

Pro Senectute beider Basel

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 3: **Gehirn und Sport**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Mobil unterwegs

Der Alltag ändert sich rasant: Statt bei der Buschauffe bezahlt man sein Billett heute am Automaten oder mit der TNW-App auf dem Handy. Und die günstigen Spar-Tageskarten der SBB kann man nur noch am Computer oder auf dem Smartphone kaufen.

Wer das Handy bisher nur zum Schreiben von SMS nutzte oder im Alter vom Auto auf den öffentlichen Verkehr umsteigt, ist von den neuen Möglichkeiten, ein Tram- oder Zugsbillett zu kaufen, oft überfordert.

Wie löst man am TNW-Automaten in Aesch ein gültiges Ticket nach Lörrach ins Dreiländermuseum? Und wie frage ich in der SBB-App den Fahrplan von Grellingen nach Liestal auf dem Handy ab?

Zwei kostenlose Kurse von Pro Senectute beider Basel zeigen in Theorie und Praxis, wie man heute mit den neuen Möglichkeiten mobil unterwegs sein kann.



Auskunft · Anmeldung

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

Anmelden

Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs

MOBIL SEIN UND BLEIBEN

Experten der SBB, vom Tarifverbund TNW (Tram und Bus) sowie Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um im Alltag sicher unterwegs zu sein. Sie lernen ganz praktisch, wie Sie einen Billett-Automaten bedienen und mit welchen Tickets Sie am besten und günstigsten reisen. Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Verkehrssicherheit, wie Sie sich sicher im öffentlichen Raum bewegen.

Datum/Zeit Mittwoch, 24. Oktober, 8.15–12 Uhr

Ort Liestal

Anmeldung bis 10. Oktober

Datum/Zeit Freitag, 26. Oktober, 8.15–12 Uhr

Ort Basel

Anmeldung bis 12. Oktober

Leitung Barbara Krieg Harder,
Pro Senectute beider Basel

Kosten Der Kurs ist kostenlos.

Kurs

SBB MOBILE APP

Sie lernen unter fachkundiger Anleitung, wie Sie online auf dem Tablet Fahrpläne abfragen können und Billette neu jederzeit ganz einfach mit dem Smartphone kaufen können. Für Personen mit Tablet und Smartphones aller Marken (iOS und Android).

Datum/Zeit Dienstag, 16. Oktober, 14–16 Uhr

Anmeldung bis 2. Oktober

Datum/Zeit Dienstag, 15. November, 14–16 Uhr

Anmeldung bis 1. November

Ort Basel

Leitung Instruktoren SBB

Kosten Der Kurs ist kostenlos.

Erlebnistag Akzent Forum
13. Oktober 2018

Zukunft ist heute

Wer regelmässig Zeitung liest oder sich mit News-Apps auf dem Laufenden hält, trifft immer wieder auf Ausdrücke wie Virtual-Reality-Brille, 3-D-Drucker, Kryptowährung oder Slackline.

So ungefähr kann man sich zwar vorstellen, um was es da geht, hat sicher auch schon Fotos gesehen oder einen Artikel darüber gelesen. Aber trotzdem bleiben es Begriffe, solange man selbst noch nie mit der Virtual-Reality-Brille neue Welten entdeckt und auf der Slackline balanciert hat.

Der Erlebnistag «Zukunft ist heute» vom 13. Oktober (9–17 Uhr) bietet die einmalige Möglichkeit, alleine oder mit der Familie, Freunden und Bekannten in aller Ruhe neue Techniken auszuprobieren oder bei einer Demonstration zuzusehen, sich von kompetenter Seite über die Vorzüge und Gefahren des Internets beraten zu lassen, im Gleichgewichtsparcours erste Erfahrungen auf der Slackline zu machen, mit der grünen Rikscha eine Runde zu drehen oder der Melodie der Sprache in Arabisch oder Russisch nachzuhören.

bb.prosenectute.ch/erlebnistag



PRO SENECTUTE
Akzentforum

E-Bike-Fahrtraining

Sowohl Velo wie E-Bike fahren macht Spass und fördert die Fitness. Einen wichtigen Unterschied gibt es aber: Mit dem Elektrovelo ist man schneller unterwegs als mit dem Velo. Und damit steigt die Gefahr eines Unfalls. Mit einem Fahrtraining kann das Risiko minimiert werden. Impressionen aus dem ersten E-Bike-Kurs des Akzent Forums.

va. Auch wer lieber aufs E-Bike statt aufs Velo steigt, tut etwas für seine Fitness und seine Gesundheit. Das zeigt eine aktuelle Studie der Universität Basel. Und doch gilt es bei der Fahrt mit dem Elektrovelo im Vergleich zum herkömmlichen «Göppel» einiges zu beachten. Das E-Bike ist schwerer als das Velo und nicht ganz so leicht zu handhaben. Dank der Unterstützung durch den Motor ist man zudem im Schnitt schneller unterwegs als mit dem Velo, das etwa 10 bis 15 Kilometer pro Stunde fährt.

Tempo nahe beim Weltrekord

«Tendenziell zu schnell» – so Alain Schönmann von der Verkehrsprävention der Kantonspolizei, der den E-Bike-Kurs des Akzent Forums mit Stephan Lingenhel von spontEbike.ch leitet. Seine Vergleiche im theoretischen

Kurs

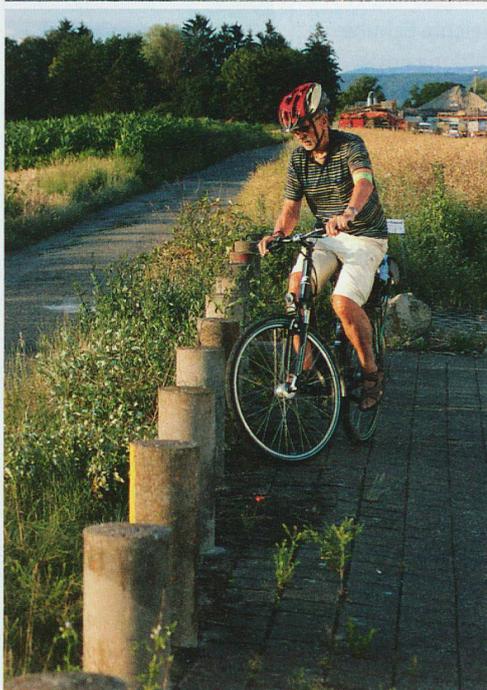
SICHER UND ENTSPANNT UNTERWEGS MIT DEM E-BIKE

Datum/Zeit Dienstag, 2. Oktober, 9–12 Uhr
Ort Verkehrsgarten Basel
Leitung spontEbike.ch / Kantonspolizei Basel-Stadt
Besonderes E-Bike und Velohelm mitbringen
Anmeldung bis 18. September
Kosten kostenlos

In Kooperation mit



Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Kantonspolizei



Teil des Kurses sind beeindruckend. So holte sich Rennfahrer Ondřej Sosenka 2005 den Stundenweltrekord im Zeitfahren mit 49,7 Kilometern. Fast gleich schnell unterwegs ist man mit einem E-Bike mit gelber Nummer – den sogenannten S-Pedelects: 45 Kilometer pro Stunde. Mit dieser Geschwindigkeit kann man sogar an der Tour de France locker im Feld mithalten; dort pedalen die Velofahrer im Schnitt mit 42 Kilometern pro Stunde den Champs-Élysées entgegen.

Das hohe Tempo hat Auswirkungen auf den Bremsweg: 13 Meter beträgt dieser bei einer Fahrt mit 20 und schon 37 Meter bei 45 Stundenkilometern. Hier lohnt sich die Investition in ein Elektrovelo mit qualitativ guten Bremsen, eine stete Voraussicht – und das Training der Bremsbereitschaft. Auch ein leuchtender Velohelm, helle Kleidung und Licht sind für die anderen Verkehrsteilnehmer ein Pluspunkt, um die schnellen Radler besser einschätzen zu können.

Vom Bremstraining hoch zur Läuberen

Im praktischen Teil des Kurses übten die fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmer deshalb im Verkehrsgarten am Wasgenring zuerst das kraftvolle Bremsen unter dem Motto «Voll uff d'Chlötz». Auch das Slalomfahren wollte geübt werden, bevor es an diesem schönen Sommerabend Mitte Juni ins Industriegebiet von Allschwil ging und von dort via Dorfzentrum hoch auf die Läuberen. Dort versank gerade die Sonne am Horizont. Der weite Blick über die Stadt, zum Schwarzwald und zu den Vogesen entschädigte für den happigen Aufstieg. Ein schöner Abschluss eines informativen Kurses. Oder wussten Sie, dass es für den Ausflug ins Elsass mit dem E-Bike einen Motorradhelm und eine Warnweste braucht und Sie nicht auf Velowegen fahren dürfen?

**Anmeldung
und Information**
061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

**ANMELDEN:
bis 14 Tage vor
Kursbeginn!**

Tanzen



Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Polonaise für alle, einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Tanzpartnern.

Daten/Zeit Mo, 26. November
14–17 Uhr
Ort Gemeindesaal St. Johannes,
Mülhauserstr. 145, Basel
Leitung Käthi Ellenberger
Besonderes Bequeme, leichte Schuhe.
Keine Anmeldung nötig.
Kosten Kostenlos

Let's Dance

Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen. Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Daten/Zeit Mo, 15. Okt.–17. Dez. (10x)
15.45–16.45 Uhr
16.45–17.45 Uhr
Leitung Esther Saladin
Daten/Zeit Di, 16. Okt.–18. Dez. (10x)
16.30–17.30 Uhr
Leitung Andrea Hunziker
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten CHF 160.–

Line Dance

Gruppentanz in Reihen. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern die körperliche und geistige Beweglichkeit.

Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Daten/Zeit Mi, 17. Okt.–19. Dez. (10x)
9–10 Uhr (Einsteiger)
10–11 Uhr
Ort Waisenhausturnhalle, Basel
Leitung Rosita Bafera
Daten/Zeit Do, 18. Okt.–20. Dez. (10x)
9.30–10.30 Uhr /
10.30–11.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Yvonne Knöri
Daten/Zeit Do, 18. Okt.–20. Dez. (10x)
16.30–17.30 Uhr
17.30–18.30 Uhr (Einsteiger)
18.30–19.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Franziska Gambirasio
Kosten CHF 130.–

Longways, Contras, Squares ...

(Fortgeschrittene)

Tänze in grosser Formation.

Daten/Zeit Sa, 15. Sept., 24. Nov. und
15. Dez. (3x), 14–17 Uhr
Ort Waisenhausturnhalle, Basel
Leitung Käthi Ellenberger,
Anna Jauslin
Besonderes Keine Anmeldung nötig,
Tanzschläppli mitnehmen.
Kosten CHF 20.– pro Nachmittag,
Barzahlung vor Ort

Auskunft · Anmeldung

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

Anmelden

Bis 14 Tage vor Kursbeginn



Tanzstunde im Park im Grünen in Brüglingen – bei Regen unter dem schützenden Dach.

TÄNZE AUS ALLER WELT

TIPP

Die Nordwestschweiz tanzt zu Musik aus aller Welt – einzeln, zu zweit oder in der Gruppe. Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet in folgenden Gemeinden unterhaltsame Tanzkurse an:

Arlesheim, Basel, Binningen, Birsfelden, Bottmingen, Gelterkinden, Hölstein, Laufen, Liestal, Münchenstein, Oberwil, Pratteln, Riehen und Therwil

Einstieg jederzeit möglich,
kostenlose Schnupperstunde.

Wir senden Ihnen gerne unsere Broschüre «Sport und Bewegung» zu. Bestellen Sie unter 061 206 44 66.

Weitere Informationen: akzentforum.ch



WIENER WALZER, RUMBA, CHA-CHA-CHA, FOXTROTT, ...

Entdecken Sie unsere vielfältigen Tanzkurse für Standard- und lateinamerikanische Tänze in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Fromm (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Mitte Oktober starten die neuen Kurse!

akzentforum.ch



Foto: © Claude Giger

Kostenlose Bewegungsberatung

Sie gehören inzwischen zu den 50plus und machen sich Gedanken, ob Sie nicht doch wieder ein wenig mehr für Ihre Fitness tun sollten.

Früher – da waren Sie wöchentlich joggen und haben zudem auf dem Tennisplatz wie Roger Federer unentwegt die Bälle über und ins Netz geschlagen. Doch inzwischen finden Ihre Tennisspiele vor allem auf dem Bildschirm statt und auch der Vita-Parcours sieht Sie nur noch sehr, sehr selten. Einmal zwickt das Knie, das andere Mal schmerzen die Schulter oder die Hüfte. Vielleicht wäre ein Kurs in Aqua Power etwas für Sie? Oder ist doch eher ein gesundheitsorientiertes Krafttraining sinnvoll, um die Muskeln langsam wieder zu stärken und aufzubauen?

Wenn Sie solche oder ähnliche Fragen umtreiben, können Sie von der kostenlosen Beratung des Akzent Forums von Pro Senectute beider Basel profitieren. Katrin Ackermann und Nicole Feller, die beiden Fachleiterinnen Sport, klären mit Ihnen in 20 Minuten im individuellen Gespräch, welche Sport- oder Bewegungsart Ihnen aktuell am besten entspricht.

Interessiert?
Vereinbaren Sie einfach einen Termin
unter Telefon 061 206 44 66.

**BESTELLEN SIE DAS
KURSPROGRAMM**

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Outdoor

Kurs

FIT IM WALD

Sie trainieren im Allschwiler Wald auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht im hügeligen Gelände (ohne Nordic-Walking-Stöcke). Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich, die Schnupperstunde ist kostenlos.

Übrigens: Mit dem Laufpass können Sie alle Walking- und Nordic-Walking-Angebote nutzen.

Daten/Zeit jeweils Donnerstags, 9–10 Uhr
Ort Allschwilerwald
Leitung Louise de Bruin

Einstieg jederzeit möglich.

BEWEGUNG MACHT FIT UND BRINGT FREUDE!

Von A wie **Atemdynamik** über F wie **Feldenkrais** bis Y wie **Yoga** – so gross ist die Palette der Angebote unter dem Stichwort «Achtsamkeit».

Und wer lieber im **Männerfit** seine Kraft trainiert, beim **Softvolleyball** ins Schwitzen kommt oder im **Aqua-Power** seine Muskeln kräftigt, kommt im aktuellen Kursprogramm des Akzent Forums von Pro Senectute beider Basel ebenfalls auf seine Kosten.

Bestellen Sie unsere aktuelle Broschüre «Sport und Bewegung» unter 061 206 44 66

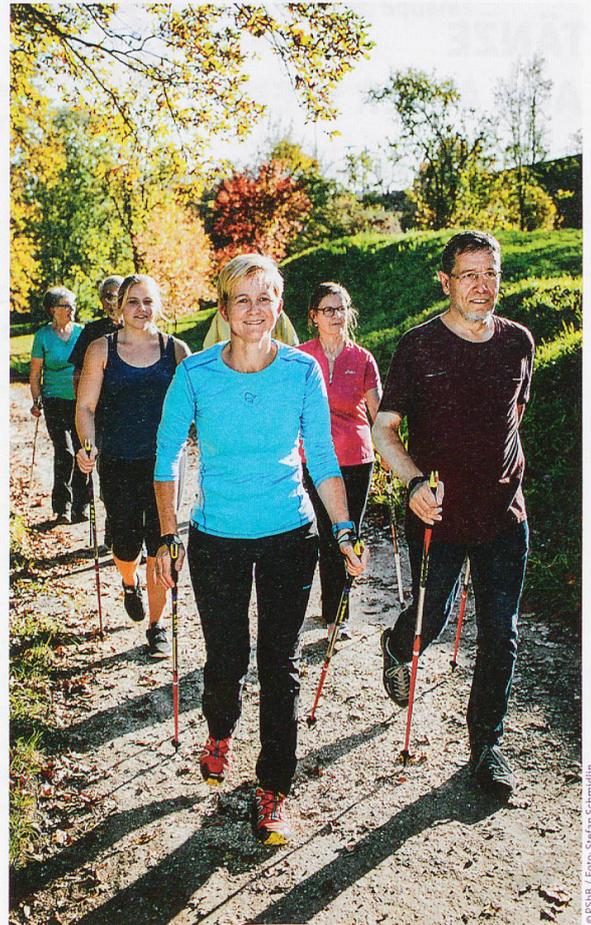
Das aktuelle Angebot finden Sie unter akzentforum.ch

Auskunft · Anmeldung

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

Anmelden

Bis 14 Tage vor Kursbeginn



WALKING NORDIC WALKING

Mit Walking, Nordic Walking und Fit im Wald trainieren Sie gelenkschonend Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Das Abonnement für CHF 107.– (20x) gilt als Laufpass, mit dem Sie unbegrenzt alle Laufangebote nutzen können.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Schnupperstunde ist kostenlos.

Kurse im flachen oder hügeligen Gelände in Basel, Gelterkinden, Muttenz, Münchenstein und Zunzgen.

Weitere Informationen: akzentforum.ch

Wir senden Ihnen gerne unsere Broschüre «Sport und Bewegung» zu.

Wandern

Der Herbst ist die Wandersaison par excellence. Warum nicht einmal bei einer der attraktiven Wanderungen mitmachen?

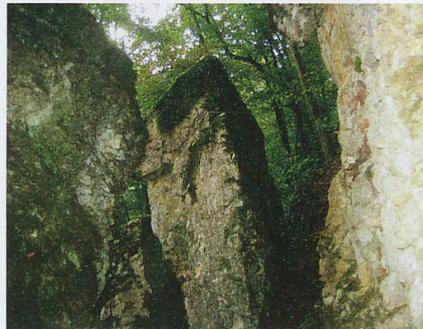
Die Kosten sind mit 10 Franken pro Wanderung bescheiden. Und im Angebot hat es für jede und jeden etwas dabei – vom sportlichen Spaziergang auf flachen, gut ausgebauten Wegen bis hin zu anspruchsvollen Touren im Gelände. Eine kleine Auswahl der aktuellen Angebote finden Sie hier.

Alle Wanderungen von Pro Senectute beider Basel finden Sie in der aktuellen Broschüre «Wandern» oder als PDF auf akzentforum.ch (Service/Downloads).



**BESTELLEN
SIE DAS WANDER-
PROGRAMM**

061 206 44 66
info@akzentforum.ch



Montag, 24. September

Durch die Wolfsschlucht (D)

2¼ Std. / → 8,5 km, ↑ 120 m, ↓ 80 m

Von Kändern führt die Wanderung durch die Wolfsschlucht mit ihren bizarren Felsformationen und von dort nach Hammerstein-Wollbach. Da es über die Grenze ins Badische geht, Identitätskarte/Pass und Euro nicht vergessen! Bitte ein Picknick mitnehmen.

Treffpunkt 9.10 Uhr in Basel, Clara-
platz beim Bus Nr. 55
(Kändernbus, bei der Clara-
kirche)
Abfahrt 9.20 Uhr nach Kändern
Rückkehr etwa um 17 Uhr in Basel
Anmeldung Bis 21. September
bei Wanderleiter Nik Pfister,
079 724 33 08,
n.gasser.1@gmx.ch

Mittwoch, 17. Oktober

Chemin du Gruyère

4 Std. / → 10 km, ↑ 310 m, ↓ 390 m

Der Chemin du Gruyère bietet viel Überraschendes: Den wildromantischen Lac de Montsalvens, die spektakuläre Jaun-Schlucht und das berühmte Schloss Gruyères. Eine Schoggi-Käse-Tageswanderung par excellence!

Treffpunkt 7.15 Uhr am Bahnhof
Liestal, Abfahrt 7.27 Uhr
ab Liestal
Rückkehr 20.32 Uhr in Liestal
Anmeldung Bis 10. Oktober bei Wan-
derleiter Martin Knecht,
079 398 21 39,
chnaecht@bluewin.ch



Dienstag, 23. Oktober

Von Blauen nach Grellingen

3 Std. / → 7 km, ↑ 105 m, ↓ 270 m

Durch Obstplantagen und Äcker führt diese Jurawanderung von Blauen über Nenzlingen bis hinunter nach Grellingen. Wunderbare Sicht ins Laufental.

Treffpunkt 8.45 Uhr in der Bahnhofshalle Basel SBB (beim «Treffpunkt»)
Abfahrt 9.03 Uhr ab Basel
Rückkehr etwa um 16 Uhr in Basel
Anmeldung Bis 22. Oktober bei Wanderleiter Thomas Sehringer,
079 810 00 98,
tho.seh@bluewin.ch



Dienstag, 6. November

Bruderholz

1½ Std. / → 4,5 km, ↑ 25 m, ↓ 15 m

Auf der Ebene: Ein bequemer Streifzug vorbei an Wiesen und Äckern mit einem weiten Blick auf den Horizont. Mittagessen im Restaurant.

Treffpunkt 9.50 Uhr in der Bahnhofshalle Basel SBB (beim «Treffpunkt»)
Abfahrt 9.58 Uhr nach Bottmingen
Rückkehr etwa 15 Uhr in Basel
Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Dienstag, 6. November 2018

Zum Metzlerlenkreuz nach Mariastein

3 Std. / → 7 km, ↑ 280 m, ↓ 300 m

Vom Laufentaler Dorf Blauen wandern wir hinauf zum Metzlerlenkreuz auf dem Grat des Blauen und von dort hinunter ins Leymental zum Wallfahrtsort Mariastein – eventuell sogar bis nach Rodersdorf.

- Treffpunkt 8.45 Uhr, in der Bahnhofshalle Basel SBB (beim «Treffpunkt»)
- Abfahrt 9.03 Uhr nach Laufen und von dort mit dem Bus nach Blauen
- Rückkehr etwa um 16 Uhr in Basel
- Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Weinreben im Markgräflerland



Christine Valentin

Dienstag, 20. November

Lössboden und Markgräfler Wein

Dauer 4 Stunden
→ 8 km, ↑ 50 m, ↓ 50 m

Leichte Wanderung von Schallbach durch die Reben über Fischingen nach Efringen-Kirchen.

- Treffpunkt 9.05 Uhr am Claraplatz in Basel, Bus Nr. 55 (Kandernbus, bei der Clara-Kirche)
- Abfahrt 9.20 Uhr nach Schallbach. Rückkehr ab Efringen-Kirchen nach Basel Bad. Bahnhof. Da es über die Grenze ins Badische geht, Identitätskarte/Pass und Euro nicht vergessen!
- Anmeldung Bis 19. November bei Wanderleiter Thomas Sehringer, 079 810 00 98, tho.seh@bluewin.ch



Die Wanderung führt auf die Anhöhe zwischen Schallbach und Fischingen, von wo wir die Stadt Basel einmal aus einer anderen Perspektive sehen können. Durch die Fischinger Reben geht es weiter Richtung Efringen-Kirchen. Wir überqueren den Feuerbach und gehen auf einer alten Verbindungsstrasse bis zur südwestlichsten Gemeinde Baden-Württembergs. In «Walsers Restaurant» haben wir dann eine köstliche Stärkung verdient.

Auf einer relativ kurzen Distanz wandern wir danach aus dem Kandertal in ein ganz anderes Gelände weiter und haben plötzlich einen freien Blick auf die Rheinebene und hinüber bis nach Frankreich. Auf der Wanderung sehen wir, dass das Rebengelände um Fischingen und Efringen am Läuferberg einen bemerkenswerten Lössboden aufweist, den es in der Region eigentlich nur noch beim Kaiserstuhl gibt. Alles zu Wein und Geschichte der Region kann auf dieser Wanderung erfahren werden.

Thomas Sehringer

Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Belchenstrasse 15, 4054 Basel
(Nähe Schützenmattpark)

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

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 8–19 Uhr
Mi 8–12 h und 14–17 Uhr
Fr 8–17 Uhr

Von 14 bis 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.
Während der Schulferien von 14 bis 15 Uhr geschlossen.

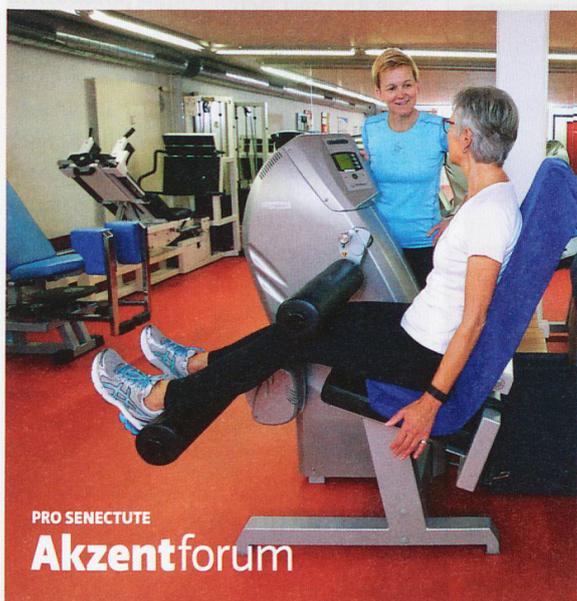
Die Leistungen zum Abonnement

- Einführung ins Training durch Physiotherapeutin
- Zusammenstellung Ihres persönlichen Trainingsprogramms
- Beratung vor Ort und regelmässige Trainingsanpassungen durch eine Fachperson
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Cardio-Test/Pulsgurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest
- Chipkarte mit persönlichen Geräte-Einstellungen

Preise

12 Monate CHF 630.–
6 Monate CHF 530.–
3 Monate CHF 291.60

3-Monats-Abo auf Jahresabo verlängern: CHF 390.–



Generationen in Bewegung



Generationenübergreifendes Angebot

BEWEGUNGSTUNDE

In der generationenübergreifenden Bewegungsstunde werden Kraft und Gleichgewicht trainiert. Es wird geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene – mit oder ohne (Enkel-)Kinder.

Tag/Zeit Mittwoch, bis 26. Sept., 14.30–15.30 Uhr

Ort **Basel, Landhof**

Leitung Debora Wick, Trainerin Sturzprävention

Tag/Zeit Donnerstag, 15–16 Uhr

Ort **Basel, Schützenmattpark,**
bei den Holzkisten, Nähe Pavillon

Leitung Susanne Hüglin Berger, Debora Wick
Trainerinnen Sturzprävention

Besonderes Findet bei jeder Witterung statt

Anmeldung Ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich

Kosten Kostenlos

In Kooperation mit

hopp-La

Generationen in Bewegung

Kreativität und Lebensgestaltung

Auskunft · Anmeldung

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

Anmelden

Bis 14 Tage vor Kursbeginn

EINBLICK IN DIE KREATIVKURSE

Sie erhalten die Gelegenheit, sich durch einmalige Kartenkunstwerke, spezielle Teetassen aus gefaltetem Kartonpapier sowie zierliche Engelchen aus Nespresso-Kapseln inspirieren zu lassen. Es sind Kunstwerke, die Sie unter kundiger Leitung für sich oder als Geschenk herstellen können.

Datum/Zeit Fr, 19. Okt., 14-15 Uhr
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
 Leitung Edith Gysin, Künstlerin
 Kosten Kostenlos

MALEN UND MISCH-TECHNIKEN

Ob Aquarell, Acryl, Kreide oder Farbstift – Ihre Phantasie darf erblühen. Sie werden in verschiedene Techniken eingeführt. Diese laden zum Experimentieren und freien Gestalten ein.

Daten/Zeit Mi, 17. Okt.–19. Dez. (10x)
 14-16 Uhr
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
 Leitung Mirjam Valari, Künstlerin
 Kosten CHF 215.–
 Besonderes Exkl. Material, ca. CHF 30.–, Barzahlung im Kurs

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66
 info@akzentforum.ch

GEISTIGE FITNESS / SINNVOLLES GEHIRN-TRAINING

Hat Ihr Gedächtnis nachgelassen? Vergessen Sie regelmässig alltägliche Dinge? Im Kurs erfahren Sie Hilfe zur Selbsthilfe: Ihr Alltag wird bunter!

Daten/Zeit Fr, 19. Okt.–07. Dez. (8x)
 10-11.30 Uhr
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
 Leitung Verena Thomann, Gedächtnistrainerin

Daten/Zeit Mi, 24. Okt.–12. Dez. (8x)
 14-15.30 Uhr
 Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
 Leitung Doris Aeschlimann, Gedächtnistrainerin

Kosten CHF 210.–

JASSEN FÜR ANFÄNGER

Sie lernen, den «Schieber» – die beliebteste Variante des Schweizer Kartenspiels – und seine Finessen auf praktische Art kennen.

Daten/Zeit Fr, 26. Okt.–16. Nov. (4x)
 14-16 Uhr
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
 Leitung Christa Lehmann
 Kosten CHF 144.–

Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Mit der Kulturlegi von Caritas können Sie bei uns viele Kurse mit einer Kostenreduktion von 50% besuchen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



KulturLegi
 beider Basel

Matineen Führungen Vorträge

MATINEEN

Heilkräfte der Musik



Die Musik umfasst die Dreigliederung «Melodie – Harmonie – Rhythmus». Wer diese Gliederung pädagogisch und therapeutisch einsetzt, arbeitet mit den Heilkräften der Musik.

Datum/Zeit Di, 25. Sept., 10–11.15 Uhr
Ort Scala, Freie Strasse 89, Basel
Leitung Marcus Schneider
Kosten CHF 25.–

Der heilige Martin – Erntedank, Zehnt und Gansabhaut

Rund um den Martinstag vom 11. November gibt es viele Bräuche und kuriose Geschichten. Diese werden in der christlichen Überlieferung gern mit dem namensgebenden Heiligen in Verbindung gebracht, auch wenn manche davon wohl wesentlich älter als das Christentum sind.

Datum/Zeit Di, 16. Okt., 10–11 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14, Basel
Leitung Mike Stoll
Kosten CHF 25.–

Weihnachten bei den Buddenbrooks

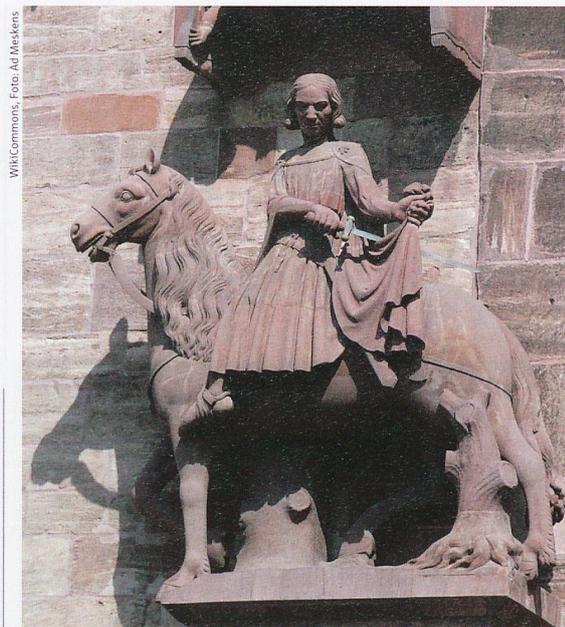
Das Weihnachtskapitel aus den Buddenbrooks, dem berühmten Roman von Thomas Mann, verbunden mit besinnlicher Musik.

Datum/Zeit Di, 27. Nov., 10–11 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14, Basel
Leitung Dr. Helen Liebendörfer / Frieder Liebendörfer
Kosten CHF 25.–

Adventsbesuch in der Waisenhauskirche

Die ehemalige Klosterkirche der Kartäuser stammt aus dem 15. Jahrhundert und hat eine kostbare Ausstattung sowie eine wunderbare Orgel. Mit der Adventsgeschichte von K. H. Waggerl und Orgelspiel.

Datum/Zeit Di, 11. Dez., 10–11 Uhr
Ort Theodorskirchplatz 7
Leitung Dr. Helen Liebendörfer / Frieder Liebendörfer
Kosten CHF 25.–



Der Heilige Martin an der Westfassade des Basler Münsters

FÜHRUNGEN

Die Synagoge

Die Basler Synagoge wurde von Hermann Gauss um 1867 erbaut und 1893 erweitert.

Datum/Zeit Mo, 17. Sept., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Edouard Selig, Israelitische Gemeinde Basel
Kosten CHF 25.–



**ANMELDEN:
bis 14 Tage vor
Veranstaltungs-
termin!**

Die Basler Synagoge
an der Ecke Leimen-/
Eulerstrasse.

Matineen Führungen Vorträge

FÜHRUNGEN

(Fortsetzung)

Das Klingental

Haben die wilden Klingentalfrauen tatsächlich nackt im Rhein gebadet? Das besterhaltene und reichste Kloster Basels hat eine bewegte Geschichte.

Datum/Zeit Di, 18. Sept., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Peter Habicht
Besonderes Gut zu Fuss
Kosten CHF 25.–

Palliativzentrum Hildegard

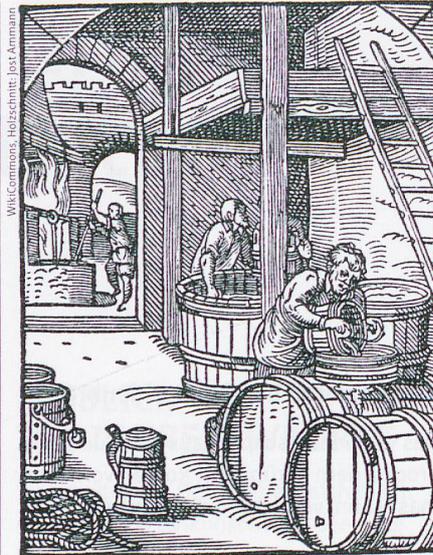
Das Zentrum bietet Patientinnen und Patienten mit schweren, nicht heilbaren Krankheiten bestmögliche Lebensqualität mit individueller Pflege, Betreuung und ganzheitlicher Begleitung. Sie erhalten einen Einblick in das Palliativzentrum Hildegard und sein Leitbild.

Datum/Zeit Mo, 24. Sept.,
14.30–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Palliativzentrum Hildegard
Kosten CHF 25.–

Anmeldung und Information

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

**ANMELDEN:
bis 14 Tage vor
Veranstaltungs-
termin!**



Hausbrauerei zur grünen Amsel

Amsel-Bräu ist eine Kleinbrauerei mitten in Riehen-Dorf. Das Brauen ist Handarbeit und der Weg von Wasser, Malz, Hopfen und Hefe zum naturtrüben Bier sehr intensiv.

Datum/Zeit Mi, 26. Sept., 15–16.30 Uhr
Ort Riehen
Leitung Hausbrauerei zur grünen Amsel
Besonderes inklusive Bier und Brezel
Kosten CHF 25.–

Konfliktzone Bahnhof

Vom Piss-Pass zur Wärmestube: Der Stadtführer des Vereins Surprise erzählt aus dem Alltag von Armutsbetroffenen, Obdachlosen und Ausgesteuerten. Erleben Sie Basel aus der Perspektive eines Betroffenen.

Datum/Zeit Do, 27. Sept., 9–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Verein Surprise
Besonderes Gut zu Fuss
Kosten CHF 25.–

St. Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zur Entstehung und Geschichte des mit 250 Metern höchsten Gebäudes der Schweiz, werden Sie durch den Senderraum auf den Turm geführt.

Datum/Zeit Mo, 29. Okt., 14–15 Uhr
Ort Bettingen
Leitung Swisscom Broadcast AG
Besonderes Gut zu Fuss
Kosten CHF 25.–

Hindu-Tempel

Der kleine Basler Hindu-Tempel liegt versteckt mitten im Gewerbegebiet des Dreispitzareals und ist den drei Gottheiten Ganesha, Parvati und Murugan gewidmet.

Datum/Zeit Mo, 5. Nov., 18–19 Uhr
Ort Basel
Leitung Hindugemeinde
Besonderes Gut zu Fuss, exkl. Eintritt
Kosten CHF 25.–



Geschichte und Architektur in der Hoffmann-La Roche

Sehenswerte Bauten von Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron. Werke von Buri und Chillida bis hin zu Luginbühl.

Datum/Zeit Do, 8. Nov.,
9.30–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung F. Hoffmann-La Roche AG
Besonderes Gut zu Fuss
Kosten CHF 25.–



Verwaltungsgebäude der Hoffmann-La Roche von Otto R. Salvisberg

VORTRÄGE

EXIT – Selbstbestimmung im Leben und Sterben

Für wen und unter welchen Bedingungen kommt eine Freitodbegleitung überhaupt in Frage? Wie wird dabei vorgegangen?

Datum/Zeit Mi, 19. Sept., 14.30–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Dr. Marion Schafroth
Kosten CHF 25.–



Heilkräuter

Ist wirklich gegen jedes Leiden ein Kraut gewachsen? Heilpflanzenwissen für die häufigsten Gesundheitsprobleme im Alter wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rheuma und Co.

Datum/Zeit Do, 27. Sept., 14.30–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Simone Grether
Kosten CHF 25.–

Soll das Kunst sein? Was hat der Künstler sich dabei gedacht?

Bei den Streifzügen durch zeitgenössische Kunstausstellungen hört man oft: das soll Kunst sein? Früher sprach man von Stilepochen und Gattungen, jetzt geht es um Konzepte oder Performances. Es ist einen Versuch wert, sich die moderne Kunst anhand einiger Beispiele nahebringen zu lassen.

Datum/Zeit Mi, 17. Okt., 14–15.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Evelyn Duerschlag
Kosten CHF 25.–

Was ist Osteopathie?

Die Hände erspüren Störungen und Verspannungen, lösen Blockaden im Körper und mobilisieren die Selbstheilung. Wie geht das?

Datum/Zeit Do, 18. Okt., 14.30–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Henrik Stamer
Kosten CHF 25.–

Türkei – geostrategischer Schlüsselstaat heute und morgen

Neben der politischen und wirtschaftlich-sozialen Entwicklung der Türkei werden auch die multikulturellen Aspekte dieses Schlüsselstaates beleuchtet, der sich über zwei Kontinente erstreckt.

Datum/Zeit Mi, 21. Nov., 14–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Prof. Dr. Paul M. Strässle
Kosten CHF 25.–

Die Patientenverfügung

Warum und wozu braucht es eine Patientenverfügung?
Ein Informationsnachmittag.

Datum/Zeit Mi, 31. Okt.,
14.30–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung GGG Voluntas
Kosten CHF 25.–



Niki de Saint Phalle

Im Zentrum des Vortrags stehen Leben und Werk der französisch-schweizerischen Künstlerin und Bildhauerin Niki de Saint Phalle. Bekannt wurde die Aktionskünstlerin und Ehefrau von Jean Tinguely durch ihre Schiessbilder aus Farbbeuteln.

Datum/Zeit Do, 1. Nov., 14.30–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Dr. Andrea-S. Végh
Kosten CHF 25.–



Sultan Ahmed Moschee in Istanbul

Das ganze Angebot

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet eine Vielzahl an Matineen, Führungen und Vorträgen, von denen wir hier nur eine Auswahl publizieren.

Verlangen Sie das aktuelle Kursprogramm!

061 206 44 66
akzentforum.ch

TIPP

L'ange protecteur
von Niki de Saint Phalle

Digitale Medien

INFOANLASS DIGITALE MEDIEN

Wir stellen Ihnen an drei Nachmittagen das umfangreiche Kursangebot von Pro Senectute beider Basel im Bereich Digitale Medien vor.

Wir bieten Computerkurse (Mac/Windows), Fotokurse, Tablet-Kurse (iPad/Android) und Smartphone-Kurse (iPhone/Android).

Stellen Sie Fragen zum Programm und lassen Sie sich individuell beraten, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Infoanlass in Basel

Datum/Zeit Mo, 24. September
Mo, 5. November (je 1x)
16.30–17.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Infoanlass in Liestal

Daten/Zeit Mo, 22. Oktober
Mo, 12. November (je 1x)
16.30–17.30 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal

Leitung Barbara Krieg
Besonderes Keine Anmeldung nötig
Kosten Kostenlos

COMPUTERIA

Die Computeria bietet spannende Einblicke in aktuelle Themen der Digitalen Medien. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich. Barzahlung vor Ort – Preis inklusive Getränk.

Internetkriminalität

Datum/Zeit Mo, 17. Sept., 18–20 Uhr
Leitung Marco Liechti,
Kantonspolizei Basel-Stadt

Fotobücher erstellen

Datum/Zeit Mo, 15. Okt., 18–20 Uhr
Leitung Marianne Gramm

Film und Schnitt mit dem Smartphone

Datum/Zeit Mo, 19. Nov., 18–20 Uhr
Leitung Jean-François Gächter

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten Je CHF 20.–

KURSE

Cloud sicher nutzen

Sie erfahren, was Cloud-Dienste leisten und wie Sie diese sinnvoll und sicher nutzen. Gute Basiskenntnisse werden vorausgesetzt.

Daten/Zeit Mi, 17.–31. Okt. (3x)
14.00–16.00 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Markus Rohrer
Kosten CHF 252.–

Mit E-Banking und Paypal sicher bezahlen

Sie lernen Online-Bezahlsysteme kennen und erfahren, wie diese funktionieren. Auch das Bezahlen mit und ohne Kreditkarte ist ein Thema sowie Sicherheitsaspekte bei Online-Einkäufen. Sie lernen das E-Banking mit einer Demoversion kennen. Gute Basiskenntnisse werden vorausgesetzt.

Daten/Zeit Mi, 7.–21. Nov. (3x)
14–16 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Barbara Krieg Harder
Kosten CHF 252.–

Apps kennen und nutzen

Sie lernen verschiedene Apps kennen, die Sie auf Ihrem mobilen Gerät oder Computer installieren können. Dazu gehören die SBB-App, das Telefonbuch oder Karten und Reiseplaner. Gute Basiskenntnisse werden vorausgesetzt.

Daten/Zeit Mo, 15.–29. Okt. (3x)
14–16 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Jean-François Gächter
Kosten CHF 252.–

Tipps und Tricks für das iPad

TIPP

Sie erhalten wertvolle Tipps und zahlreiche Anregungen, wie Sie Ihr iPad (kein Tablet einer anderen Marke!) individuell einrichten und die Bedienung vereinfachen. Sie üben die neuen Anwendungen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem iPad.

Kursinhalte: Apps entfernen, Lesezeichen für Websites setzen, Texteingabe mit Sprachanwendungen vereinfachen sowie eine geografische Position versenden und empfangen.

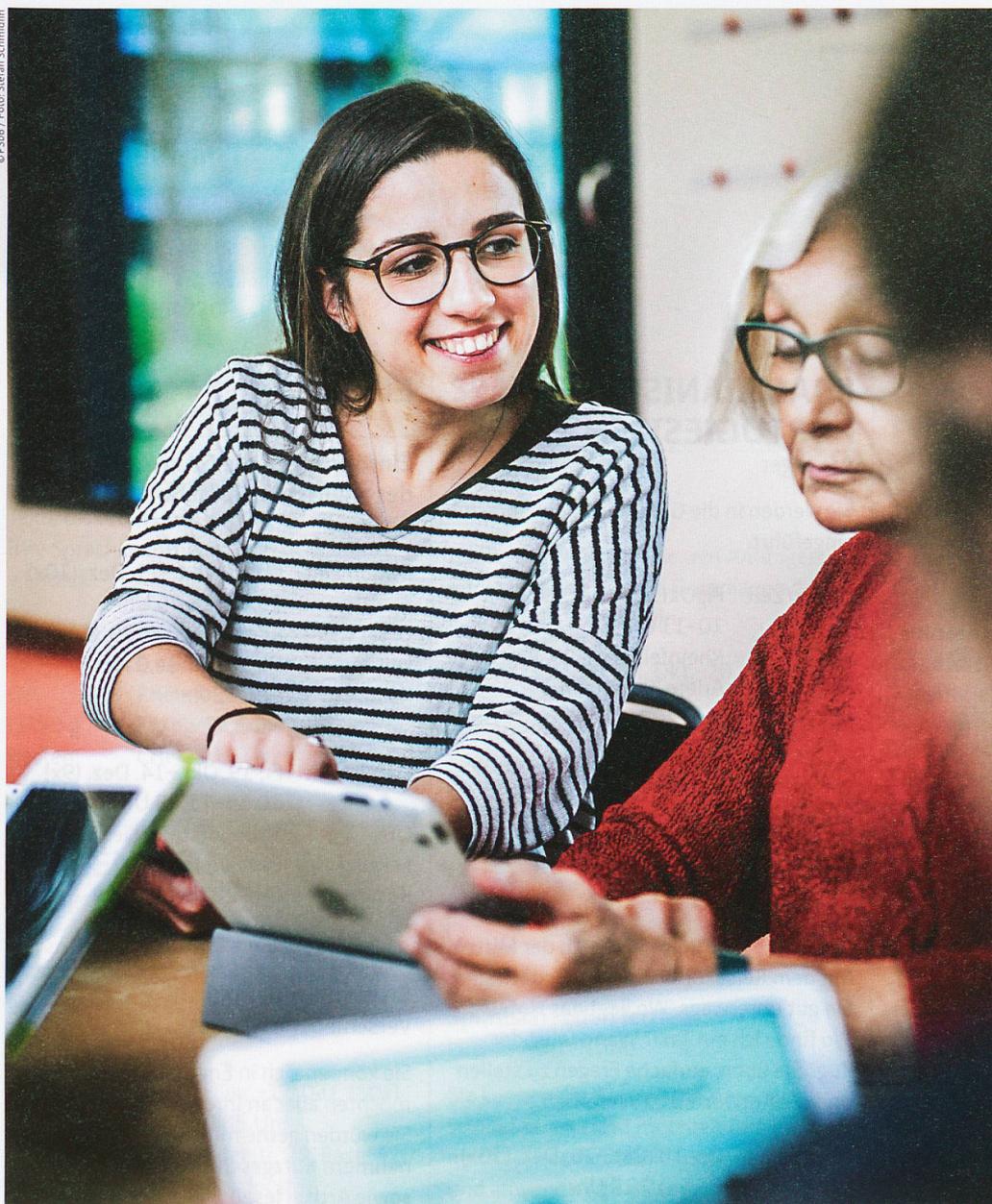
Daten/Zeit Di, 28. Sept. (1x)
10–12 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Urs Hartmann
Besonderes Kurs «iPad Basis» oder entsprechende Vorkenntnisse
Kosten CHF 84.–

Auskunft · Anmeldung

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

Anmelden

Bis 14 Tage vor Kursbeginn



**Anmeldung
und Information**

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Anmelden bis 14 Tage
vor Kursbeginn

**BESTELLEN SIE DAS
KURSPROGRAMM**

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Computer, Smartphone, Tablet

Individueller Unterricht

Sie können unser vielfältiges Kursangebot für digitale Medien (iPhone/iPad, And-roid Phone/Android Tablet, Mac/Windows) nicht nutzen?

Dann gönnen Sie sich doch – alleine oder zu zweit – unseren individuellen Computerrunterricht.

Kaufen Sie ein Paket zu 4 Stunden und buchen Sie diese nach Bedarf.

Kosten CHF 440.-
Besonderes Zusatzkosten Wegpauschale
Auskünfte 061 206 44 66

Vortrag

DIGITALES ERBE



Was passiert mit den Daten und Ihren Accounts, die Sie im Internet angelegt haben, im Todesfall? Wer kümmert sich darum und welche Vorsichtsmassnahmen können Sie treffen? Sie erfahren, was Sie bei Ihren Passwörtern und Zugangsdaten beachten müssen und wie Sie gut vorsorgen können.

Datum/Zeit Dienstag, 18. September
14-16.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Daniel Burato
Kosten CHF 30.-

Sprachen — neue Kurse

**BESTELLEN SIE DAS
KURSPROGRAMM**

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

In unbekannte Sprachen Eintauchen und die Lebensgewohnheiten fremder Kulturen kennenlernen? Das ist bereichernd und hält geistig fit. Und wer sich auf Reisen in der Landessprache ausdrücken kann, lernt Land und Leute besser kennen.

Im Herbstsemester bietet Pro Senectute beider Basel wieder zahlreiche Sprachkurse für Anfänger und Einsteigerinnen an. Die Kurse nehmen auf das Lerntempo älterer Personen Rücksicht.

Auskunft · Anmeldung

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

Anmelden

Bis 14 Tage vor Kursbeginn

ARABISCH – SPRACHE UND KULTUR

Anfänger

Sie erhalten Einblick in den arabischen Alltag und in die faszinierende Geschichte sowie Tradition dieser alten Kultur. Zudem lernen Sie Grundkenntnisse der kunstvoll geschriebenen Sprache, die nur zwei Zeitformen kennt: Vergangenheit und «Nicht-Vergangenheit»

Daten/Zeit Fr, 19. Okt.–14. Dez. (9x)
8.30–9.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Ghasuan Hemedi
Kosten CHF 207.–

BRASILIANISCH- PORTUGIESISCH

Anfänger

Sie werden in die Grundlagen der Sprache eingeführt.

Daten/Zeit Fr, Okt.–14. Dez. (9x)
10–11 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Arlete Kaufmann
Kosten CHF 207.–

CHINESISCH REISEKOFFER

Anfänger

Planen Sie eine Reise ins Reich der Mitte? Mit dem Reisekoffer-Kurs im Gepäck sind Sie gut unterwegs. Wo liegt das Hotel? Wo finde ich ein Taxi? Wann fährt der Zug? Sie üben, einfache Fragen zu stellen und die Antworten zu verstehen.

Daten/Zeit Do, 18. Okt.–20. Dez. (10x)
9.15–10.15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Weimin Zhang
Kosten CHF 230.–

FRANZÖSISCH

Anfänger

Einführung in die Grundlagen der Sprache. Dank diesem Kurs können Sie sich bald in Genf, Montreux oder Paris problemlos verständigen.

Daten/Zeit Mo, 15. Okt.–17. Dez. (10x)
14–15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Christiane Graf
Kosten CHF 230.–

ENGLISCH

Einführung in die Grundlagen der englischen Sprache

Anfänger

Daten/Zeit Mi, 17. Okt.–19. Dez. (10x)
15.45–16.45 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Nicola Louise Gass
Kosten CHF 230.–

Daten/Zeit Fr, 19. Okt.–14. Dez. (9x)
10.15–11.15 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Eva Forster
Kosten CHF 207.–

Brush up your English!

Verschiedene Niveaus

Sie können sich in Englisch verständigen, möchten aber an Ihrer Aussprache feilen? Sie würden gerne mit anderen Kursteilnehmern Kurzgeschichten, Gedichte sowie Artikel lesen und diskutieren und so Ihre Sprachkenntnisse verbessern?

Im Oktober starten verschiedene Englischkurse auf unterschiedlichen Stufen. Details dazu finden Sie in unserem Kursprogramm oder auf unserer Website.

Weitere Informationen

www.akzentforum.ch
061 206 44 66

GRIECHISCH

Griechisch

Anfänger

Daten/Zeit Di, 16. Okt.–18. Dez. (10x)
14–15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Efthimia Giamalidis
Kosten CHF 230.–

Griechisch Konversation

Mittelstufe

Im Kurs werden aktuelle Themen und Texte diskutiert. Sie lernen im Gespräch, Ihre Sprachkenntnisse noch besser anzuwenden.

Daten/Zeit Mo, 15. Okt.–17. Dez. (10x)
9.45–10.45 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Evangelia Kreis
Kosten CHF 230.–

ITALIENISCH

Anfänger

Unterwegs in Bella Italia – und Sie verstehen wieder einmal nur Bahnhof? Besuchen Sie einfach unsere neuen Italienischkurse.

Daten/Zeit Mo, 15. Okt.–17. Dez. (10x)
9.45–10.45 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Corinne Maiocchi
Kosten CHF 230.–

Im Oktober starten in Basel oder Liestal verschiedene neue Italienischkurse auf unterschiedlichen Stufen. Details dazu finden Sie in unserem Kursprogramm oder auf unserer Website.

www.akzentforum.ch
061 206 44 66

SPANISCH

Spanisch

Anfänger

¿Holà, que tal? Dank diesem Anfängerkurs tauchen Sie in die Grundlagen der spanischen Sprache ein.

Daten/Zeit Do, 18. Okt.–20. Dez. (10x)
9–10 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Eva Noroña

Daten/Zeit Do, 18. Okt.–20. Dez. (10x)
12.30–13.30 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Maria Elizabeth Ramos Born
Kosten CHF 230.–

Spanisch reden lernen

leichte Mittelstufe

Sie kennen die Grundlagen der spanischen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse vor allem mündlich verbessern und anwenden. In diesem Kurs üben Sie einfache Formulierungen.

Daten/Zeit Mo, 15. Okt.–17. Dez. (10x)
10.45–11.45 Uhr
Ort Bahnhofstr. 4, Liestal
Leitung Alma Cortés
Kosten CHF 230.–

Spanisch Literaturkurs

Mittelstufe

Beim Gespräch und Gedankenaustausch über ausgewählte Bücher tauchen Sie in diesem neuen Kurs in die spanische Literatur und Kultur ein.

Daten/Zeit Mo, 15. Okt.–17. Dez. (10x)
9.30–10.030 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Ana Matilde Fritschi
Kosten CHF 230.–

Für Sprachkurs-Teilnehmende
des Akzent Forums

Hörbücher, digitale Wörter- bücher und Lern-Apps

TIPP

Digitale Medien erleichtern das Lernen einer neuen Sprache und unterstützen Sie bei der richtigen Aussprache. Der Einsatz der modernen Hilfsmittel braucht zu Beginn jedoch etwas Übung.

Wenn Sie einen Sprachkurs des Akzent Forums besuchen und Unterstützung im Umgang mit digitalem Lernmaterial brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Hörbücher online abrufen und auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop abspielen oder wie Sie Lern-Apps und digitale Wörterbücher anwenden.

Kursort Basel und Liestal
Kosten kostenlos

Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Mit der Kulturlegi von Caritas können Sie bei uns viele Kurse mit einer Kostenreduktion von 50% besuchen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



KulturLegi
beider Basel



Foto: © Claude Giger

Grundkurs

TECHNIK-GROSI UND NATURKUNDE-NONNO

Ein Kurs in Kooperation mit der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW

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 Dienstag, 23. Oktober – 6. November (3x)
14–17.30 Uhr
- Ort Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW,
Campus Muttenz, 8. Stock,
Hofackerstrasse 30, Muttenz
- Leitung Maria Till, wissenschaftliche Mitarbeiterin
Pädagogische Hochschule FHNW
- Besonderes Der Kurs ist für Erwachsene konzipiert,
Kinder können nicht teilnehmen. Die Kurs-
unterlagen werden ausschliesslich elektro-
nisch abgegeben.
- Anmeldung Bis 9. Oktober
- Kosten CHF 280.– (inkl. Material)

TIPP

Auskunft · Anmeldung

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

Anmelden

Bis 14 Tage vor Kursbeginn

GESUCHT:

Freiwillige für einen Einsatz an der Volksschule in Basel oder Riehen

GENERATIONEN IM KLASSENZIMMER

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.



In Kooperation mit



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

Gehirnjogging à la carte

Sind Sie auf der Suche nach einem anregenden Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenk?

Akzent – das Magazin für Kultur und Gesellschaft – bietet Ihren Liebsten vier Mal Lesefreude pro Jahr. Für nur 32 Franken.

Julia Storz informiert Sie gerne persönlich.
Telefon 061 206 44 18
julia.storz@bb.prosenectute.ch

Pro Senectute beider Basel
bb.prosenectute.ch



INSERATE



**29.
Sept.**
10–16 Uhr

MARKTPLATZ 55+

Information - Begegnung - Austausch

29 Organisationen präsentieren in der Markthalle Basel ihre Angebote für die Generation 55+.

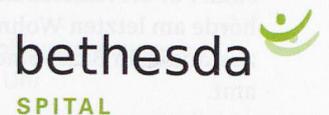
www.marktplatz55.ch



EOS CLINIC im Bethesda Spital

Ihre Spezialklinik für Zahnimplantate

061 / 533 63 63



EOS CLINIC | Gellertstrasse 144 | Postfach | 4002 Basel | info@eosclinic.ch | www.eosclinic.ch

Wer hat im Todesfall Zugriff auf die Konten?

Was passiert, wenn eine Person stirbt? Wer hat Zugriff auf die Konten? Bis der amtliche Erbschein vorliegt und damit alle Erben feststehen, bleiben die auf die verstorbene Person lautenden Konten gesperrt. Bestehende Vollmachten werden nur noch eingeschränkt berücksichtigt. Die Erbschaftsberaterinnen und -berater der Basler Kantonalbank (BKB) unterstützen Sie in der Vorbereitung auf diese herausfordernde Situation.

Wenn eine Person stirbt, gehen alle Rechte und Pflichten auf deren Erben über. Damit werden die Erben automatisch Vertragspartner der BKB und dürfen als Erbengemeinschaft nur noch gemeinsam über den Nachlass verfügen – d. h. also auch über alle Konten.

Erbschein bringt Klärung

Mit der Vorlage eines amtlichen Erbscheins im Original ist für die Bank klar, wer die gesetzlichen Erben sind. Für die Ausstellung eines Erbscheins ist die Behörde am letzten Wohnsitz der verstorbenen Person zuständig. In Basel-Stadt z. B. ist dies das Erbschaftsamt.

Vollmacht eingeschränkt gültig

Vollmachten, welche vom Erblasser zu Lebzeiten über den Tod hinaus gewährt wurden, werden von der BKB gemäss bundesgerichtlicher Rechtsprechung nur noch eingeschränkt berücksichtigt. So werden Zahlungen von bevollmächtigten Personen nur ausgeführt, wenn es sich dabei um Todesfallkosten handelt (z. B. Beerdigung) oder Kosten, die noch zu Lebzeiten entstanden sind.

Gemeinschaftskonten

Führen Sie gemeinsame Konten, die auf zwei oder mehrere Namen lauten? Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Kundenbeziehungen: Kollektiv- oder Conjoint-Beziehung.

- Kollektiv-Beziehung: Die Kontoinhaber handeln gemeinsam. Im Todesfall eines Kontoinhabers treten die Erben an dessen Stelle und die Beziehung bleibt gesperrt bis ein Erbschein vorliegt.
- Conjoint-Beziehung: Anders sieht es bei einer so genannten Conjoint-Beziehung aus. Die Kontoinhaber unterzeichnen mit der Eröffnung eine Solidaritätsvereinbarung. Dank dieser Vereinbarung kann der überlebende Kontoinhaber über das Guthaben verfügen. Die Erben haben darauf keinen Zugriff, was allerdings nicht heisst, dass sie keinen erbrechtlichen Anspruch haben.

Fazit

Dieser Umstand zeigt, dass es sich auf jeden Fall lohnt, neben allfälligen gemeinsamen Konten auch ein eigenes Konto zu führen. Damit der überlebende Partner die erste Zeit nach dem Tod über genügend flüssige Mittel verfügt. Oder Sie denken über eine Conjoint-Beziehung nach. Damit aber alles geklärt und der überlebende Partner bestmöglich begünstigt werden kann, ist ein Testament und/oder Ehe- bzw. Erbvertrag unumgänglich.

Beratung der BKB

Erben ist nicht einfach und fordert alle Beteiligten stark. Nutzen Sie das Wissen und die Erfahrung der Spezialistinnen und Spezialisten im Bereich Erbschaften der BKB. Wir kümmern uns auf Wunsch um die Erbteilung und sämtliche Vorbereitungs- und Durchführungshandlungen für die Erbengemeinschaft. Wählen Sie die Telefonnummer +41 61 266 33 33 oder benutzen Sie das Online-Kontaktformular unter www.bkb.ch/kontakt.



Lic.iur. Alain Flubacher
Leiter Fachstelle Erbschaften/KESB,
Basler Kantonalbank

Die Basler Kantonalbank ist Sponsorin von Pro Senectute beider Basel.



**Basler
Kantonalbank**

Telefonische Infostelle

Die Infostelle von Pro Senectute beider Basel ist die erste telefonische Anlaufstelle für die Bevölkerung 60plus, für Angehörige, Organisationen und die Verwaltung.

Unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter stehen kompetent und diskret zur Verfügung für

- Fragen rund ums Altern,
- kurze Beratungen,
- Informationen auch zu weiteren Angeboten in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft.

Kontakt

061 206 44 44, beratung@bb.prosenectute.ch
Mo/Di/Do/Fr 10-12 Uhr, Mi 14-16 Uhr



Beratung

Unsere diplomierten Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sind spezialisiert auf Themen wie

- Finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen AHV-Alter in akuten Notsituationen
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln (wie Spitex, Reinigungen oder Mahlzeiten)
- Schuldenberatung
- Sozialversicherungen (AHV, EL, Beihilfe)
- Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung
- Probleme und Belastungen im Alltag

Standorte der Beratungsstellen

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung

Basel	Luftgässlein 3 und Clarastrasse 5
Liestal	Bahnhofstrasse 4
Reinach	Angensteinerstrasse 6
Laufen	Bahnhofstrasse 30

Kontakt

061 206 44 44, beratung@bb.prosenectute.ch
Mo/Di/Do/Fr 10-12 Uhr, Mi 14-16 Uhr

Docupass

Mit dem Docupass regeln Sie Ihre Vorsorge umfassend.



Wir unterstützen Sie gerne beim Ausfüllen. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns (Kontaktangaben unter «Beratung»).

Den Docupass erhalten Sie zum Unkostenbeitrag von CHF 19.- in allen unseren Beratungsstellen.

Rechtsberatung

Unentgeltliche Rechtsberatung für ältere Menschen durch unsere erfahrenen Juristen.

- Erbrecht
- Familienrecht
- Sozialversicherungsrecht

Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

Kontakt

061 206 44 44

Treuhandschaften

Unterstützung durch Fachleute beim monatlichen Zahlungsverkehr und bei der damit zusammenhängenden Administration.

Kontakt

061 206 44 44, beratung@bb.prosenectute.ch
Mo-Fr 8-12 Uhr und 14-17 Uhr

Wohnen

Pro Senectute beider Basel führt mehrere Alterssiedlungen.

Kontakt

061 206 44 44
Mo/Di/Do/Fr 10-12 Uhr, Mi 14-16 Uhr



Vortrag

GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

Gerade im Alter ist eine vollwertige und schmackhafte Ernährung sehr wichtig. Diese muss auch nicht teuer sein. Wer clever einkauft, kann sich preiswert, gesund und ausgewogen ernähren. Informationen und Tipps aus erster Hand.

Datum/Zeit	Fr 7. September
	Di 25. September
	Di 30. Oktober
	Di 6. November
	Di 20. November jeweils 14–17 Uhr
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29, Akzent Forum
Leitung	Edith De Battista
Kosten	keine

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

Auskunft · Anmeldung

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

Anmelden

Bis 14 Tage vor den
Vortragsterminen



Vortrag

SPORT UND ERNÄHRUNG

Sind Präparate zur Nahrungsergänzung sinnvoll? Kann man mit der Ernährung den Verlust von Muskel- und Knochenmasse im Alter mindern? Auf diese und weitere Fragen geht der Vortrag von Privatdozent Dr. Oliver Faude vom Departement Sport, Ernährung und Gesundheit der Universität Basel ein. Anhand konkreter Beispiele erläutert der Referent, welche Empfehlungen zur Ernährung von älteren Menschen aktuell gültig sind.

Datum/Zeit	Dienstag, 23. Oktober, 16–17.30 Uhr
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29, Akzent Forum
Kosten	CHF 25.–

Mahlzeiten

Hauslieferung von gesunden Fertigmahlzeiten, Normal- und Schonkost, fleischloser Kost und Diabetikermenüs.

Unsere Mitarbeiterinnen bringen Ihnen jede Woche die von Ihnen ausgewählten Mahlzeiten persönlich nach Hause. Die Essen sind schonend zubereitet (keine Konservierungsmittel oder Farbstoffzusätze).

Kontakt

061 206 44 11, mahlzeiten@bb.prosenectute.ch
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr

Mittagstisch Rankhof

Gönnen Sie sich eine gute Mahlzeit in Gesellschaft.

Jeden Dienstag und Donnerstag
Alterssiedlung Rankhof, Im Rankhof 10, 4058 Basel
Menü: Suppe, Salat, Hauptgang, Dessert

Kontakt

061 206 44 11
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr
Mit Voranmeldung





Hilfsmittel Shop + Service

Damit Sie selbstständig und mobil bleiben.

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal
Mo-Fr 8-11.30 Uhr und 14-16.30 Uhr

- Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln (Gehhilfen, Rollstühle, Elektrobetten, Hilfen für Bad und WC, Funktionsmöbel sowie diverse weitere Alltagshilfen)
- Wartung und Lieferung
- kompetente und unabhängige Beratung
- Ausstellungsraum (Präsentation von Hilfsmitteln zum Testen)

Kontakt

061 206 44 33, hilfsmittel@bb.prosenectute.ch
Mo-Fr 8-12 Uhr und 14-17 Uhr

Umzüge und Räumungen

Wir übernehmen sämtliche Arbeiten, die vor, während und nach einem Umzug oder einer Haushaltsauflösung anfallen. Gerne beraten wir Sie in einem Vorgespräch.

- Entsorgung von Haushaltsgegenständen und Mobiliar
- Keller- und Estrichräumungen
- Möbeltransporte innerhalb Ihrer Wohnung
- Haushaltsauflösungen
- administrative Unterstützung
- persönliche Betreuung am Umzugstag
- Gespräche mit der Liegenschaftsverwaltung
- Organisation der Endreinigung
- Wohnungs- und Schlüsselabgabe

Kontakt

061 206 44 75, service@bb.prosenectute.ch
Mo-Fr 8.30-12 Uhr und 14-16.30 Uhr

Reinigungen

Unser geschultes Team steht von Montag bis Freitag für Sie im Einsatz. Wir bringen sämtliches Reinigungsmaterial sowie alle Geräte mit.

- Reinigungen im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- sporadische Aufträge (Frühlingsputz, Grundreinigungen, Fensterreinigungen)

Kontakt

061 206 44 77, reinigung@bb.prosenectute.ch
Mo-Fr 8.30-12 Uhr und 14-16.30 Uhr

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner kümmern sich um die Begrünung von Garten und Wohnbereich. Kleinere Arbeiten erledigen unsere Hilfgärtner zu einem günstigen Tarif.

- Gartenunterhalt im Dauerauftrag oder nach Bedarf
- Rasenpflege (mähen, nachsäen, düngen usw.)
- Beete und Rabatten pflegen, Unkraut jäten
- Gehölz schneiden (Sträucher, Hecken, Bäume)
- Laub entfernen, Grüngut entsorgen, Kompost liefern
- Balkone und Innenbereiche begrünen
- Reinigungen mit Hochdruckgerät

Material

Unsere Fachkräfte bringen das Standardmaterial und besondere Gerätschaften und Maschinen mit.

Kontakt

061 206 44 63, garten@bb.prosenectute.ch
Mo-Fr 8.30-12 Uhr und 14-16.30 Uhr