

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2017)
Heft: 6: Letzte Reisen : Abschied im Wandel

Rubrik: [Kurse und weitere Angebote]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno Grundkurs

In diesem Kurs bereiten wir Sie darauf vor, wie man mit Kindern naturwissenschaftliche und technische Phänomene mit einfachen Experimenten forschend entdecken kann. Sie lernen viele faszinierende Versuche kennen und führen diese eigenständig durch.

Tag/Zeit	Mo	26.02.–19.03.	14.00–17.30 h	3x
Ort	Basel, Steinentorstr. 30, Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), 3. Stock			
Leitung	Maria Till, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Pädagogische Hochschule FHNW			
Besonderes	Ohne 12.03.			
Anmeldung	Bis 12. Februar			
Kosten	Fr. 280.– (inkl. Material)			

Generationen in Bewegung

In der generationenübergreifenden Bewegungsstunde werden Kraft und Gleichgewicht trainiert, wird geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene – mit oder ohne (Enkel-)Kinder.

Tag/Zeit	Do	15.00–16.00 h
Ort	Basel, Schützenmattpark, bei den zwei Holzkisten in der Nähe des Pavillons	
Leitung	Susanne Hüglin Berger, Trainerin Sturzprävention; Debora Wick und Valeria Vitti, Stiftung Hopp-la	
Besonderes	In Kooperation mit der Stiftung Hopp-la. Findet bei jeder Witterung statt.	
Anmeldung	Keine Anmeldung. Einstieg jederzeit möglich	
Kosten	Kostenlos	

IHR ANLIEGEN – UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet mehrere hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung und Sport an.

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Webseite www.akzent-forum.ch sowie in den aktuellen Kursprogrammen «Bildung & Kultur» und «Sport & Bewegung», die Sie wie folgt bestellen können: info@akzent-forum.ch und 061 206 44 66.

Foto: © Kenneth NarsizVg



Ein halber Tag
pro Woche für
die Jugend

GENERATIONEN IM KLASSENZIMMER

Gesucht: Freiwillige für einen Einsatz an der Volksschule in Basel oder Riehen

Sie haben die Möglichkeit, nach Anleitung der verantwortlichen Lehrkraft oder Betreuungsperson in einer Schule oder an einer Tagesstruktur mitzuwirken. Voraussetzungen sind Freude am Kontakt und Interesse am Austausch mit Kindern, 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.

Barbara Krieg Harder,
061 206 44 62, barbara.krieg@akzent-forum.ch

FÜHRUNGEN → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
Paul Klee im Beyeler Museum	Riehen	Mo	15.01.	10.00–11.30 h		Fr. 25.– exkl. Eintritt
Bestattungskultur auf dem Hörnli	Riehen	Di	16.01.	10.00–11.30 h	B. Meister	Fr. 25.–
Der Wolfgottesacker	Basel	Do	18.01.	09.30–11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.–
Kantonspolizei Einsatzzentrale	Basel	Mo	22.01.	10.00–11.30 h		Fr. 25.–
Rheinsaline Schweizerhalle	Pratteln	Do	25.01.	09.45–12.00 h		Fr. 25.–
St. Chrischona Sendeturm	Bettingen	Mo	29.01.	14.00–15.00 h		Fr. 25.–
Die Basler Universitätsbibliothek	Basel	Di	30.01.	10.00–11.30 h		Fr. 25.–
Scanning Sethos I – Die Wiedergeburt eines Pharaonengrabes	Basel	Di	30.01.	14.30–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.– exkl. Eintritt
Kräuter und Gottvertrauen	Basel	Mi	31.01.	10.00–11.00 h		Fr. 25.–
Seniorenresidenz Südpark	Basel	Mo	05.02.	15.00–16.30 h		Fr. 25.–
Staatsarchiv Basel-Stadt	Basel	Mo	26.02.	09.30–11.30 h	H. Wichers	Fr. 25.–

VORTRÄGE → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
«Schon als Kind ...»	Basel	Mi	17.01.	14.00–15.30 h	H. Roth	Fr. 25.–
Lebendige Geschichten – Ein Buch für die Nachkommen	Basel	Do	18.01.	14.30–16.00 h	J. M. Zeirah	Fr. 25.–
Die Patientenverfügung	Basel	Mi	24.01.	14.30–16.30 h	A. Keller	Fr. 25.–
Die hebräische Sprache – Gestern und heute	Basel	Do	25.01.	14.00–15.30 h	E. Thommen	Fr. 25.–
Der Peleponnes im Mittelalter: Byzanz – Abendland – Orient	Basel	Mi	31.01.	14.00–16.00 h	P. M. Strässle	Fr. 25.–
Was ist Feng Shui?	Basel	Do	01.02.	14.00–15.30 h	M. Vetter Utzinger	Fr. 25.–
Käthe Kollwitz 1867–1945	Basel	Mi	07.02.	14.30–16.00 h	A.-S. Végh	Fr. 25.–
Was sind Trolle und Elfen?	Basel	Do	08.02.	14.30–16.00 h	S. Wienker Piepho	Fr. 25.–
Vanessa Bell, Virginia Woolfs unbekannte Schwester / Teil 1	Basel	Mi	28.02.	14.30–16.00 h	U. Krattiger	Fr. 25.–

MATINEEN → Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Kosten
Adventsbesuch in der Dorfkirche St. Arbogast	MuttENZ	Di	12.12.	10.00–11.00 h	H. Liebendörfer	Fr. 25.–
Karl IV, der erste Europäer	Basel	Di	23.01.	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–
Die zehn Gebote: Ursprung und Bedeutung	Basel	Di	06.02.	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–
Rudolf Steiner und Basel: eine langjährige Beziehung	Basel	Di	27.02.	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–

KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG

→ Anmeldung erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Ausgewählte Angebote

Was	Ort	Tag	Datum	Zeit		Leitung	Kosten
Lesezirkel	Liestal	Di	16.01.–24.04.	14.00–15.30 h	6x	Chr. Wullschleger	Fr. 144.–
Geistige Fitness	Basel	Fr	19.01.–16.03.	10.00–11.30 h	8x	V. Thomann	Fr. 210.–
	Basel	Fr	19.01.–16.03.	16.00–17.30 h	8x	V. Thomann	Fr. 210.–
Vom Portrait zur Karikatur	Basel	Mi	24.01.–31.01.	14.00–16.00 h	2x	E. Duerschlag	Fr. 72.– inkl. Material
Malen im Atelier	Pratteln	Mo	29.01.–13.03.	09.00–11.00 h	5x	B. Ramp	Fr. 300.–
Chorisches Sprechen – Stimpflege	Basel	Mo	29.01.–19.03.	15.00–16.30 h	6x	J. V. Bützberger	Fr. 180.–
Geistige Fitness	Liestal	Mi	31.01.–25.04	14.00–15.30 h	8x	D. Aeschlimann	Fr. 210.–
Jassen Anfänger	Basel	Do	01.02.–08.03.	14.30–16.30 h	5x	Chr. Leemann	Fr. 180.–
Überraschkarte	Basel	Fr	02.02.	14.00–16.00 h	1x	E. Gisin	Fr. 50.–



DER WOLFGOTTESACKER

Führung

1872 wurde der Wolfgottesacker in ländlicher Umgebung eröffnet – heute liegt der stille Ort mitten im Gewerbegebiet des Dreispitzareals. Der Friedhof gilt als einer der schönsten der Schweiz und ist eines der bedeutendsten Beispiele früher landschaftlich gestalteter Friedhofanlagen. Die Gebäude im neuromanischen Stil des Basler Architekten Johann Jakob à Wengen und die gesamte Gartenanlage stehen unter Denkmalschutz.

Datum/Zeit Donnerstag, 18. Januar, 09.30–11 Uhr

Ort Wolfgottesacker (Dreispitz)

Leitung Doris Huggel, Kunsthistorikerin

Anmeldung info@akzent-forum.ch oder 061 206 44 66

Kosten Fr. 25.–

Möchten Sie eine Fremdsprache lernen oder Ihre Sprachkenntnisse verbessern?

Wir führen rund 110 Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaus in folgenden Sprachen:

- Englisch
- Italienisch
- Französisch
- Spanisch
- Brasilianisch-Portugiesisch
- Griechisch
- Chinesisch
- Hebräisch
- Russisch

Kostenloses Schnuppern in den fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.

Verlangen Sie unser Kursprogramm oder rufen Sie uns an: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Wir beraten Sie gerne!

Kosten pro Lektion

Reguläre Gruppengrösse	5–8 Personen; Fr. 16.60/h
Kleingruppengrösse	3–4 Personen; Fr. 23.–/h
Spezialkurse	Fr. 34.50/h

Unterstützung beim Lernen von Fremdsprachen mit digitalen Medien

Sie besuchen einen Sprachkurs von Akzent Forum und benötigen Unterstützung beim Lernen von Fremdsprachen mit digitalem Lernmaterial?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Hörbücher online abrufen und diese auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop abspielen, wie Sie Lern-Apps und digitale Wörterbücher verwenden oder mit CDs und DVDs arbeiten.

Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Kostenlos für Teilnehmende in unseren Sprachkursen.



Für Sie herausgepickt

SPRACHKURSE IN BASEL UND LIESTAL

Englisch / Anfänger

Tag/Zeit	Fr 26.01.–27.04. 09.30–10.30 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Nicola Louise Gass	
Kosten	Fr. 230.–	

Englisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Fr 26.01.–27.04. 10.45–11.45 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Nicola Louise Gass	
Kosten	Fr. 230.–	

Englisch Lesen und Reden / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Mo 29.01.–07.05. 11.30–12.30 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Pat Näf	
Tag/Zeit	Do 01.02.–03.05. 15.15–16.15 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Anna Müller	
Kosten	Fr. 230.–	

Spanisch / Anfänger

Tag/Zeit	Mi 31.01.–02.05. 11.45–12.45 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Maria del Pilar Freiermuth	
Tag/Zeit	Do 01.02.–03.05. 10.00–11.00 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Maria Elizabeth Ramos Born	
Kosten	Fr. 230.–	

Spanisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Mo 29.01.–07.05. 09.30–10.30 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Ana Matilde Fritschi	
Tag/Zeit	Mo 29.01.–07.05. 09.15–10.15 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4	
Leitung	Alma Cortés	
Kosten	Fr. 230.–	

Italienisch / Anfänger

Tag/Zeit	Mo 29.01.–07.05.	14.00–15.00 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Valeria Balmelli Iberg		

Tag/Zeit	Mi 31.01.–02.05.	10.15–11.15 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4		
Leitung	Corinne Maiocchi		

Kosten Fr. 230.–

Italienisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Di 30.01.–08.05.	12.45–13.45 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Corinne Maiocchi		

Kosten Fr. 230.–

Französisch Anfänger

Tag/Zeit	Di 30.01.–08.05.	10.30–11.30 h	10x
Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4		
Leitung	Maria Zanetti		
Kosten	Fr. 230.–		

Griechisch / Anfänger

Tag/Zeit	Mo 29.01.–30.04.	09.45–10.45 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Evangelia Kreis		
Kosten	Fr. 230.–		

Griechisch Reisekofferkurs / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Di 30.01.–08.05.	15.15–16.15 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Efthimia Giamalidis		
Kosten	Fr. 230.–		

Brasilianisch-Portugiesisch Reisekoffer / leichte Mittelstufe

Tag/Zeit	Mi 31.01.–02.05.	16.00–17.00 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Arlete F. Kaufmann		
Kosten	Fr. 230.–		

Russisch / Anfänger

Tag/Zeit	Do 01.02.–03.05.	16.30–17.30 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Nadejda Guridova		
Kosten	Fr. 230.–		

Chinesisch / Anfänger

Tag/Zeit	Do 25.01.–26.04.	09.15–10.15 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Weimin Zhang		
Kosten	Fr. 230.–		

Alt- und Bibel-Hebräisch / Einführungskurs

Tag/Zeit	Mo 26.02.–28.05.	11.00–12.00 h	10x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Esther Thommen		
Kosten	Fr. 230.–		

WEITERE ANGEBOTE

Bestellen Sie das Kursprogramm «Bildung & Kultur»
via 061 206 44 66 oder info@akzent-forum.ch.

Informieren Sie sich auf unserer Internetseite
akzent-forum.ch oder rufen Sie uns an auf 061 206 44 66.

Wir beraten Sie gerne!



Digitaler Nachlass

Auf ewig als Facebook-Zombie im Netz?

Wer im Internet unterwegs ist, kennt das Problem: Überall braucht es Passwörter. Es braucht sie, um die Zahlungen per E-Banking zu erledigen, um mit der SBB-App ein Zugticket zu lösen oder sich beim Facebook-Konto anzumelden. Doch was passiert mit all diesen Daten und Accounts, wenn man stirbt?

va. Es geschieht nicht täglich, aber doch ab und zu: Man loggt sich in sein Facebook- oder Linked-In-Profil ein, weil man schauen will, was die Enkel so tun, oder um seine Online-Kontakte auf einen spannenden Artikel aufmerksam zu machen. Da schlägt einem das System aufgrund eines Algorithmus unvermittelt einen Bekannten als Kontakt vor, von dem man ganz sicher weiss, dass er schon länger gestorben ist.

Das virtuelle Ich bestatten

Das ist jedes Mal wieder schockierend und zeigt das Problem mit dem digitalen Nachlass auf. Selbst jene, die ihren letzten Willen im Testament schriftlich regeln, vergessen oft, dass zum Nachlass auch die Daten der virtuellen Welt gehören. Und so sind viele Angehörige und Willensvollstrecker nach dem Tod des Erblassers oder der Erblasserin mit der undankbaren Aufgabe konfrontiert, Passwörter zu finden, Online-Abonnements zu stoppen, digitale Musik- und Rezept-sammlungen sowie E-Books zu sichern oder schwierige Verhandlungen mit amerikanischen Firmen zu führen, um Social-Media-Profile definitiv löschen zu können.

Wer seinen Angehörigen diese aufwendige Arbeit ersparen will, kümmert sich also rechtzeitig um sein digitales Erbe. Doch: Wie regelt man das am besten? Denn bisher fehlen klare gesetzliche Vorschriften und jeder Social-Media-Anbieter hat seine eigenen Regeln.

Weiterbildung für 2018 geplant

Bei Pro Senectute beider Basel gibt es mehrere Kurse, die sich mit dem Thema Sicherheit in der digitalen Welt befassen. Dazu gehören etwa die Kurse «Internet sicher nutzen», «Mit eBanking, PayPal etc. sicher bezahlen» oder «Cloud sicher nutzen». Hier lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unabhängig von ihrem Gerät (Smartphone, Tablet oder Computer), wie man ein sicheres Passwort findet oder betrügerische Phishing-E-Mails erkennt.

Ein spezielles Angebot zum Thema Digitaler Nachlass gibt es gemäss Barbara Krieg im aktuellen Bildungsprogramm des Akzent Forums aber noch nicht; es ist jedoch für das zweite Halbjahr 2018 in Planung. Offen ist laut der Fachleiterin Digitale Medien von Pro Senectute beider Basel einzig noch, in welcher Form das Thema angeboten wird – entweder als Computeria-Veran-

SICHERHEIT IM NETZ

Die nächsten Kurse zu Sicherheitsfragen im Internet:

Cloud sicher nutzen

Datum/Zeit	Freitag, 26. Januar, 2. und 9. Februar, 15.45–17.45 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung	Daniel Burato, EDV-Kursleiter
Kosten	Fr. 252.–

Mit eBanking, Paypal etc. sicher bezahlen

Datum/Zeit	Dienstag, 6./13./27. Februar, 8.30–10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin
Kosten	Fr. 252.–

Information und Anmeldung
061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

staltung oder als ausführlicher Kurs. Dabei wird es sicher darum gehen, wie man seine Benutzernamen und Passwörter für die Online-Zugänge sinnvoll aufbewahrt – in einem Schliessfach bei der Bank, auf einem USB-Memory-Stick, im Testament oder ganz altmodisch in einem Karteikasten – und wie man diese Angaben den Angehörigen oder Vertrauenspersonen rechtlich problemlos zugänglich macht.

Literaturempfehlung

Landes, Sabine; Schmolk, Dennis:
Digitaler Nachlass, BookRix München, 2017
ISBN 978-3-7396-9941-7



Barbara Krieg, Fachleiterin Digitale Medien, plant für 2018 ein spezielles Bildungsangebot zum Thema Digitaler Nachlass.

INFOANLASS DIGITALE MEDIEN

Wir stellen Ihnen unser umfangreiches Computer- (Mac und Windows), Foto-, Tablet- (iPad und Android) und Smartphone-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Datum/Zeit Mo 15.01. 17.00–18.00 h
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29

Datum/Zeit Mo 29.01. 16.00–17.00 h
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4

Datum/Zeit Mo 26.02. 16.00–17.00 h
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4

Leitung Barbara Krieg Harder,
Fachleiterin Digitale Medien
Kosten Kostenlos und unverbindlich

COMPUTERIA-VERANSTALTUNG

Einmal im Monat findet im Kurszentrum Akzent Forum von Pro Senectute an der Rheinfelderstrasse 29 in Basel ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Der Besuch dieser Veranstaltungen ist ohne Anmeldung möglich.

Computeria – Virtual Reality

Datum/Zeit Mo 08.01. 18.00–20.00 h
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Leitung Lukas Fuchs, EDV-Kursleiter
Kosten Fr. 20.– inkl. Getränk, Barzahlung

Computeria – E-banking + Security

Datum/Zeit Mo 12.02. 18.00–20.00 h
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Leitung Daniel Burato, EDV-Kursleiter
Kosten Fr. 20.– inkl. Getränk, Barzahlung

NEUE KURSE IM BEREICH DIGITALE MEDIEN

Sie nutzen verschiedene elektronische Geräte gleichzeitig, zum Beispiel ein Tablet und ein Smartphone, um zu mailen, zu surfen und zu fotografieren, und wissen nicht, wie Sie die Daten und Bilder vom einen auf das andere Gerät übertragen?

Oder Sie möchten elektronische Zahlungen tätigen, ein Hotelzimmer über das Internet buchen oder ein Medikament bei einer Online-Apotheke kaufen, haben aber Bedenken wegen der Sicherheit?

In unseren neuen Kursen lernen Sie, was Sie im Alltag benötigen. Das Wichtigste: Sie erfahren nicht nur, wie das in der Theorie funktioniert, Sie probieren es mit Ihren mitgebrachten Geräten selber aus und erhalten Antworten auf Ihre Fragen.

Rufen Sie uns an, wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs der Richtige für Sie ist.

Wir beraten Sie gerne!

Bilder und Daten übertragen

Datum/Zeit Mo 08.01.–22.01. 15.45–17.45 h 3x
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4
Leitung Marianne Gramm, EDV-Kursleiterin

Datum/Zeit Mo 22.01.–05.02. 16.15–18.15 h 3x
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Leitung Daniel Burato, EDV-Kursleiter

Kosten Fr. 252.–

Cloud sicher nutzen

Datum/Zeit Fr 26.01.–09.02. 15.45–17.45 h 3x
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4
Leitung Daniel Burato, EDV-Kursleiter
Kosten Fr. 252.–

Mit eBanking, Paypal etc. sicher bezahlen

Datum/Zeit Di 06.02.–27.02. 08.30–10.30 h 3x
Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Leitung Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin
Besonderes ohne 20.02.
Kosten Fr. 252.–

Apps kennen und nutzen

Datum/Zeit	Do 08.02.–01.03.	14.00–16.00 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin		
Besonderes	ohne 20.02.		
Kosten	Fr. 252.–		

Internet sicher nutzen

Datum/Zeit	Mo 26.02.–12.03.	14.00–16.00 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Daniel Burato, EDV-Kursleiter		
Kosten	Fr. 252.–		

KURSE FÜR TABLET UND SMARTPHONE

Wir bieten eine breite Palette an Kursen für Tablet und Smartphone für Anfänger bis Fortgeschrittene in Basel und Liestal.

Das vollständige Programm finden Sie auf www.akzent-forum.ch sowie im aktuellen Kursprogramm «Bildung & Kultur», das Sie bestellen können: info@akzent-forum.ch, 061 206 44 66.

Hilfe zu Hause – Individueller Kurs

Sie haben nicht den richtigen Kurs gefunden?
Sie möchten die Unterrichtsthemen und -zeiten selber bestimmen?

Wir bieten Ihnen Ihren individuellen Computer-, Smartphone- oder Tablet-Unterricht zu Hause an, den Sie alleine oder zu zweit geniessen können.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Paket à 4 Stunden, einzeln buchbar: Fr. 440.– oder Einzelstunde
Fr. 130.– (jeweils zzgl. Wegpauschale)

TIPP

Kontakt

Akzent Forum – Bildung und Sport
Pro Senectute beider Basel
061 206 44 66
info@akzent-forum.ch
akzent-forum.ch



Migros engagiert sich für allein-stehende Senioren

Ältere Menschen, die schlecht zu Fuss sind, gehen kaum noch aus dem Haus und drohen so zu vereinsamen. Auch alltägliche Dinge wie Einkaufen oder ein Arztbesuch fallen ihnen deutlich schwerer.

Pro Senectute sorgt für diese Seniorinnen und Senioren und organisiert regelmässige Besuche und Unterstützung im Alltag.

Die Migros unterstützt mit der diesjährigen Weihnachtsaktion unter anderem auch dieses Engagement für ältere Menschen in der Schweiz. Mit dem Kauf eines Schoggi-Herzens (Fr. 6.–/10.–/15.–) an der Kasse Ihrer Migros-Filiale unterstützen Sie Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, HEKS und Caritas. Das Spendengeld geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfswerke.

Herzlichen Dank!



Foto: Creative Commons

Schneeschuhwandern

Verlangen Sie das Detailprogramm mit dem aktuellen Angebot:

061 206 44 66

info@akzent-forum.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

Touren

Auch diesen Winter bieten wir ein attraktives Schneeschuhwanderprogramm im Jura und im Schwarzwald an.

Datum	Donnerstag, 11. Januar
Ort	Nonnenmattweiher, Kleinod im Kleinen Wiesental
Dauer	ca. 3h

Datum	Donnerstag, 25. Januar
Ort	Knöpflesbrunnen II, grosse Tour im Grossen Wiesental
Dauer	ca. 4h

Kosten	Fr. 25.–/Schneeschuhtour
--------	--------------------------

Weitere Touren gemäss Programm bis Anfang März.

OFFENER TANZNACHMITTAG

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern.

Datum/Zeit Mo 05.02. 14.00–ca. 17.00 Uhr
Ort Binningen, Kronenmattsaal

Besonderes Keine Vorkenntnisse nötig.
Bequeme, leichte Schuhe mitnehmen.

Kosten Kostenlos

Anmeldung nicht erforderlich

TANZFERIENTAGE

Im April finden wieder die Volkstanzferientage in Staufen (D) statt. In froher Gesellschaft werden Tänze aus aller Welt getanzt.

Datum Mo–Fr, 16.–20. April
Ort Staufen (D)

Anmeldung bis 12. Januar

Verlangen Sie das Detailprogramm.

WANDERUNGEN AB LIESTAL

Hinweis

Wanderungen ab Liestal finden einmal im Monat am Mittwoch statt. Nächste Wanderung:

Datum Mi 14.02. 12.00–ca. 18.00 Uhr

Route Mariastein, von Rodersdorf bis Flüh –
der Wintersonne entgegen

Dauer ca. 2.45 h

Weiter Informationen erhalten Sie beim Akzent Forum
oder unter Telefon 061 206 44 66



Tag der
offenen Tür
Sa, 13. Januar
10–14 Uhr

Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Krafttraining im Fitnesscenter Akzent Forum

Belchenstrasse 15, 4054 Basel (Nähe Schützenmattpark)

Auskunft und Informationen: 061 206 44 25

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 8–19 h

Mi 8–12 h und 14–17 h

Fr 8–17 h

Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.

Während den Schulferien von 14 bis 15 Uhr geschlossen.

Die Leistungen zum Abonnement

- Einführung ins Krafttraining durch Physiotherapeutin
- Zusammenstellung Ihres persönlichen Trainingsprogramms
- Regelmässige Trainingsanpassungen
- Beratung durch ausgewiesene Fachperson vor Ort
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Cardio-Test
- S3-Check-Gleichgewichtstest
- Chipkarte für die Trainingseinstellungen
- Pulsgurt

Preise

3 Monate* Fr. 291.60*

Schnupperabo: Verlängerung von 3 Monaten
auf ein Jahresabonnement plus Fr. 390.–

6 Monate Fr. 530.–

12 Monate Fr. 630.–

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung? Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns: 061 206 44 66. Es beraten Sie Katrin Ackermann und Nicole Feller, Sportlehrerinnen.

Ort	Basel, Kurs- und Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29 beim Wettsteinplatz
Dauer	20 Minuten
Kosten	keine



VORTRAG

UNIVERSITÄT BASEL

In Kooperation mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

Sport und Demenz

Tag/Zeit	Di 16.01.18	16.00–17.30 h
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29	
Leitung	PD Dr. Serge Brand, Lehrbeauftragter Universität Basel	
Anmeldung	Bis 2. Januar	
Kosten	Fr. 25.–	



AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich

Detaillierte Angaben zu unserem vielfältigen Sport- und Bewegungsangebot finden Sie im Kursprogramm «Sport & Bewegung». Bestellungen: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch und online unter akzent-forum.ch.

ANGEBOTE IN LIESTAL

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich

AquaGym+

Tag/Zeit	Do 08.15–09.00 h
Ort	Liestal, Militärstr. 14, Hallenbad Gitterli
Leitung	Giuseppina Furler und Monika Salathe, Erwachsenensportleiterinnen

Tag/Zeit	Do 09.15–10.00 h
Ort	Liestal, Militärstr. 14, Hallenbad Gitterli
Leitung	Monika Salathé und Giuseppina Furler, Erwachsenensportleiterinnen

Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr, exkl. Eintritt
--------	------------------------------------

Aqua-Fit

Tag/Zeit	Do 08.50–9.40 h	9x
Ort	Liestal, Militärstr. 14, Hallenbad Gitterli	
Leitung	Verena Schürch, Aqua-Fit-Leiterin	
Kosten	Fr. 222.20, exkl. Eintritt	

GymFit

Tag/Zeit	Di 15.00–16.00 h
Ort	Liestal, Kasernenstr. 13, Sporthalle Kaserne
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr

GymFit für Frauen

Tag/Zeit	Di 16.10–17.10 h
Ort	Liestal, Kasernenstr. 13, Sporthalle Kaserne
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr

Männerfit

Tag/Zeit	Do	10.00–11.00 h	9x
Ort	Liestal, Rosenstr. 21 A, Sport- & Gesundheitszentrum Rosen		
Leitung	Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer		
Kosten	Fr. 176.–		

Tänze aus aller Welt

Tag/Zeit	Mi	09.30–10.45 h	
Ort	Liestal, Rheinstr. 21, Restaurant Falken, 1. Stock		
Leitung	Anna Jauslin, Tanzleiterin		
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr		

ANGEBOTE IN BOTTMINGEN

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich

AquaGym

Tag/Zeit	Mo	14.15–15.00 h	14x
Ort	Bottmingen, Burggartenstr. 1, Hallenbad Burggarten		
Leitung	Lena Rohrbach und Meegan Hostettler, Bewegungspädagoginnen		
Kosten	Fr. 91.–, inkl. Eintritt		

GymFit

Tag/Zeit	Di	16.00–17.00 h	
Ort	Bottmingen, Schulstr. 5, Turnhalle Hämisgarten		
Leitung	Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin		
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr		

Tänze aus aller Welt

Tag/Zeit	Fr	09.15–10.15 h	
Ort	Bottmingen, Therwilerstr. 16/18, Gemeindestube		
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin		
Kosten	Fr. 130.–/Halbjahr		

NEUE ANGEBOTE IN BASEL

Anmeldung bis 21. Dezember

Entspannung

Tag/Zeit	Di	09.01.–20.03.	13.00–14.00 h	9x
Ort	Basel, Belchenstr. 15			
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin			
Kosten	Fr. 144.–			

Orientalischer Bauchtanz / Einsteiger

Tag/Zeit	Mo	08.01.–19.03.	12.30–13.30 h	9x
Ort	Basel, Belchenstr. 15			
Leitung	Béatrice Graf, orientalische Tanzlehrerin			
Kosten	Fr. 180.–			

Pilates

Tag/Zeit	Mo	08.01.–19.03.	15.30–16.30 h	9x
Ort	Basel, Belchenstr. 15			
Leitung	Arja Bertolli, Pilates Trainerin			
Kosten	Fr. 207.–			

BESTELLEN SIE UNSER KURSPROGRAMM

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet mehrere hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung und Sport an.

Das vollständige Programm finden Sie unter www.akzent-forum.ch sowie in den aktuellen Kursprogrammen «Bildung & Kultur» und «Sport & Bewegung», die Sie wie folgt bestellen können: info@akzent-forum.ch und 061 206 44 66.