

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2023)
Heft: 4: Geld

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: 10.01.2026

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



Fotos: Claude Egger / ©PSB



Hilfsmittelkatalog

Der neue Katalog erscheint Anfang Dezember.

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

Katalog bestellen:
061 206 44 44



Beratung, Verkauf und Reparaturen

Neuer Hilfsmittelshop in Basel

Lichtdurchflutet und modern – so präsentiert sich der Basler Hilfsmittelshop im Westfeld. Wer neu einen Rollator braucht oder einen Polstersessel mit elektrischer Aufstehhilfe ausprobieren möchte, ist hier an der richtigen Adresse.

va. Mit dem Umzug ins Westfeld wird ein Wunsch vieler Basler Kundinnen und Kunden wahr. Neu finden sie nicht nur in Liestal, sondern auch in der Stadt einen rollstuhlgängigen Hilfsmittelshop von Pro Senectute beider Basel. Hier können sie spontan während der Woche vorbeikommen und sich die verschiedenen Hilfsmittel in Ruhe ansehen, sie ausprobieren, mieten und kaufen. Vom Jasskartenhalter für Rheumatiker über das nützliche Badewannenbrett bis hin zum Electroscooter und Notrufsystem – das Sortiment ist umfangreich. Selbstverständ-

lich werden die Interessenten kompetent und diskret beraten – etwa zum Tabuthema Inkontinenz oder zu Finanzierungsfragen wie Beihilfen der AHV oder der IV.

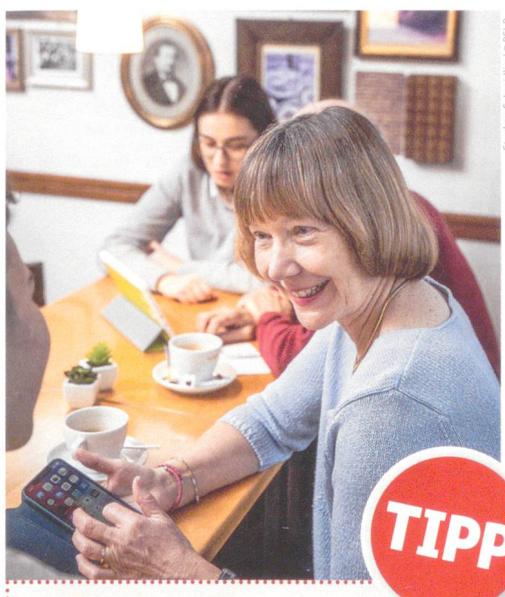
Beratung und Reparaturen

Zum Service gehört nicht nur die garantierte Qualität der Produkte, die das Team des Hilfsmittelshops regelmäßig auf Herz und Nieren testet. Auch für das Wechseln von abgenutzten Rädern am Rollator oder anderen Reparaturen kann man sich an den Hilfsmittelshop im Westfeld wenden. Kleinere Probleme werden, soweit möglich, gleich vor Ort behoben.

Öffnungszeiten Hilfsmittelshop Basel

Im Westfeld 6 (beim Felix Platter-Spital)
Mo–Fr, 8–12 / 14–17 Uhr

→ bb.prosenectute.ch/hilfsmittel
061 206 44 33



TIPP

Kostenlose Beratung und Hilfe

DIGITAL CAFÉ

Unser kostenloses Angebot für eine kurze Beratung bei Fragen und Problemen mit Smartphone oder Tablet.

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

Basel Di, 14–16 Uhr
Restaurant im Dalbehof,
Kapellenstr. 17
Mi, 14–16 Uhr
Foyer Public, Theater Basel

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

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

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

→ bb.prosenectute.ch/digitalcafe



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

Alterssiedlung Rankhof

WOHNEN MIT SERVICE

Während 55 Jahren hat sich Pro Senectute beider Basel um die Alterssiedlung Rankhof gekümmert. Ab nächstem Jahr übernimmt neu das Bürgerspital Basel (BSB) den Betrieb des Rankhofs. Die Siedlung mit 75 Wohnungen, die idyllisch im Grünen liegen, ist bei den Bewohnerinnen und Bewohnern beliebt.

Die Alterssiedlung Rankhof im Hirzbrunnenquartier wurde 1968 von der damaligen Pro Senectute Basel zusammen mit der Markusgemeinde der reformierten Kirche gebaut. Hier werden auch Wohnungen für Empfängerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen angeboten. Vor einigen Jahren hat Pro Senectute beider Basel die Siedlung ganz übernommen und den Betrieb sowie die Verwaltung der Liegenschaften sichergestellt. Nun steht erneut ein Wechsel bevor. Da es zunehmend anspruchsvoller wird, den Bedürfnissen älterer, aktiver Menschen im Bereich Wohnen zu entsprechen, hat sich Pro Senectute beider Basel entschieden, den Betrieb der Alterssiedlung dem Kooperationspartner Bürgerspital Basel zu übergeben. Diese wichtige soziale Institution der Bürgergemeinde Basel hat sich auf diesen Bereich spezialisiert.

24-Stunden-Notfallbereitschaft

So bietet das BSB unter dem Titel «Wohnen mit Service» ihren älteren Mieterinnen und Mietern ein modernes Leistungspaket an. Wie an den anderen sechs Standorten in Basel umfasst das Angebot im Rankhof die tägliche Präsenz einer Standortbetreuerin, eine 24-Stunden-Notfallbereitschaft, ambulante Spitex-Pflegeleistungen und die regelmässige Kontaktpflege. Zudem können die Mieter der Alterswohnungen je nach Bedarf Dienstleistungen wie Mittagessen, Hilfe bei der Hauswirtschaft oder Unterstützung bei der Verwaltung der schriftlichen Sachen beziehen. Zudem haben sie die Möglichkeit, in ein Pflegezentrum des BSB zu wechseln, wenn ihre Selbständigkeit nachlässt. Die bisherigen Mitarbeitenden der Alterssiedlung Rankhof werden vom BSB übernommen.



Irina Barakova / shutterstock.com

Neuorganisation Mahlzeitenservice

CASA GUSTO BRINGT MENÜS – AUCH IM BASELBET

Das Projekt Casa Gusto von Pro Senectute Schweiz wurde im Februar 2018 lanciert. Ziel war es, einen Mahlzeitendienst für Seniorinnen und Senioren aufzubauen, der den Kundinnen und Kunden in der ganzen Schweiz ausgewogene Menüs in guter Qualität und zu erschwinglichen Preisen liefert. Denn gutes Essen trägt nachweislich zu einer höheren Lebensqualität bei. Dies spielt insbesondere eine Rolle, wenn man älter wird. Eine sorgfältig zubereitete und ausgewogene Mahlzeit verspricht einerseits Genuss und andererseits die richtige Portion Energie für Aktivitäten aller Art.

Pro Senectute beider Basel arbeitet seit Mitte September ebenfalls mit dem Anbieter Casa Gusto zusammen. Der Grund dafür: Mit der Neuorganisation können wir den Lieferradius vergrössern und auch älteren Menschen im Oberen Baselbiet und im Laufental einen Mahlzeitenservice anbieten. Die Kundinnen und Kunden können aus rund 70 Menüs plus Desserts auswählen. Die Karte enthält auch Mahlzeiten für Diabetiker, Vegetarierinnen oder Menschen mit einer Allergie.

→ casa-gusto.ch

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.

**VOLLSTÄNDIGES
KURSPROGRAMM ONLINE**
akzentforum.ch

Gedruckte Ausgabe bestellen:
061 206 44 66

Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66

info@akzentforum.ch
akzentforum.ch



Venedig: Hieron. Scotus, 1547.
Cicero: Epistolae familiaris.

Printed by Hieronymus Scotus; woodcut by unknown artist; scan by Roman Eisele / CC

MATINEEN

Wahrheit und innere Gesundheit

Die Wahrheit wird euch freimachen, steht schon im Johannesevangelium der Bibel. Was bewirken Fanatismus, Lüge, Fake News? Eine Lehrstunde zur inneren Gesundheit.

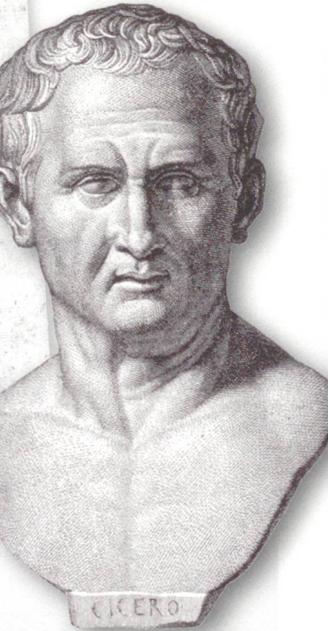
Datum/Zeit Di, 24. Okt., 10–11.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 10. Okt.



Ferdinand Hodler (1853–1918): Die Wahrheit II (1903)

◀ Früher Druck von Ciceros *Epistulae ad familiares* (Venedig 1547) mit humanistischen Kommentaren

Kopiezeichnung einer Büste aus London (Herzog Wellington) ▼



Marcus T. Cicero: der weise Römer

Cicero ist der überragende Lehrmeister des alten Rom. Mehr noch: Er ist, obwohl selbst ein Römer der Antike, der Begründer christlicher Mystik, indem er in seinen Werken den Nachtodesmenschen und sein Los der Gnade beschreibt.

Datum/Zeit Di, 21. Nov., 10–11.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 7. Nov.

«Tosca» von Puccini

Drei römische Schauplätze, zwei Kontrahenten, eine Tragödie – «Tosca». Ihre historische Wahrheit, ihr Weltruhm durch die Bühnenmusik von Giacomo Puccini.

Datum/Zeit Di, 5. Dez., 10–11.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 21. Nov.



Kilimandscharo-Brillenvogel
im Vogelhaus, Zoo Basel

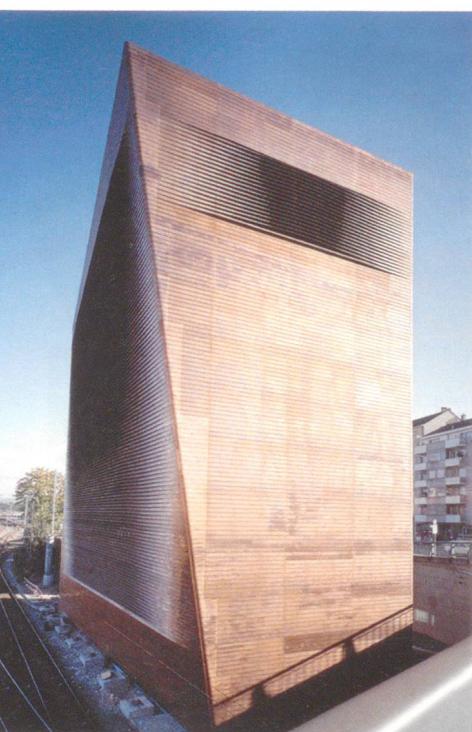
Markus Stöcklin/flickr.com

FÜHRUNGEN

Architektur – Sehenswertes rund um den Bahnhof SBB

Zahlreiche faszinierende und eindrückliche Bauten zeitgenössischer Stararchitekten befinden sich rund um den Bahnhof SBB.

Datum/Zeit Do, 19. Okt., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Basel Tourismus
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 5. Okt.



Stellwerk beim Bahnhof SBB, Basel von Herzog & de Meuron

Der restaurierte Musiksaal

Der Musiksaal des Stadtcasinos wird in seinem neuen Glanz gezeigt. Thema ist auch der Anbau von Herzog & de Meuron. Sie erfahren von der Zeit um 1876, als Architekt J. J. Stehlin den Bau ans damalige Stadtcasino anbaute und von den Resultaten der Archäologischen Grabungen unter dem Musiksaal.

Datum/Zeit Do, 26. Okt., 9.30–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Markus Schmid
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 12. Okt.



© Roman Weyermann/Stadtcasino Basel

Die Synagoge

Die vor 200 Jahren gegründete Israelitische Gemeinde Basel ist eine der grössten jüdischen Gemeinden der Schweiz. Die Synagoge ist Zentrum des religiösen Lebens. Täglich findet ein Daf Yomi statt, ein Studienprogramm über den Talmud.

Datum/Zeit Di, 31. Okt., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Peter Bollag
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 17. Okt.

Als die Nacht noch finster war!

Zu nachtschlafener Stunde erfahren Sie einiges über die mittelalterliche Beleuchtung und Bewachung von Basel und hören allerhand Geschichten.

Datum/Zeit Do, 2. Nov., 20–21.15 Uhr
Ort Basel
Leitung Peter Habicht
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 19. Okt.

Blaukrönchen
im Vogelhaus,
Zoo Basel

Markus Stöcklin/flickr.com



Das neue Vogelhaus

Das im Denkmalinventar geführte Vogelhaus blieb durch den Um- und Neubau weitgehend erhalten. Ein offener Flugraum bietet Besuchenden neu vielfältige Möglichkeiten, die Biologie der Vögel zu erkunden.

Datum/Zeit Mo, 6. Nov., 16–17 Uhr
Ort Basel
Leitung Zoo Basel
Kosten CHF 25.–, exkl. Eintritt
Anmeldung bis 16. Okt.

Die Kaserne

Besichtigung der Bühnen, des Backstagebereichs und der neuen Probebühne

Datum/Zeit Mo, 13. Nov., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Kaserne Basel
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 1. Nov.

Die GGG Bibliothek Schmiedenhof

Ein Blick hinter die Kulissen der grössten und modernsten Basler Bibliothek der GGG. Von Büchern aller Art – Hörbüchern, Kinderbüchern, Lehrbüchern – bis hin zu Filmen und Magazinen. Wie findet man was, und wer hat den Überblick?

Datum/Zeit Do, 7. Dez., 10–11 Uhr
Ort Basel
Leitung GGG Bibliothek Schmiedenhof
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 23. Nov.

Matineen Führungen Vorträge

VORTRÄGE

TIPP

Schule des Sehens

Lernen Sie von Profis im Bereich Innendekoration und Antiquitäten, wie Sie Räume stilvoll inszenieren. Sie erwerben Wissen und ein Gespür für die Komposition von Objekten, Licht und Farbe für Ihre eigene Wohnwelt. Auch das Wohnen im Alter, der Übergang vom Haus zur Wohnung bis zur Alterswohnung, wird angesprochen.

Datum/Zeit Sa, 9. Dez., 14–18 Uhr
Ort Basel
Leitung Andreas Häner,
Rosmarie Lang
Kosten CHF 100.–
Anmeldung bis 24. Nov.



Wetterhornmassiv / Uwe Hantsch / flickr

Erlebnisse als Polizeibergführer und als Lawinenhundeführer

Reinhard Böni aus Grindelwald ist leidenschaftlicher Bergführer. Er war während 35 Jahren Gebirgsspezialist bei der Kantonspolizei (KAPO) Bern. Böni kennt die Gefahren, aber auch die schönen Seiten der Bergwelt.

Datum/Zeit Mi, 25. Okt., 14–15.30 Uhr
Anmeldung bis 11. Okt.



David Schallapp / shutterstock.com

Der Referent war während über 30 Jahren auch Lawinenhundeführer des SAC. Ob seine Arbeit ein Traumberuf war, darüber informiert Reinhard Böni in diesem zweiten Vortrag über seine Erlebnisse als Gebirgsspezialist.

Datum/Zeit Mi, 22. Nov., 14–15.30 Uhr
Anmeldung bis 8. Nov.

Ort Basel
Leitung Reinhard Böni
Kosten CHF 25.–

Alles Spanisch

Fremdsprachen mit dem Smartphone trainieren und/oder übersetzen

Datum/Zeit Mo, 30. Okt., 14–15 Uhr
Ort Basel
Leitung Urs Hartmann
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 16. Okt.



Der Doppeladler ist das Wappentier Albaniens.

Albanien – Gegenwart und Zukunft

Ausgehend von den geografischen Bedingungen beleuchten wir die aktuelle Lage in Politik, Wirtschaft, Demografie und Religion, ehe wir Strukturproblemen von heute und morgen nachgehen.

Datum/Zeit Mi, 8. Nov., 14–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Paul Meinrad Strässle
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 25. Okt.

Eva Aeppli

Schweizer Materialkünstlerin mit erschütternd ernsten und verspielten Arbeiten zugleich. Der künstlerische Austausch mit ihrem geschiedenen Mann Jean Tinguely war stets eine Inspirationsquelle für ihre Arbeiten.

Datum/Zeit Mi, 18. Okt., 14–15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Jasmina Bogdanovic
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 4. Okt.

Eva Aeppli: «Groupe de 13», Hommage an Amnesty International, Centre Pompidou-Metz ▶



agf / flickr

Andrei Rubljow: Dreifaltigkeitsikone Troiza – Abrahams Gastmahl mit den drei Engeln in Mamre (um 1425) ►



Eine Einführung

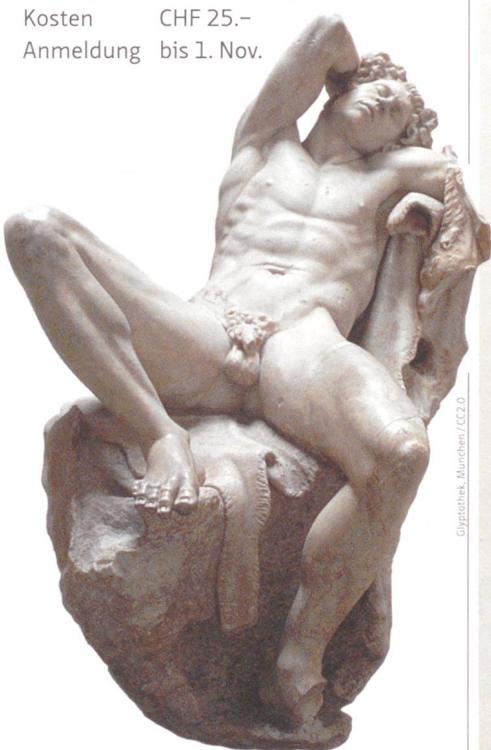
Mit Twint kann man sowohl Rechnungen als auch im Café die Konsumation mit ein paar Klicks auf dem Handy bezahlen. Sie lernen, wie Twint funktioniert und auf dem Handy eingerichtet werden kann.

Datum/Zeit Mo, 13. Nov., 14–15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Jean-François Gächter
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 30. Okt.

Geburt – Leben – Tod: ein Kreislauf in Bildern

Vom Barbarinischen Faun über HON von Niki de Saint Phalle zu Gustave Courbet und ORLAN wird Eros gefeiert. Aber auch Krankheit und Tod gehören zum Leben. Betrachtung und Austausch.

Datum/Zeit Mi, 15. Nov., 14–15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Andrea-S. Végh
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 1. Nov.



Glyptothek, München / CC2.0

Der Barberinische Faun: Schlafrunkener Satyr oder Faunus in Gestalt eines jungen, muskulösen Mannes (3. Jh. v. Chr.)



Tretjakov Gallery / WikCommons

WEITERE ANGEBOTE

Detailangaben finden Sie unter akzentforum.ch, 061 206 44 66.

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

MATINEEN

Geschichte des Christentums Teil 2
Di, 17. Oktober, 9.30–10.30 Uhr

Judentum – Christentum – Islam
Di, 14. November, 9.30–10.30 Uhr

• **Engel**
Di, 12. Dezember, 9.30–10.30 Uhr

FÜHRUNGEN

Dalbeloch
Mo, 23. Oktober, 9.30–10.45 Uhr

Ein Besuch bei Kostüm Kaiser
Di, 7. November, 14.30–16 Uhr

Griechisch-Orthodoxe Kirche
Mi, 15. November, 14–15.30 Uhr

Kleiderbügel-Museum
Do, 16. November, 14–15.30 Uhr

Radiostudio Basel
Mo, 20. November, 14.30–16 Uhr

St. Chrischona-Sendeturm
Mo, 27. November, 14–15 Uhr

Das Theater Basel
Di, 28. November, 14–15.30 Uhr

Hoffmann-La Roche
Mi, 29. November, 9.30–11.30 Uhr

Die Münsterbauhütte
Do, 30. November, 10–11.30 Uhr

«Living Wunderkammer»
Do, 7. Dezember, 16–17.30 Uhr
Fr, 8. Dezember, 16–17.30 Uhr

VORTRÄGE

Von Riehen zum Bläsitor – eine Bilderreise
Mi, 1. November, 14–15.30 Uhr

Kreativität und Lebensgestaltung



«Ach wie gut, dass niemand weiß ...»

Eine kreative Entdeckungsreise zu den eigenen Märchenfiguren, den eigenen Worten und zum eigenen Märchen. Unter fachkundiger Leitung schreiben, austauschen, vorlesen. Einfach märchenhaft!

Daten/Zeit	Do, 19. Okt.–9. Nov., 14–16.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Christine Mafli
Kosten	CHF 180.– (4x)
Anmeldung	bis 5. Oktober

Mool di Ladäärne

Workshop im Atelier

Unter individueller Anleitung fertigen Sie Entwürfe für Ihre Fasnachtslaterne an. Urs Degen «Däge» begleitet Sie Schritt für Schritt. Die «Stäggelampe» oder das «Kopfladäärnl» müssen mitgebracht werden.

Daten/Zeit	Sa/So, 28./29. Okt., 10–17 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Urs Degen
Kosten	CHF 390.– (2x), inkl. Imbiss (inkl. Gutschein CHF 20.– für das Material)
Anmeldung	bis 14. Oktober

Anmeldung

Foto: Weiss/Medienagentur Basel/Basel

Bridge für Anfänger (Schnupperkurs)

Bridge ist ein vielseitiges Gesellschaftsspiel. Im Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen des Spiels kennen: die Rangfolge der Karten, das Reisen und das Abspielen der Karten.

Daten/Zeit	Mo, 6.–27. Nov., 9.30–11.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Franziska Grüninger
Kosten	CHF 180.– (4x)
Anmeldung	bis 23. Oktober

Gedächtnistraining

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

Kurs A	Fr, 20. Okt.–8. Dez., 10–11.30 Uhr
Kurs B	Fr, 20. Okt.–8. Dez., 14–15.30 Uhr
Kurs C	Fr, 20. Okt.–8. Dez., 16–17.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Verena Thomann
Kosten	CHF 240.– (8x)
Anmeldung	bis 6. Oktober
Kurs D	Do, 16. Nov.–21. Dez., 14–15.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Doris Aeschlimann
Kosten	CHF 180.– (6x)
Anmeldung	bis 26. Oktober

WEITERE ANGEBOTE

Detaillangaben zu Kursen und Schnupperstunden: akzentforum.ch,
061 206 44 66

MUSIZIEREN

Altschlößflötenkurs (Fortgeschrittene)
Mi, 9–10.30 Uhr

Chor

Do, 14.30–16 Uhr

Flötensemble

Di, 14.30–16 Uhr / Mi, 10.45–12 Uhr

Handharmonika «Sunneschyn»

Di, 14–15.30 Uhr

SPIELEN

Jassén (Anfänger)

Do, 19. Okt./9. Nov., 14–16 Uhr

Patience legen (Anfänger)

Fr, 17./24. Nov., 14–16 Uhr

Jassén Undeufe – Obeabe

Do, 23./30. November, 14–16 Uhr

GESTALTEN

Aquarellieren

Kurse am Di, Mi und Do, 9–11 Uhr
sowie Mi, 14–16 Uhr

Pappmaché-Weihnachtsengel:

Di, 7./14./21. Nov.,
14–17 Uhr



Foto: J. Schäfer / Photostock.com

Sprachen



Französisch Anfänger

Daten/Zeit	Di, 17. Okt.–19. Dez., 14–15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Chantal Güdel
Kosten	CHF 200.– (10x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

Italienisch Anfänger

Daten/Zeit	Mi, 18. Okt.–20. Dez., 9–10 Uhr
Ort	Liestal
Leitung	Gaetano Alborino
Kosten	CHF 200.– (10x)
Anmeldung	bis 4. Oktober

Spanisch Anfänger

Daten/Zeit	Mo, 16. Okt.–18. Dez., 15–16 Uhr
Ort	Liestal
Leitung	Anna Müller
Kosten	CHF 200.– (10x)
Anmeldung	bis 4. Oktober

Englisch – Reisekoffer

Leichte Mittelstufe

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

Daten/Zeit	Di, 17. Okt.–19. Dez., 12.15–13.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Frieda Riesterer
Kosten	CHF 200.– (10x)
Anmeldung	bis 2. Oktober

Russisch Anfänger

Daten/Zeit	Do, 19. Okt.–21. Dez., 11.30–12.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Nadezda Guridova
Kosten	CHF 200.– (10x)
Anmeldung	bis 5. Oktober

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sprachen

Anmeldeschluss

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

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

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

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

Auskunft · Anmeldung

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

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.

VOLLSTÄNDIGES KURSPROGRAMM ONLINE
akzentforum.ch

Gedruckte Ausgabe bestellen:
061 206 44 66

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

MAC



Mac Aufbau

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

Voraussetzung

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

Daten/Zeit Mo, 23. Okt.–11. Dez.,
10–12 Uhr

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

WINDOWS



Windows Basis (PC)

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

Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung. Eigenes Gerät mitbringen.

Daten/Zeit Mi, 18. Okt.–15. Nov.,
8.30–10.30 Uhr

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

Windows 10/11

Nützliche Funktionen

Kenntnisse erweitern: Systemsteuerung kennen lernen, Programmfenster bedienen, Texte speichern. Dokumente und Bilder ordnen und auf USB-Stick speichern. Sicher im Internet surfen sowie mit E-Mails umgehen.

Voraussetzung

Kurs «Windows Basis» oder entsprechende Kenntnisse. Eigenes Gerät mitbringen.

Daten/Zeit Mi, 18. Okt.–15. Nov.,
10.45–12.45 Uhr

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

TABLET



iPad Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Eigenes iPad mitbringen.

Daten/Zeit Di, 24. Okt.–7. Nov.,
13–15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Erika Holenweg
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 Di, 24. Okt.–7. Nov.,
10–12 Uhr

Leitung Jean-François Gächter

Daten/Zeit Mi, 15.–29. Nov.,
15.30–17.30 Uhr

Leitung Erika Holenweg

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Kosten CHF 180.– (3x)

iPhone Aufbau

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

Voraussetzung

Kurs «iPhone Basis» oder entsprechende Kenntnisse. Eigenes Gerät mitbringen.

Daten/Zeit Mi, 15.–29. Nov., 13–15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Erika Holenweg

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, 23. Okt.–6. Nov.,
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 Di, 14.–28. Nov., 10–12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Jean-François Gächter

Kosten CHF 180.– (3x)

INDIVIDUELLE KURSE

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

- Apps kennen und nutzen
- Bankschalter online, Zahlung mit QR-Code
- Besser fotografieren mit dem iPhone
- Bilder und Daten übertragen
- Cloud sicher nutzen
- Fotobuch erstellen
- Im Internet sicher einkaufen
- Kaufen und Verkaufen im Internet
- Mit Twint Einkäufe bezahlen
- Reisen mit mobilen Tickets
- Sie fragen – wir zeigen
- Videotelefonie über Zoom & Co
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem

Datum/Zeit	nach Absprache
Ort	bei Ihnen zu Hause
Kosten	für max. 2 Teilnehmende CHF 120.–/1 Std. CHF 400.–/4 Std. (exkl. Wegpauschale)



Kurs

SBB MOBILE

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

Datum/Zeit Di, 20. Nov., 14–16 Uhr

Ort Im Westfeld 6, Basel

Kosten kostenlos

Kurse 50+ im Westfeld

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sport und Bewegung

Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe:
jeweils bis 7 Tage vor Kursbeginn. Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

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

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

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

VOLLSTÄNDIGES KURSPROGRAMM ONLINE
akzentforum.ch

Gedruckte Ausgabe bestellen:
061 206 44 66

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



Das Akzent Forum bietet am neuen Hauptsitz von Pro Senectute beider Basel Gymnastikkurse sowie Bewegungs- und Tanzstunden an. Entdecken Sie den neuen Standort und eine Vielzahl von Möglichkeiten, um fit und beweglich zu bleiben.

Die folgenden Kurse finden alle im Westfeld 6 in 4055 Basel statt.

ACHTSAMKEIT

Meditation – Atem- und Besinnlichkeitsschulung

Zur Schärfung der Wahrnehmung und Konzentration. Mit beruhigenden Klängen und Rhythmen der Klangschale.

Daten/Zeit Mo, 16. Okt.–18. Dez.,
8.30–9.30 Uhr
Leitung Berrin Canbaz
Kosten CHF 200.– (10x)
Anmeldung bis 9. Oktober

Feldenkrais – Balancetraining auf dem Stuhl

Mit sanften Bewegungen und Lenkung der Aufmerksamkeit fördern wir Bewegungsqualität, Koordination und Gleichgewicht.

Daten/Zeit Do, 19. Okt.–21. Dez.,
10.30–11.30 Uhr
Leitung Barbara Füzesi Keller
Kosten CHF 200.– (10x)
Anmeldung bis 12. Oktober

Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining. Kräftigung der tief liegenden Muskeln und Verbesserung der Körperhaltung.

Daten/Zeit **Mo**, 16. Okt.–18. Dez., 9.30–10.30 Uhr

Leitung Larisa Reumer
Anmeldung bis 9. Oktober

Daten/Zeit **Di**, 17. Okt.–19. Dez., 17–18 Uhr

Leitung Deborah Hofstetter
Anmeldung bis 10. Oktober

Kosten CHF 200.– (10x)

Yoga

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

Daten/Zeit **Mo**, 16. Okt.–18. Dez., 12.30–13.30 Uhr

Leitung Deborah Hofstetter
Anmeldung bis 9. Oktober

Daten/Zeit **Di**, 17. Okt.–19. Dez., 11.30–12.30 Uhr

Leitung Corinna Huwyler
Anmeldung bis 10. Oktober

Daten/Zeit **Do**, 19. Okt.–21. Dez., 11.30–12.30 Uhr

Leitung Cornelia Dockweiler
Anmeldung bis 12. Oktober

Kosten CHF 200.– (10x)

Karate

Stärkung der inneren Kraft und Förderung der Reaktion

Daten/Zeit **Di**, 17. Okt.–19. Dez., 12.30–13.30 Uhr

Leitung Berrin Canbaz
Kosten CHF 200.– (10x)
Anmeldung bis 10. Oktober

Shibashi – Qi-Gong – Meditation

Meditation in fliessender Bewegung für innere Ruhe und Zentriertheit

Daten/Zeit **Mi**, 18. Okt.–20. Dez., 18–19 Uhr

Leitung Marina Werder Bombis
Kosten CHF 200.– (10x)
Anmeldung bis 11. Oktober

Qi-Gong

Fördert Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf. Choreografierte Bewegungsabläufe und Meditation in Bewegung.

Daten/Zeit **Fr**, 20. Okt.–22. Dez., 10.30–11.30 Uhr

Leitung Esther Nicolai
Kosten CHF 200.– (10x)
Anmeldung bis 13. Oktober



TANZ

Let's Dance – Modern – Solo getanzt

Mit Elementen aus Modern Dance und Ballett. Choreografien sitzend, an der Ballettstange und im Stehen.

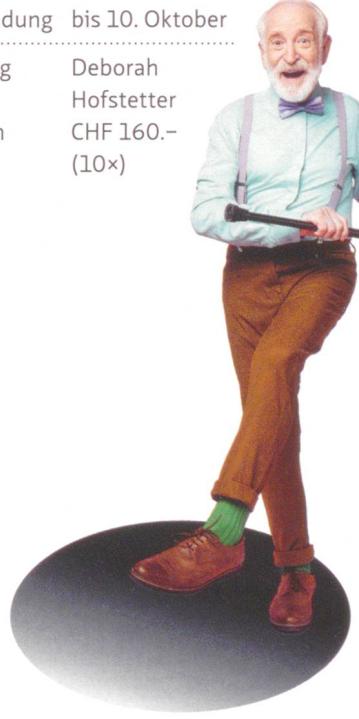
Daten/Zeit **Mo**, 16. Okt.–18. Dez., 11.30–12.30 Uhr

Anmeldung bis 9. Oktober

Daten/Zeit **Mo**, 16. Okt.–18. Dez., 18–19 Uhr

Anmeldung bis 10. Oktober

Leitung Deborah Hofstetter
Kosten CHF 160.– (10x)



Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Offene Tür
Sa, 13. Januar
10–14 Uhr

Belchenstrasse 15, Basel
(nahe beim Schützenmattpark)

Auskunft und Informationen:
061 206 44 25, fitness@akzentforum.ch

Gezieltes Krafttraining erhält die Leistungsfähigkeit des Körpers. Sie verbessern damit Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination. Profitieren Sie von einem kostenlosen Probetraining und lernen Sie das Fitnessgerät Sensopro kennen.

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 8–19 Uhr

Mi 8–12 Uhr und 14–17 Uhr

Fr 8–17 Uhr

So 9–13 Uhr

Die Leistungen zum Abonnement

- Einführung ins Krafttraining durch Physiotherapeutin
- Chipkarte mit Geräteeinstellungen
- Ausleihe Pulsgurt
- Trainingsanpassungen und Empfehlungen durch Fachperson

Preise

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



E-MOUNTAINBIKE

Die Touren führen auf Strassen, Wegen und Pfaden durch Feld, Wald und Wiesen. Mit unserem erfahrenen Kursleiter üben Sie sicheres Bremsen, Kurvenfahren, Balance und richtiges Schalten im Gelände.

Voraussetzung

Fahrkenntnisse erforderlich!
Die Touren sind ausschliesslich für E-Mountainbikes geeignet.

Donnerstag, 2. November

Lausen–Farnsburg–Lausen

2½ h / → 30 km, ↑ 930 m, ↓ 930 m

Herbsttour mit grossem Anteil an befestigten Wegen. Schöne Ausblicke auf die Alpen und den Jura.

Treffpunkt 13.30 Uhr, Sporthalle Stutz, Lausen
Rückkehr 17.30 Uhr in Lausen
Verpflegung Einkehrmöglichkeiten
Leitung Christoph Rindlisbacher
Kosten CHF 20.–
Anmeldung bis 30. Oktober

Kursleiter Christoph Rindlisbacher ▼



Kurse 50+ im Westfeld

FITNESS + GYMNASTIK

Gleichgewichtstraining

Gleichgewicht und Kraft trainieren für mehr Stabilität und Sicherheit

Daten/Zeit Mo, 16. Okt.–18. Dez.,
10.30–11.30 Uhr
Leitung Larisa Reumer
Kosten CHF 160.– (10x)
Anmeldung bis 9. Oktober



Rückentraining

Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit

Daten/Zeit Di, 17. Okt.–19. Dez.,
8.30–9.30 Uhr
Leitung Markus Stäubli
Kosten CHF 160.– (10x)
Anmeldung bis 10. Oktober



KraftFit

Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit

Daten/Zeit Di, 17. Okt.–19. Dez.,
9.30–10.30 Uhr
Leitung Markus Stäubli
Kosten CHF 160.– (10x)
Anmeldung bis 10. Oktober

Sanfte Gymnastik

Ganzkörpertraining

Daten/Zeit Di, 17. Okt.–19. Dez.,
10.30–11.30 Uhr
Leitung Corinna Huwyler
Anmeldung bis 10. Oktober

Daten/Zeit Fr, 20. Okt.–22. Dez.,
9.30–10.30 Uhr
Leitung Esther Nicolai
Anmeldung bis 13. Oktober
Kosten CHF 160.– (10x)

RückenFit

Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Fitness

Daten/Zeit Do, 19. Okt.–21. Dez.,
8.30–9.30 Uhr
Leitung Sandra Neuhaus
Kosten CHF 160.– (10x)
Anmeldung bis 12. Oktober

Fitness Tai-Ji

Fördert Fitness, Koordination und Gleichgewicht

Daten/Zeit Do, 19. Okt.–21. Dez.,
9.30–10.30 Uhr
Leitung Sandra Neuhaus
Kosten CHF 160.– (10x)
Anmeldung bis 12. Oktober

Auskunft · Anmeldung

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



CC3.0 / Taxarchos28

◀ Der neue
Wenkenpark im
englischen Stil
bei Riehen

Wandern

Dienstag, 17. Oktober

Eichhöhe-Bretzwil

1½ h / → 2,5 km, ↑ 53 m, ↓ 111 m

Treffpunkt 10.15 Uhr, Basel SBB,
Infostand

Rückkreise ca. 14 Uhr ab Bretzwil
Verpflegung Restaurant

Anmeldung Manuela Graf, m.graf-
matejowitsch@bluewin.ch
079 461 85 20
bis 14. Oktober



Evangelisch-reformierte Kirche und Pfarrhaus
in Bretzwil

Mittwoch, 18. Oktober

Über den Balmchopf nach Zullwil

3 h / → 8,9 km, ↑ 350 m, ↓ 250 m

Treffpunkt 9.25 Uhr, Basel SBB, Perron
Gleis 17, 9.37 Uhr mit S3
nach Grellingen

Rückkreise ca. 17 Uhr in Basel/Liestal
Verpflegung Picknick
Anmeldung Andreas Bammatter,
Jürg Guldmann, Urs P.
Walther, 079 408 18 55,
wandergruppe.mittwoch@
bluewin.ch
Anmeldung bis 15. Oktober



CC3.0 / Roland Zumbrunn

Freitag, 27. Oktober

Zum Sonnenkalender

3¾ h / → 13 km, ↑ 449 m, ↓ 564 m

Treffpunkt 10.50 Uhr, Buus, Buuseregg
Busstation

Rückkreise ca. 17 Uhr ab Rothenfluh

Verpflegung Picknick oder Restaurant

Anmeldung Manuela Graf, m.graf-
matejowitsch@bluewin.ch
079 461 85 20
bis 24. Oktober

Mittwoch, 15. November

Durchs lauschige Pelzmühletal nach Grellingen

2½ h / → 8,5 km, ↑ 120 m, ↓ 340 m

Treffpunkt 9.25 Uhr, Basel SBB,
Gleis 17

Rückkreise ca. 17 Uhr in Basel/Liestal

Verpflegung Restaurant

Anmeldung Andreas Bammatter,
Jürg Guldmann, Urs P.
Walther, 079 408 18 55,
wandergruppe.mittwoch@
bluewin.ch
Anmeldung bis 12. November

Freitag, 24. November

Ob Gelterkinden

2¼ h / → 10 km, ↑ 146 m, ↓ 123 m

Treffpunkt 8.45 Uhr, Basel SBB,
Bahnhofshalle

Rückkreise 3x/Std. ab Gelterkinden

Verpflegung Restaurant

Anmeldung Matthias Müller, mmwan-
derleiter@bluewin.ch
079 334 01 16
bis 21. November

Montag, 4. Dezember

Um Riehen

3 h / → 11 km, ↑ 290 m, ↓ 290 m

Treffpunkt 8.45 Uhr, Tramstation
Riehen Dorf

Rückkreise ab Riehen mit 6er-Tram

Verpflegung Restaurant

Anmeldung Matthias Müller, mmwan-
derleiter@bluewin.ch
079 334 01 16
bis 1. Dezember