

# Akzent Forum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 5: **Bürgerliches Basel : Menschen, Geschichten, Orte**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## EXPERTENKURS

### Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno

In diesem Expertenkurs werden Sie als Kursleiter oder Kursleiterin für den Kurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» ausgebildet. Sie lernen, wie Sie eigenständig naturwissenschaftliche und technische Phänomene mit einfachen Mitteln forschend entdecken können, wie komplexe Sachverhalte einfach erklärt werden können und welche grundlegenden Sicherheitsprinzipien immer im Auge behalten werden sollen.

Der Expertenkurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute beider Basel mit der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW).

Daten/Zeit	Dienstag, 10.–24.01.2017, 14.00–17.15 h (3x)
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz, Steinentorstr. 30, Basel
Voraussetzung	Teilnahme am Grundkurs 1 oder 2 «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» oder naturwissenschaftliche/technische Ausbildung
Leitung	Dr. Maria Till, Pädagogische Hochschule FHNW Prof. Ute Bender, Pädagogische Hochschule FHNW
Besonderes	Kurs nur für Erwachsene, keine Kinder
Kosten	Fr. 90.– inkl. Material
Anmeldung	bis 20. Dezember 2016

## BEGEGNUNG DER GENERATIONEN

### Freiwilliger Einsatz an der Volksschule

Sie haben die Möglichkeit nach Anleitung der verantwortlichen Lehrkraft oder Betreuungsperson in einer Schule oder an einer Tagesstruktur in Basel oder Riehen mitzuwirken.

Voraussetzungen sind Freude am Kontakt und Interesse am Austausch mit Kinder, Zeit für einen regelmässigen Besuch in der Schule während mindestens eines Semesters. Pädagogische Fachkenntnisse werden keine vorausgesetzt.

Sind Sie interessiert? Wir senden Ihnen gerne einen detaillierten Flyer oder geben Ihnen persönlich Auskunft.

## TABLET-ANGEBOT

### Tablet und Internet kostenlos nutzen

Sie haben kein eigenes Tablet, keinen Internetzugang oder können sich den Tablet-Kurs nicht leisten? Kein Problem: Wir bieten Tablets zur freien Nutzung an, in unseren Kurszentren in Liestal an der Bahnhofstrasse 4 und in Basel an der Rheinfelderstrasse 29. Für die Übernahme der Kurskosten können Sie sich gerne bei uns melden. Ausserdem erhalten Sie kostenlos gegen Voranmeldung einmal pro Woche Hilfe vor Ort. Voraussetzung für beide Angebote: Besuch eines Tablet-Kurses.

### Tablet-Hilfe vor Ort

Jeweils am Donnerstag, von 13 bis 14 Uhr in Liestal und von 15 bis 16 Uhr in Basel steht Ihnen ein erfahrener Kursleiter für Ihre Fragen im Umgang mit dem Tablet zur Verfügung. Anmeldung erforderlich jeweils bis am Vortag um 9 Uhr.

## KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG

### Besondere Angebote

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten
Majong-Spiel für Anfänger	Basel	19.10.–02.11.	3x Mi	14.00–16.00 h	W. Zhang	Fr. 138.–
Sinnvolles Gehirntaining	Liestal	19.10.–07.12.	8x Mi	14.00–15.30 h	Ch. Wullschleger	Fr. 210.–
Aquarellieren	Basel	20.10.–24.11.	6x Do	13.30–15.30 h	R. Weiss	Fr. 210.– exkl. Material
Geistige Fitness	Basel	21.10.–09.12.	8x Fr	10.00–11.30 h	V. Thomann	Fr. 210.–
Jassen für Anfänger	Basel	21.10.–18.11.	5x Fr	14.00–16.00 h	Ch. Keiser	Fr. 180.–
Patience legen	Basel	21.10.+28.10.	2x Fr	14.00–16.30 h	M. Mutter	Fr. 80.–
Lesezirkel	Liestal	25.10.–20.12.	5x Di	14.00–15.30 h	Ch. Wullschleger	Fr. 120.–
Glückwunsch-Schächteli falten	Basel	03.11.	1x Do	14.00–17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.– exkl. Material
Rommé – Kartenspiel für Anfänger	Basel	04.11.–25.11.	4x Fr	14.00–16.00 h	S. Weiss	Fr. 128.–
Erinnernd schreiben	Basel	09.11.–07.12.	5x Mi	14.00–16.00 h	F. Badel	Fr. 190.–

## «Kreativ sein braucht Mut»

Warum es sich lohnt, das Kind in uns hervorzuholen: Ein Gespräch mit der Künstlerin und Kursleiterin Antoinette Godet.

### Akzent Magazin: Was verstehen Sie unter Kreativität?

Antoinette Godet: Schöpferisch tätig sein und zwar als Lebensform – beim Malen, Kochen oder Unterrichten. Kreativität ist etwas Spontanes, man muss es einfach zulassen.

### Kann man Kreativität erlernen?

Das denke ich nicht, man kann sie jedoch wiederentdecken. Als Kind waren wir alle kreativ. Doch bei vielen Menschen geht die Kreativität im Verlaufe ihres Lebens verloren. Es geht darum, den Anschluss an das Kind in uns selbst wiederzufinden.

### Wie haben Sie es mit dem Schlagwort «Kreativität im Alter»?

Wer älter ist, hat einen immensen Erfahrungsschatz und hat mehrere Altersphasen durchlebt. Vielleicht ist unterwegs vieles zugeschüttet worden, aber ursprünglich war es da und es lohnt sich, dies wieder hervorzuholen.

Nicht alle Menschen sind gleichermassen kreativ, manche lehnen Kreativität sogar ab. Es braucht Mut, um kreativ zu sein und auch Freude. Ohne Freude geht gar nichts.

### Was inspiriert Sie, um kreativ zu sein?

Ich nehme mir das nicht bewusst vor, sondern es ist einfach da, so auch beim Gärtnern. Die Natur ist eine Inspirationsquelle für mich. Ich habe einen Garten mit Blumen und Gemüse, die bringe ich oft als Vorlagen in meinen Malunterricht mit.

### Sie geben Aquarellieren im Kurszentrum Akzent Forum von Pro Senectute. Wie gehen Sie dabei vor?

Ich versuche, jeden Menschen individuell zu begleiten und zu fördern. Glücklich bin ich, wenn die Kursteilnehmenden mit ihrer Arbeit zufrieden sind. Es geht auch darum zu akzeptieren, dass wir das, was beim Malen entsteht, akzeptieren. Oft hegen wir zu hohe Anforderungen an uns selbst. Wer das kreative Potenzial in sich ausschöpfen will, muss sich von Zwängen befreien.



Antoinette Godet\*

### Aquarellieren gilt als schwierig, übermalen geht nicht. Eine grosse Hürde?

Nehmen Sie zum Beispiel Cezannes Skizzen «Die Unvollendeten», die in sich vollendet sind: Das Aquarellieren ist eine der leichtesten, beschwingtesten Techniken der Malerei, wie Musik. Aquarellieren und Zeichnen sind erlernbar wie jedes andere Handwerk auch. Zeichnen heisst sehen lernen: Man beginnt, alles ganz anders wahrzunehmen. Durch Hingabe und Konzentration wird Malen zur Meditation. Das Schöne daran ist, dass das Ziel nie erreicht wird: Je besser man malt, desto grösser werden die eigenen Ansprüche.

Anna Wegelin

\***Antoinette Godet**, freischaffende Künstlerin, lebt in Basel. Berufliche Standbeine: Ausstellungen, Wandgemälde, Illustrationen sowie Malferien und -kurse. Seit über 30 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig.

### Aquarellieren mit Antoinette Godet:

Mittwoch, 9–11 Uhr, Kurszentrum Akzent Forum, Rheinfelderstrasse 39 beim Wettsteinplatz, Basel. Einstieg jederzeit möglich. Für Anfänger und Fortgeschrittene, individuelle Begleitung. Maximal 8 Plätze.

### Weitere Kreativ-Kurse:

Auskunft 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

## MATINEEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Tristan und Isolde	Scala Basel	25.10.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Die Sintflut	Zunftsaal BS	08.11.	Di	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Verdi's Macbeth	Scala Basel	22.11.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Musik ist die Sprache der Engel	Zunftsaal BS	29.11.	Di	10.00–11.00 h	H. + F. Liebendörfer	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
St. Nikolaus – Bischof von Myra	Scala Basel	06.12.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Adventsbesuch in St. Peter und Paul	Allschwil	13.12.	Di	10.00–11.00 h	H.+ F. Liebendörfer	Fr. 25.–	Rathausgasse 2

## VORTRÄGE

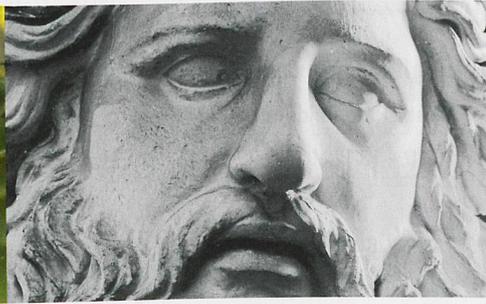
Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Die Patientenverfügung	Basel	19.10.	Mi	14.30–16.00 h	Voluntas	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Numerologie	Basel	20.10.	Do	14.00–17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29
Paula Modersohn	Basel	27.10.	Do	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Wie Frauen und Männer älter werden	Basel	02.11.	Mi	14.30–16.00 h	U. Krattiger	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Ein Buch entsteht	Basel	03.11.	Do	16.15–18.15 h	W. Ryser	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Räumen – leichter werden	Basel	09.11.	Mi	14.30–16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Emil Nolde	Basel	10.11.	Do	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Einführung in die Hieroglyphenschrift	Basel	16.11.	Mi	14.00–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Wohnformen im Alter	Basel	17.11.	Do	14.30–16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Pensionierung: Chancen zu Neuem	Basel	23.11.	Do	14.30–16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Mit Herzkraft und Humor	Basel	25.11.	Fr	14.30–16.00 h	B. Hatt	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Faszinierende Fledermäuse	Basel	30.11.	Mi	14.30–16.00 h	J. Gebhard	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29

## FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Hausbrauerei zur grünen Amsel	Riehen	20.10.	Do	15.00–16.30 h	Hr. Schultheiss	Fr. 25.–	
Zahntechnik-Grosslabor Mall	Basel	24.10.	Mo	14.00–15.30 h	Labor Mall	Fr. 25.–	
Als die Nacht noch finster war	Basel	24.10.	Mo	20.15–21.30 h	Peter Habicht	Fr. 25.–	gut zu Fuss
BVB-Leitstelle	Basel	27.10.	Do	10.00–11.30 h	BVB	Fr. 25.–	
Hanro-Sammlung – Ort der Erinnerung	Liestal	28.10.	Fr	10.00–11.30 h	M. Girard	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Bundeshaus Bern	Bern	31.10.	Mo	08.10–11.45 h	Bundeshaus	Fr. 30.–	gut zu Fuss
Das Vivarium	Basel	31.10.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Stararchitekten des 19. Jahrhundert	Basel	01.11.	Di	09.30–11.00 h	R. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Z'Basel isch Mäss	Basel	03.11.	Do	14.00–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Karl Jauslin-Sammlung	MuttENZ	07.11.	Mo	13.45–15.30 h	P. Habicht	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Werrastet, der rostet!	Basel	09.11.	Mi	10.15–11.15 h	Anatom. Museum	Fr. 25.–	gut zu Fuss

## FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Tertianum – Altersresidenz	Basel	14.11.	Mo	14.30 – 16.00 h	Tertianum	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Gerichtsgebäude Bäumleingasse	Basel	15.11.	Di	15.00 – 16.00 h	M. Grolimund	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Das Christusbild – Kunstmuseum	Basel	15.11.	Di	10.00 – 11.30 h	Kunstmuseum	Fr. 25.–	
Lebensmittel von und für StädterInnen	Basel	17.11.	Do	13.50 – 16.30 h	Urban Agriculture	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Der Blaue Reiter – Beyeler Museum	Riehen	21.11.	Mo	10.00 – 11.15 h	Museum	Fr. 25.–	
Wie eine Ausstellung entsteht	Liestal	23.11.	Mi	10.00 – 11.30 h	P. Schmidt	Fr. 25.–	
Drachenblut und Hexensud	Basel	24.11.	Do	10.00 – 11.00 h	Pharmazie Museum	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Tierheim beider Basel	Münchenstein	24.11.	Do	14.30 – 16.00 h	Tierheim	Fr. 25.–	
Teufelhof – das Kunsthôtel	Basel	01.12.	Do	14.00 – 16.00 h	Teufelhof	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Theater und Schauspielhaus	Basel	02.12.	Fr	14.00 – 15.30 h	Theater	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Basler Weihnachtsführung	Basel	05.12.	Mo	16.30 – 18.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Musikmaschinen im Tinguely	Basel	07.12.	Mi	11.15 – 12.15 h	Tinguely Museum	Fr. 25.–	
Auf den Spuren der Engel	Basel	08.12.	Do	14.00 – 16.00 h	R. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	gut zu Fuss



## «La Méditerranée» im if d'or – ein Geheimtipp für Geniesser

In unmittelbarer Nähe des Spalentors, zentral gelegen, befindet sich das mediterrane Restaurant if d'or. Essen und Trinken vom Feinsten, mit Schwerpunkt auf einer täglich frischen und saisonalen Küche mit naturbelassenen Zutaten.

Die einmaligen klassischen Kunstwerke der Skulpturhalle schaffen das Ambiente für ein Essen mit Freunden, Geschäftspartnern oder der Familie.

**Reservieren Sie noch heute Ihren Tisch im if d'or an der Missionsstrasse 20: Tel. 061 266 91 24**

Weitere Infos: [www.ifdor.ch](http://www.ifdor.ch)

Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag  
11.30 bis 23.00 Uhr
- Samstag  
18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag  
11.30 bis 17.00 Uhr



## SPRACHEN

### Neue Kurse in Liestal und Basel

#### Englisch/Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung C. Geisser  
21.10.–16.12. Fr 08.30–09.30 h 9x Fr. 207.–

#### Englisch/Anfänger

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung A. Müller  
17.10.–12.12. Mo 14.00–15.00 h 9x Fr. 207.–

#### Englisch lesen und reden/Leichte Mittelstufe

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung A. Müller  
17.10.–12.12. Mo 15.15–16.15 h 9x Fr. 207.–

#### Englisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung E. Faber  
20.10.–15.12. Do 10.45–11.45 h 9x Fr. 207.–

#### Englisch Konversation/Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung A. Bye  
18.10.–13.12. Di 13.45–14.45 h 9x Fr. 207.–

#### Französisch/Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Ch. Graf  
20.10.–15.12. Do 11.45–12.45 h 9x Fr. 207.–

#### Französisch Konversation

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Ch. Graf  
20.10.–15.12. Do 08.10–09.10 h 9x Fr. 207.–

#### Italienisch/Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung C. Maiocchi  
17.10.–12.12. Mo 15.15–16.15 h 9x Fr. 207.–

#### Italienisch/Anfänger

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung C. Maiocchi  
19.10.–14.12. Mi 09.00–10.00 h 9x Fr. 207.–

#### Italienisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung C. Maiocchi  
18.10.–13.12. Di 15.15–16.15 h 9x Fr. 207.–

#### Italienisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung C. Maiocchi  
19.10.–14.12. Mi 10.15–11.15 h 9x Fr. 207.–

#### Italienisch Konversation/Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung V. Balmelli  
18.10.–13.12. Di 15.15–16.15 h 9x Fr. 207.–

#### Spanisch/Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung A. Fritschi  
17.10.–12.12. Mo 09.30–10.30 h 9x Fr. 207.–

#### Spanisch/Anfänger

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung E. Ramos  
20.10.–15.12. Do 14.00–15.00 h 9x Fr. 207.–

#### Spanisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung A. Fritschi  
17.10.–12.12. Mo 08.15–09.15 h 9x Fr. 207.–

#### Spanisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung E. Ramos  
20.10.–15.12. Do 15.15–16.15 h 9x Fr. 207.–

#### Russisch/Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung N. Guridova  
20.10.–15.12. Do 14.00–15.00 h 9x Fr. 207.–

#### Chinesisch/Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung W. Zhang  
18.10.–13.12. Di 12.45–13.45 h 9x Fr. 207.–

## DIGITALE MEDIEN

### Computeria – Datensicherung mit Windows 10

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	17.10.	18.00–20.00 h	Fr. 20.–
Leitung	Peter Hunziker, EDV-Kursleiter				

### Computeria – Kleine clevere Anwendungen

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.11.	18.00–20.00 h	Fr. 20.–
Leitung	Ursula Rhein, EDV-Kursleiterin				

### Windows 10 für Umsteiger

Was ist neu bei Windows 10? – Sie erhalten Sicherheit beim Bedienen vom Startmenü (z.B. mit Kacheln arbeiten), üben den Umgang mit Bibliotheken und Dateiverwaltung. Sie lernen Edge, den neuen Internet Explorer und Cortana, den neuen Such- und Hilfe-Assistenten kennen. Und Sie verstehen die Systemsteuerung besser, bedienen Nachrichten-Tasks und optimieren Sicherheitseinstellungen.

### Unterricht zu Hause

Sie möchten alleine oder zu zweit den individuellen Computer- (Mac oder Windows), Handy- oder iPad-Unterricht zu Hause geniessen? Kaufen Sie bei uns ein Paket zu vier Stunden, die Sie nach Bedarf einzeln buchen können.

Paket à 4 Stunden Fr. 440.– zzgl. Wegpauschale

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr	14.10.–11.11.	10.40–12.40 h	5x	Fr. 420.–
--------------	--------------------	----	---------------	---------------	----	-----------

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	27.10.–24.11.	08.30–10.30h	5x	Fr. 420.–
--------------	--------------------	----	---------------	--------------	----	-----------

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	21.11.–19.12.	14.00–16.00h	5x	Fr. 420.–
--------------	--------------------	----	---------------	--------------	----	-----------

Leitung Peter Hunziker, EDV-Kursleiter

### Tablet-Kurse in Liestal

Bahnhofstrasse 4  
Leitung Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

#### iPad Basis

Mi	30.11.–14.12.	14.00–16.00 h	3x	Fr. 252.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### iPad Aufbau

Mi	09.11.–23.11.	16.15–18.15 h	3x	Fr. 252.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### iPad Vertiefung

Mi	30.11.–14.12.	16.15–18.15 h	3x	Fr. 252.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### Samsung Tablet Basis

Mi	19.10.–02.11.	14.00–16.00 h	3x	Fr. 252.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### Samsung Tablet Aufbau

Mi	09.11.–23.11.	14.00–16.00 h	3x	Fr. 252.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### Samsung Tablet Vertiefung

Mi	19.10.–02.11.	16.15–18.15 h	3x	Fr. 252.–
----	---------------	---------------	----	-----------

### Handy-Kurse in Liestal

Bahnhofstrasse 4  
Leitung Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

#### iPhone Basis

Fr	14.10.–28.10.	08.30–10.30 h	3x	Fr. 210.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### iPhone Aufbau

Fr	11.11.–25.11.	08.30–10.30 h	3x	Fr. 210.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### Samsung Handy Basis

Fr	14.10.–28.10.	10.45–12.45 h	3x	Fr. 210.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### Samsung Handy Aufbau

Fr	11.11.–25.11.	10.45–12.45 h	3x	Fr. 210.–
----	---------------	---------------	----	-----------

### Mac-Kurse in Liestal

Bahnhofstrasse 4  
Leitung Benno Hungerbühler, EDV-Kursleiter

#### Mac Basis

Di	18.10.–15.11.	08.30–10.30 h	5x	Fr. 420.–
----	---------------	---------------	----	-----------

Fr	21.10.–18.11.	13.30–15.30 h	5x	Fr. 420.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### Mac Aufbau

Di	18.10.–15.11.	10.45–12.45 h	5x	Fr. 420.–
----	---------------	---------------	----	-----------

#### Mac Bilder archivieren und optimieren

Fr	21.10.–18.11.	15.45–17.45 h	5x	Fr. 420.–
----	---------------	---------------	----	-----------

# Sport & Bewegung Gesamtes Angebot

	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körper- wahrnehmung	Intensität 1-3
AquaFit/Aqua-Power	■		■	■		■		2-3
AquaGym/AquaGym+	■	■	■	■	■	■		1-3
Atemkurse		■		■	■	■	■	1
Ballsport und Fitness (nur Männer)	■	■	■	■	■			2
Bauch – Beine – Po	■	■	■	■	■		■	2-3
Beckenbodentraining	■						■	2
Bergwandern und Schneeschuhtouren	■		■		■	■		3
Country Line Dance		■	■	■	■	■	■	3
Feldenkrais		■		■	■	■	■	1
Fit im Wald	■		■	■	■	■		1-3
Fit/Beweglich	■	■	■	■	■	■	■	2
Gleichgewichtstraining	■	■		■	■		■	1-2
GymFit/GymFit+	■	■	■	■	■	■	■	1-3
Körpertraining – Koordination	■			■	■			2
Körpertraining – Stretching – Entspannung		■		■		■	■	1
Let's Dance		■	■	■	■	■	■	2-3
Männerfit	■	■	■	■	■		■	3
Nordic Walking	■		■	■	■	■		2-3
Orientalischer Bauchtanz		■	■	■	■	■	■	2
Osteogym	■	■		■	■	■	■	1
Pilates	■	■		■		■	■	2-3
PowerGym	■	■	■	■	■		■	3
Qi-Gong der 5 Elemente	■	■		■	■	■	■	1
Rhythmische Gymnastik	■	■	■	■	■	■	■	2
Rhythmus – Bewegung – Koordination				■	■		■	2
Rückentraining	■	■			■	■	■	2
Sanfte Gymnastik		■		■	■	■	■	1
Softvolleyball & Fitness (nur Frauen)	■	■	■	■	■			2
Standard und Lateinamerikanische Tänze		■	■	■	■	■	■	2-3
Steptanz		■	■	■	■		■	2-3
Tai-Ji	■	■		■	■	■	■	1
Tänze aus aller Welt		■	■	■	■	■		1-3
Tennis		■	■	■	■			2
Tennis auf kleinem Feld		■	■	■	■			2
Walking	■	■	■	■	■	■		1-3
Wandern			■		■	■		1-3
Yoga	■	■			■	■	■	1-2

**Unsere Kurse finden in verschiedenen Quartieren in Basel und in Gemeinden im Baselbiet statt.  
In den meisten Kursen können Sie gratis schnuppern und jederzeit einsteigen.**

## TANZ

### Volkstanz-Ferientage 2017

Vom 20. bis 24. März 2017 finden in Staufeu (D) die beliebtesten Volkstanz-Ferientage statt.  
Das Detailprogramm kann ab sofort angefordert werden.

### Longways, Contras, Squares... für Tanzgewohnte

Wer hat Lust auf Grossformationstänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können?  
Ohne Anmeldung, Tanzschläppli mitnehmen, Turnhallenboden

<b>Basel</b>	Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7		
Leitung	Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen		
12.11.	Sa	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–

### Offener Tanznachmittag in Basel

Tanzen Sie Volkstänze aus aller Welt, zum Schnuppern und Geniessen.  
Ort Basel, Gemeindesaal St. Johannes, Eingang Mülhauserstrasse 145  
Datum 21.11.  
Tag/Zeit Mo, 14.00 – 17.00 h  
Leitung Tanzleiterinnen Basel-Stadt  
Besonderes Ohne Anmeldung. Tanzschläppli mitbringen. Kostenlos

## WANDERN

Der Herbst lädt zum Wandern ein. Wir bieten Wanderungen und Bergwanderungen mit unterschiedlichen Marschzeiten in unterschiedlichen Regionen an. Und der Winter kommt schneller als man denkt: Die erste Schneeschuhwanderung findet im Januar 2017 statt.

### Wandern

Datum	Wanderung	Marschzeit
Di 1.11.	Allerheiligen – Ruine Homburg	3,5 h
Fr 4.11.	Zum Risenberg (Himmelried – Seewen)	2 h
Mi 16.11.	Hohe Flum – ein Badischer Blick ins Baselbiet	3 h
Fr 18.11.	Von Flue zu Flue (Wintersinger Höchi bis Liestal)	3,5 h

### Bergwandern

Datum	Wanderung	Marschzeit
Di 18.10.	Herbstwanderung im Neuenburger Jura,	4 – 4,5 h

## LAUFSPORT

### Nordic Walking in Seltisberg

Ort Treffpunkt, Mehrzweckhalle Seltisberg  
Gelände flach bis hügelig  
Tag/Zeit Mi, 9.30 – 10.30 h  
Leitung Kathrin Misun und Anita Imhof  
Erwachsenensportleiterinnen

Der Kurs findet ganzjährig statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

## KRAFTTRAINING

### Fitness und Gesundheit

#### Belchenstrasse 15, Basel

Mo – Fr	08.00 – 12.00 h		
Mo, Do	15.00 – 18.00 h	Di, Mi	15.00 – 17.00 h
Sa	09.00 – 11.00 h		

#### Preise

**3 Monate\*** Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)

**6 Monate** Fr. 530.– (inkl. 8% MwSt.)

**12 Monate** Fr. 630.– (inkl. 8% MwSt.)

\*Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 390.– (inkl. 8% MwSt.)

#### Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h\*

\*Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.

#### Preise

**3 Monate\*** Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)

Der Kraftraum ist noch bis zum 23. Dezember 2016 geöffnet.

### Beratung und Betreuung in unseren Krafträumen

- > Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement inbegriffen.
- > Ein persönliches Trainingsprogramm wird für Sie zusammengestellt.
- > Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- > Die regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogramms ist im Abonnement inbegriffen.
- > Sie können jederzeit unsere Krafträume besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- > Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Weitere Informationen auf [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch) oder verlangen Sie unseren Flyer unter Telefon 061 206 44 66.

## AUSGESUCHTE ANGEBOTE FÜR MÄNNER

### Ballsport und Fitness

Ort Theodorskirchplatz 7, Basel  
 Tag/Zeit Do, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Leitung Sibylle Bruttel, Erwachsenensportleiterin

### GymFit

Ort Laufenstr. 44, L'Esprit, Basel  
 Tag/Zeit Mo, 9.00 – 10.00 Uhr  
 Leitung Margrit Lächele / Bernard Bron, Erwachsenensportleitende

Ort Belchenstr. 15, Basel  
 Tag/Zeit Di, 9.30 – 10.30 Uhr  
 Leitung Esther Perret, Erwachsenensportleiterin

Ort Schulstr. 7, Sissach  
 Tag/Zeit Mi, 16.00 – 17.00 Uhr  
 Leitung Anita Imhof / Kathrin Misun, Erwachsenensportleiterinnen

Ort Bahnhofstr. 36, Therwil  
 Tag/Zeit Mi, 14.00 – 14.55 Uhr  
 Leitung Silvia Wetzler, Erwachsenensportleiterin

### Männerfit

Ort Belchenstr. 15, Basel  
 Tag/Zeit Mo 17.30 – 18.30 Uhr  
 Tag/Zeit Do 17.00 – 18.00 Uhr u. 18.00 – 19.00 Uhr  
 Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin

Ort Rosenstr. 21 A, Liestal  
 Tag/Zeit Do 10.00 – 11.00 Uhr  
 Leitung Peter Brütsch, Sportlehrer

PS: Selbstverständlich sind Männer auch in allen unseren gemischten Angeboten herzlich willkommen:  
 Von AquaGym, Krafttraining, Let's Dance, Rückentraining und Tai-Ji bis zum Wandern in Gruppen und vieles mehr.

## NEUES ANGEBOT

### Tai-Ji

**Basel**, Waisenhausturnhalle

19.10. – 14.12. Mi 08.30 – 09.30 h 9x Fr. 180.–  
 Leitung Daniela Pfeil, Tai-Ji-Instruktorin

**Basel**, Waisenhausturnhalle

19.10. – 14.12. Mi 09.45 – 10.45 h 8x Fr. 160.–  
 Leitung Franziska Trefzer, Tai-Ji-Instruktorin

**Basel**, Waisenhausturnhalle

19.10. – 14.12. Mi 11.00 – 12.00 h 8x Fr. 160.–  
 Leitung Franziska Trefzer, Tai-Ji-Instruktorin

**Basel**, Belchenstrasse 15

21.10. – 16.12. Fr 11.00 – 12.00 h 9x Fr. 180.–,  
 Leitung Daniela Pfeil, Tai-Ji-Instruktorin

**Basel**, Belchenstrasse 15

21.10. – 16.12. Fr 12.00 – 13.00 h 9x Fr. 180.–  
 Leitung Daniela Pfeil, Tai-Ji-Instruktorin

### Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns unter Telefon 061 206 44 66.

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin  
 Dauer 20 Minuten  
 Kosten keine

## Ihr Anliegen – Unser Angebot

Bildung und Sport, Treuhandschaften und Steuererklärungen, Reinigungen und Gartenarbeiten  
 Umzüge und Räumungen, Hilfsmittel Shop + Service  
 Beratung und Unterstützung

**akzent**forum

**pro**senectute<sup>beider</sup>basel