt ein Leben lang plastisch und formbar. Man muss das Oberstübchen aber regelmässig mit neuem Stoff herausfordern, damit es weiterhin in alter Frische funktioniert. «Use it or lose it» heisst die bekannte englische Redewendung, die nicht nur für Muskeln und Fähigkeiten, sondern auch für das Gehirn gilt: «Gebrauche es oder verliere es».

Der Lernprozess braucht Zeit

Obwohl man im Alter genauso gut wie junge Menschen eine Fremdsprache lernen kann, gibt es beim Lernprozess ein paar Unterschiede. So greifen ältere Menschen meist auf ihnen vertraute Lernmethoden

zurück, sie schätzen einen strukturierten Lernplan und brauchen häufig auch etwas länger, um eine Sprache zu lernen. Hier profitieren die Seniorinnen und Senioren von der Tatsache, dass sie für diese neuen Herausforderungen meist mehr freie Zeit haben als früher während des aktiven Berufslebens.

Im Alter lernt man anders

Selbstverständlich sind die Kursleitenden von Pro Senectute beider Basel mit den Besonderheiten des Lernens im Alter vertraut und gestalten ihren Unterricht entsprechend. Aktuell bietet das Akzent Forum zahlreiche Sprachkurse in Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in verschiedenen Schwierigkeitsstufen an (siehe Kasten). Die Kurse finden in Basel, Binningen, Gelterkinden, Liestal und Sissach statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nutzen Sie die Gelegenheit, um neue Kontakte zu knüpfen, lernen Sie fremdsprachige Literatur kennen und bereiten Sie sich auf die nächste Auslandsreise vor. All das und noch viel mehr bieten Ihnen die beliebten Sprachkurse des Akzent Forums.

**VOLLSTÄNDIGES
KURSPROGRAMM ONLINE**
akzentforum.ch

Kursprogramm bestellen:
061 206 44 66

Lernstufen und -ziele bei Sprachkursen

Anfänger (A1)

Einführung in die Grundlagen der Sprache.

Fortgeschrittene Anfänger (A2)

Einfache Kurztexte lesen und verstehen. Aufbau des Wortschatzes. Zeitformen wie Gegenwart, einfache Vergangenheit und einfache Zukunft üben.

Leichte Mittelstufe (B1)

Einfache Unterhaltungen führen. Wortschatz und Grammatik erweitern.

Mittelstufe (B2)

Texte zu aktuellen Themen lesen und besprechen. Sicherer Umgang mit den Zeitformen und weiterer Ausbau des Wortschatzes.

Fortgeschrittene Mittelstufe (C1)

Anspruchsvolle Lektüre und Diskussion, Vertiefung des Wortschatzes und Beherrschung der Grammatik.

Oberstufe (C2)

Längere, anspruchsvolle Texte lesen und diskutieren. Fließende Unterhaltung, differenzierter Wortschatz.

Lassen Sie sich beraten, welcher Kurs für Sie der richtige ist. Wir geben Ihnen gerne persönlich Auskunft.

061 206 44 66

Weitere Informationen

→ akzent-forum.ch → Bildung und Kultur
→ Sprachen





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.

MAC



Mac Aufbau

Benutzereinstellungen kennenlernen. Mit Finder und Dock arbeiten. Programmfenster bedienen. Gestalten und speichern von Text. Dokumente und Bilder ordnen und auf USB-Stick speichern. Zudem: sicher im Internet surfen und Informationen, Bilder und Produkte finden. E-Mails beantworten, weiterleiten und E-Mail-Adressen speichern.

Voraussetzung

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

Daten/Zeit Mo, 8. Mai-12. Juni, 10-12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Jean-François Gächter

Kosten CHF 300.- (5x)

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, 9. – 23. Mai, 10-12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Nicole Lützelschwab

Kosten CHF 180.- (3x)

iPhone Aufbau

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

Voraussetzung

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

Daten/Zeit Di, 13.-27. Juni, 14-16 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Nicole Lützelschwab

Kosten CHF 180.- (3x)

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, 8.-22. Mai, 13-15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Jean-François Gächter

Kosten CHF 180.- (3x)

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, 31. Mai–28. Juni, 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, 31. Mai–28. Juni, 8.30–10.30 Uhr

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

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, 5.–19. Juni, 13–15 Uhr

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

Auskunft · Anmeldung

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

VOLLSTÄNDIGES KURS-PROGRAMM ONLINE

akzentforum.ch

Kursprogramm bestellen:
061 206 44 66



Stefan Schmidlin / © FSJ/B

TIPP

INDIVIDUELLE KURSE

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

- Apps kennen und nutzen
- Bankschalter online
- Besser fotografieren mit dem iPhone
- Bilder und Daten übertragen
- Cloud sicher nutzen
- Einzahlungen mit QR-Code
- Fotobuch erstellen
- Günstiger reisen mit mobilen Tickets
- Internet sicher nutzen
- 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)





Outdoor

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 forlaufende 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.

VOLLSTÄNDIGES KURSPROGRAMM ONLINE
akzentforum.ch

Kursprogramm bestellen:
061 206 44 66

NEU

Füllinsdorf

Tag/Zeit	Di, 21. März-27. Juni, 9-10.15 Uhr
Ort	Uferstr. 4 (Parkplätze TCS)
Leitung	Peter Hofacker, Anita Röösli
Anmeldung	sofort
Kosten	CHF 7.50/Lektion (14x)

Muttenz

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

Münchenstein

Tag/Zeit	Di, 9-10.30 Uhr
Ort	Heiligholzstrasse Nähe Tramhaltestelle Heiligholz
Leitung	Katrin Ackermann
Besonderes	Gebiet Rütihard, Gelände bergauf/bergab

Zunzgen

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

Halbjahresabonnement

Walking / Nordic Walking

TIPP

Mit dem Halbjahresabonnement «Walking / Nordic Walking» können Sie für CHF 165.– alle Walking- / Nordic-Walking-Angebote des Akzent Forums nutzen. Dazu gehören auch die Kurse «Fit im Wald» und «Sportliches Spazieren».

Weitere Informationen

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

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



Weitere Angebote

Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining, Kräftigung der tiefliegenden Muskeln und Verbesserung der Körperhaltung

Tag/Zeit Mi, 19. April–28. Juni, 17–18 Uhr

Ort Belchenstr. 15, Basel

Leitung Larisa Reumer

Kosten CHF 220.–

Tag/Zeit Fr, 21. April–30. Juni, 10.40–11.40 Uhr

Ort Waisenhausturnhalle, Basel

Leitung Violetta Blatter

Kosten CHF 200.–

Beckenbodentraining für Frauen

Körpertraining mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur

Tag/Zeit Di, 18. April–27. Juni, 16–17 Uhr

Ort Belchenstr. 15, Basel

Leitung Sabine Chambovey

Kosten CHF 176.–

Faszientraining

Bearbeitung des muskulären Bindegewebes. Der Stoffwechsel wird angeregt und Verspannungen werden gelöst.

Tag/Zeit Mi, 19. April–28. Juni, 12–13 Uhr

Ort Belchenstr. 15, Basel

Leitung Nicole Wälchli

Kosten CHF 176.–

Modern Dance

Das Erlernen von kleinen Choreografien (Bewegungsabläufen) fordert und fördert die Gehirnleistung. Die Muskulatur wird trainiert, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit werden verbessert.

Tag/Zeit Mo, 17. April–26. Juni, 17–18 Uhr

Ort Belchenstr. 15, Basel

Leitung Sonia Carioni

Kosten CHF 180.–

Anmeldung bis 3. April

Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch

akzentforum.ch

FIT IM WALD

Im hügeligen Gelände des Allschwilerwalds trainieren Sie in der Natur und an der frischen Luft Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Tag/Zeit Do, 9–10 Uhr

Ort Allschwilerweiher, Parkplatz

Leitung Monika Röthlisberger

Besonderes ohne Nordic-Walking-Stöcke

Kosten CHF 165.–/Semester

Anmeldung jederzeit möglich



SPORT UND BEWEGUNG



Fred Fosset / Stock

Fit/Beweglich

Ganzkörpertraining um fit, vital und beweglich zu bleiben.

Tag/Zeit **Mo**, 17. April–26. Juni,
8.30–9.30 Uhr
Ort Belchenstr. 15, Basel
Leitung Monica Graf Pedretti
Kosten CHF 144.–

Tag/Zeit	Di , 18. April–27. Juni, 10.30–11.30 Uhr
Kurs 1	17–18 Uhr
Kurs 2	18–19 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Sabine Chambovey
Kosten	CHF 176.–
Tag/Zeit	Di , 18. April–27. Juni, 12.30–13.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Wälchli
Kosten	CHF 176.–
Tag/Zeit	Di , 18. April–27. Juni, 17–18 Uhr
Ort	Waisenhausturnhalle, Basel
Leitung	Sabine Iseli
Kosten	CHF 176.–
Tag/Zeit	Mi , 19. April–28. Juni, 8.30–9.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Eva-Maria Stern
Kosten	CHF 176.–



Stefan Schmidlin / PSB

SOMMER PROGRAMM

Im Juli und August bietet das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel das beliebte Sommerprogramm an.

Informationen ab Mitte Mai unter
→ bb.prosenectute.ch/sommerprogramm

INSERAT

Für mehr
Lebensqualität,
für Sie und Ihre
Angehörigen.

 **SPITEX**
Basel

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

Wandern

Dienstag, 4. April

Buuseregg–Rickenbach

1½ h / → 2,5 km, ↑ 48 m, ↓ 162 m

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

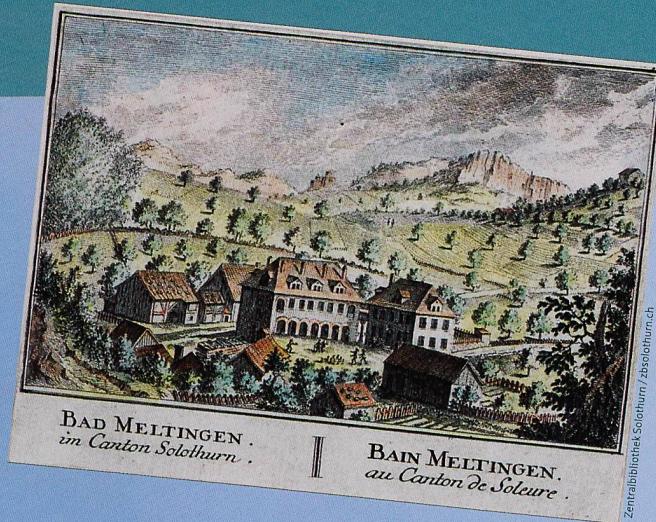


Mittwoch, 19. April

Seetalhöhe–Reigoldswil

3 h / → 9,5 km, ↑ 240 m, ↓ 280 m

Treffpunkt 9.25 Uhr, Basel SBB, Perron
Gleis 17, S3 nach Grellingen
Rückreise ca. 17 Uhr in Basel/Liestal
Verpflegung Picknick
Leitung Andreas Bammatter, Jürg
Guldemann, Urs P. Walther,
079 408 18 55,
wandergruppe.mittwoch@
bluewin.ch
Anmeldung bis 16. April



Zentralbibliothek Solothurn / Zbschlihochschule

◀ Blick auf Bad Meltingen,
im Hintergrund Schloss
Ramstein und die Portifluh

Freitag, 5. Mai

Hirnichopf (Meltingen)

4 h / → 11,5 km, ↑ 550 m, ↓ 550 m

Treffpunkt 8.10 Uhr, Basel SBB,
Bahnhofshalle
Rückreise 3 x stündlich ab Meltingen
Verpflegung Picknick
Leitung Philippe Matter,
078 324 19 61,
matterphilippe@gmx.ch
Anmeldung bis 2. Mai

Mittwoch, 17. Mai

Von Schönenbuch nach Rodersdorf

4 h / → 12,3 km, ↑ 330 m, ↓ 290 m

Treffpunkt 9.15 Uhr, Allschwil Dorf,
Endstation Tram Nr. 6
Rückreise ca. 18 Uhr in Basel/Liestal
Verpflegung Einkehr ins Restaurant
Besonderes Euro € und Stöcke mitneh-
men
Leitung Andreas Bammatter, Jürg
Guldemann, Urs P. Walther,
079 408 18 55,
wandergruppe.mittwoch@
bluewin.ch
Anmeldung bis 14. Mai

Montag, 5. Juni

Dreierberg

3½ h / → 13 km, ↑ 280 m, ↓ 470 m

Treffpunkt 9 Uhr, Basel SBB,
Bahnhofshalle
Rückreise 2-3x/Std. ab Effingen
Verpflegung Picknick
Leitung Matthias Müller,
079 334 01 16, mmwan-
derleiter@bluewin.ch
Anmeldung bis 2. Juni

Freitag, 30. Juni

Auf dem zweisprachigen Höhenweg

3 h / → 8,25 km, ↑ 545 m, ↓ 561 m

Treffpunkt 10.20 Uhr, Bärschwil
Oberdorf
Rückreise ca. 15.30 Uhr ab Erschwil
Verpflegung Picknick,
bei Regen Restaurant
Leitung Manuela Graf,
079 461 85 20, m.graf-
matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung bis 27. Juni

GUT INFORMIERT UNTERWEGS

Detailangaben zu den Wanderungen
erhalten Sie bei der Wanderleitung
oder im Internet unter
→ bb.prosenecte.ch/wandern

Kosten CHF 10.–/Wanderung

Anmeldung

3 Tage vor der Wanderung bei der
entsprechenden Wanderleitung

Sie können das vollständige Wander-
programm (Januar bis Juni 2023) auf
der Website herunterladen.