Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1996-1997)

Heft: 4

Rubrik: Leben heute

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: 12.07.2025

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

Tag/Zeit	Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort	Bahnhofbuffet Basel SBB, Basler Stube, Centralbahnstrasse 14
Kosten	Fr. 10.– (ohne Konsumation)
Anmeldung	nicht erforderlich
Auskunft	Claudia Schweigler, Tel. 272 30 71

Gemeinsames Angebot mit der Katholischen Erwachsenenbildung Basel.

Besuch bei Lindt und Sprüngli

Wir werden den Besuch der Chocoladenfabrik Lindt und Sprüngli mit einem gemeinsamen Kaffee und Gipfeli beginnen. Im Rahmen einer halbstündigen Multivisionsshow erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte und Produktion dieses Traditionsbetriebes. Weitere Informationen können Sie sich individuell beim anschliessenden Museumsbesuch beschaffen. Danach besteht die Gelegenheit zum weihnächtlichen Schokolodenkauf zu reduzierten Preisen.

Die Rückfahrt ist individuell, so dass Sie die Möglichkeit haben, den Tag mit einem Bummel durch Zürich abzurunden.

Datum	**Mittwoch 11. Dezember**
Ort	Kilchberg
Treffpunkt	08.15 Uhr Schalterhalle SBB, Bahnbillette bitte individuell lösen
Rückkehr	individuell
Kosten	Fr. 12.–
Anmeldung	bis 27. November

Besichtigung und Führung durch das Botta-Gebäude

Sie werden nach Schalterschluss durch das Bankgebäude geführt. Die Führung beinhaltet die Besichtigung des Verkaufsraums, des Tresors, der Bürozone, des Personalrestaurants und der Villa. Gleichzeitig werden Sie auch den Bau von aussen kennenlernen und eine Diashow präsentiert bekommen. Im Anschluss daran sind Sie herzlich zu einem Apéro in unserem Kurszentrum eingeladen.

Datum	**27. Januar**
Tag/Zeit	17.05 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Schweizerische Bankgesellschaft, Aeschenplatz
Kosten	Fr. 12.–
Anmeldung	bis 13. Januar

Führung bei Helitrans AG

Sie werden von fachkundigem Personal über das Gelände der Helitrans AG geführt. Bei dieser Gelegenheit werden Sie der Rettungsflugwacht einen Besuch abstatten, einen Privathangar bzw. einen darin untergebrachten alten Doppelflieger, Segelflieger und Hunter – besichtigen und probeweise auch einen Helikopter besteigen können. Zum Abschluss wird Ihnen ein Getränk im «Pintli» offeriert.

Datum	**24. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 14.15 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Abflughalle EuroAirport Basel/Mulhouse
Kosten	Fr. 13.–
Anmeldung	bis 10. Februar

Besichtigung der Elco Papier AG

Ein Videofilm gibt Ihnen einen ersten Einblick in das Unternehmen, das jährlich 15 000 Tonnen Papier verarbeitet. Im Anschluss daran werden Sie durch den Betrieb geführt und lernen den Produktionsablauf verschiedener Papier- und Büroartikel kennen. Zum Abschluss erhalten Sie ein «ELCO-Bhaltis» und sind herzlich zu einem Kaffee im nahegelegenen Restaurant eingeladen.

Datum	13. März
Tag/Zeit	Donnerstag, ca. 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr, Tramhaltestelle Merkurstrasse (Tramlinie Nr. 6, Richtung Allschwil)
Kosten:	Fr. 12.–
Anmeldung:	bis 27. Februar

Leben heute

Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung lernen Sie Ihren Atem zu verbessern. Die bekannten Folgen von schlechter Atmung wie Abgeschlagenheit, Nervosität, muskuläre Verspannung, Rücken- oder Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen können weitgehend eliminiert oder vermindert werden. Als Grundlagen dienen die Methoden des Erfahrbaren Atems nach Frau Prof. Ilse Middendorf und die Integrale Atem- und Bewegungslehre nach Klara Wolf.

Datum	**6. Januar – 17. März (10x)** ohne 17. Februar
Tag/Zeit	Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 140.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	bis 18. Dezember

Datum	**9. Januar – 20. März (9x)** ohne 13. und 20. Februar

RESOUND - das vollautomatische Hörsystem.

Ein kleines Wunderwerk im Ohr! Ähnlich dem gesunden Gehör passt sich das RESOUND-Hörsystem den wechselnden Geräuschkulissen an und korrigiert den Hörverlust automatisch.

- Kein lästiges Nachregeln mehr.
- Weniger Störungen durch Nebengeräusche.
- Verbessertes Sprachverständnis.
- Individuell einstellbar auf Ihr Hörempfinden.
- Für spezielle Anlässe, z. B. im Konzertsaal, können Sie mit dem zweiten Programm den Hörgenuss noch optimieren (Fernbedienung dazu notwendig).
- RESOUND-Hörsysteme gibt es als kleines Hinter-dem-Ohr-Gerät und als kosmetisch angepasstes, kaum mehr sichtbares Im-Ohr-Gerät.

Für die optimale Einstellung garantiert der Hörgeräteakustiker. Kontaktieren Sie uns für ein erstes, unverbindliches Gespräch!

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.15 - 12.00 Uhr/ 14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstagabend und Samstagmorgen geöffnet.
Marktgasse 3, Tramhaltestelle Schifflände,
4051 Basel, Tel. 061/262 03 04.

Hörhilfe Borner AG

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 126.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung	bis 18. Dezember

«Mit der Reife wird man immer jünger»

Hermann Hesse schreibt: «Wenn wir achtsam sind, geht von all dem Vergangenen nichts verloren». Wie können wir nun unsere Lebenserfahrungen heute sinnvoll nutzen? Mit Atem- und Entspannungsübungen, Ausdrucksmalen (diese Art von Malen können alle) und anschliessendem Gespräch gehen wir auf die Suche nach unseren eigenen Quellen.
Sie werden während der gesamten Kurszeit von einer Maltherapeutin und einer Atemlehrerin angeleitet und begleitet.

Daten	**24. Januar – 14. März (6x)** ohne 14. und 21. Februar
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Rita Boog, Maltherapeutin Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 210.–
Anmeldung	bis 10. Januar

Yoga

Yoga ist der Sammelbegriff für verschiedene aus dem Osten stammende, uralte Methoden (keine Religion) zur Vervollkommnung von Körper, Seele und Geist.
Wir lernen richtiges und bewusstes Atmen und Lenken der Lebensenergie, verbunden mit positivem Denken. Vollkommene Entspannung, Konzentration und leichte, aber wirksame Körperübungen erhalten und fördern unsere Gesundheit, stärken das Konzentrationsvermögen, und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, Mut, sich selbst zu sein und Freude am Leben.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Daten	**5. Februar – 30. April (10x)** ohne 19. Februar, 26. März und 2. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Katja Müller
Kosten	Fr. 165.–
Kleidung	Trainer oder lockere Kleidung, rutschfeste Socken, grosses Frottétuch oder leichte Wolldecke.
Anmeldung	bis 22. Januar

Qi Gong

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode zur Förderung der Lebensenergie, die in diesem Kurs in der Form des stillen Qi Gong gelehrt wird. Dieses zeichnet sich durch kleine und zugleich wirksame Bewegungen, die in China etwa zur Überbrückung der Wartezeit an der Bushaltestelle praktiziert werden, aus. Gleichzeitig ist die Vorstellungskraft von grosser Bedeutung, die Blockaden im Körper lösen hilft und damit zu einer Stärkung des Immun- und Nervensystems sowie zur Steigerung des Erinnerungs- und Denkvermögens beitragen kann.

Daten	**7. Januar – 18. März (10x)** ohne 11. und 18. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ursula Walgenwitz, Tel. 721 87 03
Kosten	Fr. 150.–
Mitbringen	bequeme Kleidung und warme Socken oder Turnschläppli
Anmeldung	bis 23. Dezember

Brain-Gym

Brain Gym ist eine tiefgreifende Methode, die durch Übungen das ganze Energiesystem integriert. Durch einfache und sanfte Bewegungen kann die Lebensenergie in ihrem Fluss unterstützt werden. Ein harmonischer Energiefluss verbessert das Sehen und Hören, die Konzentration und anderes mehr.

Daten	**9. Januar – 20. März (8x)** ohne 23. Jan./20. Feb./6. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elvira Paglino
Kosten	Fr. 104.–
Anmeldung	bis 23. Dezember

Heiteres Gedächtnistraining

Durch gezielte Übungen fördern wir das Erinnerungsvermögen.

Daten	**7. Januar – 11. März (8x)** ohne 11. und 18. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Danielle Brand
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 20. Dezember

Träume besser verstehen

Die Träume sind Quellen unserer Lebenskraft. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden, wie die Bedeutung der Träume besser zu verstehen ist. Anhand eigener Traumbeispiele üben wir das Erlernte.

Daten	**24. Januar – 21. März (8x)** ohne 21. Februar
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Annette Wildi
Kosten	Fr. 170.–
Anmeldung	bis 10. Januar

Information und Anmeldung für alle Kurse:
Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr am Luftgässlein 3 oder über Telefon 272 30 71

Zinssätze
Wir bieten mehr!
Seniorensparkonto 2¾% ab 60 Jahren
MIGROS BANK
Sitz Basel: St. Jakobs-Str. 7, 4002 Basel, Tel. 061/287 66 66.
Filialen: Gundelitor, Güterstr. 180, 4053 Basel, Tel. 061/367 64 64
Claraplatz, Untere Rebgasse 8, 4058 Basel, Tel. 061/690 61 61.
Liestal, Rathausstr. 74/Fischmarkt 29, 4410 Liestal, Tel. 061/921 56 77.

3 Astrologie-Vorträge

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Susanne Koller, dipl. Astrologin SFER
Kosten Fr. 55.–
Anmeldung bis 6. Januar
Daten/Themen
17. Januar Das Horoskop
Die astrologischen Zeichen

24. Januar Die astrologischen Häuser
Die Aspekte

31. Januar Astrologie und Astronomie
Die Planeten

Tarot-Kurs

Tarot ist ein aus alter Zeit überliefertes Kartenspiel. Die Karten sprechen in Bildern, und diese wiederum sind die Sprache unserer Seele. Tarot bedeutet: sich mit Symbolen befassen, Zusammenhänge erfahren, sich mit Fragen des Lebens befassen.

Daten **13. Januar – 10. Februar (5x)**
Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Annerös Ilg
Kosten Fr. 90.–
Mitbringen 1 Tarot-Kartenset Raider-Waite (erhältlich im Buchhandel)
Anmeldung bis 3. Januar

Farb- und Stilberatung

In diesem Kurs lernen Sie Ihre persönlichen Farben kennen. Sie analysieren gemeinsam Ihren Stil und erfahren etwas über typengerechte Kleidung, die sich u.a. an Körpergrösse und -gewicht orientiert. Zudem werden Sie sich mit verschiedenen Accessoires, Frisuren und Make-up beschäftigen, so dass Sie rundum Ihren ganz persönlichen und vorteilhaften Stil kennenlernen können.

Daten: **24. Februar – 24. März (5x)**
Tag/Zeit: Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Luftgässlein 3
Leitung: Karin Geitz, Color and Fashion Consultant
Kosten: Fr. 120.–
Anmeldung: bis 10. Februar

Schach für AnfängerInnen und SpielerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Sie erlernen die Grundbegriffe und Grundzüge des königlichen Spiels.

Daten: **6. Januar – 24. März (10x), ohne 10. und 17. Februar**
Tag/Zeit: Montag, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung: Ludwig Eigenmann
Kosten: Fr. 130.– plus Fr. 10.– für schriftlichen Schachlehrgang mit Aufgaben- und Lösungsheft
Anmeldung: bis 20. Dezember

Musik, Malen, Gestalten

Blockflötenspiel

Haben Sie gute Anfangskenntnisse im Sopran- und Altflötenspiel? Möchten Sie gerne fröhliche Tänze und leichte klassische Blockflötenmusik spielen? Wir heissen Sie herzlich willkommen!

Zeit Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr
Ort Alterssiedlung, Bruderholzweg 3
Leitung Theres Wurster
Kosten Fr. 95.– pro Trimester

Altflötenkurs für Fortgeschrittene

Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christa Stoller
Kosten Fr. 160.– (20x)

Gitarrenspiel

Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort Im Rankhof 10, Saal
Leitung Werner Müller
Kosten Fr. 100.– pro Trimester

Orchester

Es wird vor allem klassisch-romantische Musik gespielt und dazu brauchen wir noch mehr Streichinstrumente wie: Geige, Bratsche, Cello etc.

Zeit Montag, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort Im Rankhof 10, Saal
Leitung Werner Müller
Kosten Fr. 95.– pro Trimester

Chor

Wer Freude am Singen hat und auch gerne in einer gemütlichen Runde sitzt, ist in unserer gemischten Singgruppe herzlich willkommen. Wir singen vor allem Volkslieder, zwei- oder dreistimmig.

Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Im Rankhof 10, Saal
Leitung Theres Wurster, Heidi Fürst
Kosten Fr. 40.– pro Trimester

Volksmusikgruppe

Haben Sie früher Handorgel gespielt? Hätten Sie nun wieder Zeit und Lust dazu? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!
Instrumente chromatisch und diatonisch (CF-Stimmung)

Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr, 14täglich
Ort Wibrandishaus, Allschwilerplatz 9 (Hinterhof)
Auskunft Karl Pregger, Tel. 382 70 81

Malen und Mischtechnik

Entwicklung der Fantasie durch methodischen Aufbau von Farben- und Farbkompositionen.

Zeit Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Linda Heydegger
Kosten Fr. 130.– exkl. Material

Zeichnen und Aquarellmalen

Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr oder 15.45 – 17.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Suzanne Senn
Kosten Fr. 130.– pro Trimester exkl. Material

Aquarellieren

Zeit Dienstag, 09.00-11.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Annelise Fischer
Kosten Fr. 170.– pro Trimester exkl. Material