

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 1: Tiere

**Rubrik:** Pro Senectute beider Basel

### **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>**

Interview mit Michael Harr

## «Spenden helfen uns, das Leistungsangebot zu erhalten und auszubauen.»

Text Markus Sutter · Foto Claude Giger



Michael Harr, Sie haben das erste volle Geschäftsjahr als Geschäftsleiter von Pro Senectute beider Basel hinter sich. Wie sieht Ihre Bilanz für 2018 aus?

Wir blicken auf ein gutes, aber auch sehr intensives Jahr zurück. Es ist uns gut gelungen, der älteren Bevölkerung in unserer Region jederzeit verlässlich zur Seite zu stehen. Bestehende Kernleistungen konnten gesichert und gleichzeitig neue Angebote geschaffen werden. Der neue Auftritt unserer Stiftung ist abgeschlossen, Pro Senectute beider Basel war im Berichtsjahr spür- und sichtbar. Auch konnten wir an verschiedenen Veranstaltungen wie etwa an der Muba, der

Mobilitätswoche oder am Marktplatz 55+ auf unsere Anliegen aufmerksam machen.

Ein besonderes Highlight war diesbezüglich unser Erlebnistag «Zukunft ist heute», an dem 3D-Drucker, die Virtual-Reality-Technologie und vieles mehr entdeckt werden konnten. Ich danke unserem ganzen Team, allen freiwilligen und freitätigen Mitarbeitern herzlich für das riesige Engagement.

Grosser Dank gebührt aber auch dem Stiftungsrat, den vielfältigen Partnern sowie den zahlreichen Spenderinnen und Spendern.

Apropos Spenden: Wie stark ist eine Organisation wie Pro Senectute beider Basel überhaupt auf Spenden und Erbschaften angewiesen?

Um unsere Angebote aufrechterhalten und weiterhin der Altersarmut entgegenzutreten zu können, sind wir immer stärker auf private Mittel angewiesen. Auch ist es nur

dank Spenden möglich, neue Angebote zu entwickeln. Spenden sind für uns unverzichtbar geworden, weil die Mittel der öffentlichen Hand grundsätzlich spärlicher fliessen.

Und wie entwickelt sich die Nachfrage nach Dienstleistungen von Pro Senectute beider Basel?

Rund 30 000 Menschen aus der Region nutzen unser vielfältiges Angebot; die Nachfrage ist steigend. Die demografische Entwicklung trägt zusätzlich dazu bei, dass die Nachfrage wächst. Das Bedürfnis nach persönlicher Beratung, finanzieller Unterstützung, nach Freizeitangeboten, Kursen, Hilfsmitteln sowie Services und Entlastungen zu Hause ist ungebrochen. Ein beträchtlicher Teil der Angebote ist übrigens kostenlos.

Gibt es auch neue Projekte?

Das neue Projekt der Veloausleihe von E-Bikes und Rikschas ist lanciert und erfreut sich einer guten Nachfrage. Bereits an vier Standorten können Rikschas ausgeliehen werden. Weitere Ausleihstationen werden folgen. Durch eine gute Vernetzung mit Partnern konnten im Berichtsjahr Synergien noch besser als bisher genutzt und Ressourcen gebündelt werden. So ist zum Beispiel auch

die neue Online-Plattform «seniors@work» entstanden. Auch sind wir mit dem Projekt «Aktiv-Mobil» aktuell an der Planung eines fahrenden Trainings-, Schulungs- und Beratungsraumes, der insbesondere in ländlichen Gebieten zum Einsatz kommen soll. Gerade für Bewohnerinnen und Bewohner kleinerer Gemeinden wird dieses Angebot sehr willkommen sein.

Und mit dem innovativen Projekt «Digital Café» bieten wir ab Januar 2019 an ausgewählten Standorten in der Region Basel niederschwellige Smartphone- und Tablet-Unterstützung ohne Voranmeldung an. Auch hier handelt es sich um eine Kooperation von Pro Senectute beider Basel, an der unsere Partner Sutter Begg und Basler Kantonalbank beteiligt sind. Mit diesen Aktivitäten versuchen wir, neue Wege zu gehen und Lücken zu schliessen.

«Rund 30 000 Menschen aus der Region nutzen unser vielfältiges Angebot; die Nachfrage ist steigend.»





Foto © Claude Giger

Auf grosse Resonanz stiess das erste Digital Café von Pro Senectute beider Basel in der Basler Innenstadt. Wer mit seinem Handy nicht klarkommt oder am Kauf von Sparbilletten in der SBB-App scheitert, kann sich hier jeweils am Dienstagnachmittag helfen lassen. Schnell, unkompliziert, gratis und franko.

Text Christine Valentin · Fotos Claude Giger

Elif Mengücek sah das kleine Plakat fürs neue Digital Café, als sie kürzlich im Gundeli bei Sutter Begg einen Kaffee trank. Und dachte sich: Da kann ich endlich einmal meine Fragen zu dieser E-Mail-Funktion stellen, mit der ich nicht klarkomme. Die Türkin, die seit über 30 Jahren in Basel lebt, packte die Gelegenheit beim Schopf, fuhr Ende Januar zur Schiffflände und liess sich im gemütlichen Café von Sutter Begg in die Geheimnisse der elektronischen Kommunikation einweihen. Zur Seite stand ihr Jessica Jespersen, die bei der Basler Kantonalbank (BKB) eine Banklehre macht. Gemeinsam mit anderen Lernenden der BKB sorgt sie noch bis Ende Mai dafür, dass die Fragen von Ratsuchenden beantwortet und ihre kleineren oder grösseren Probleme im Zusammenhang mit dem leidigen Thema Smartphone & Co. gelöst werden.

### Ein unterhaltsamer Nachmittag

Wie Elif Mengücek nutzten zahlreiche andere Personen an diesem Nachmittag das neue Angebot, sich während zwei Stunden bei einem Espresso, einer Latte macchiato oder einer Schorle unter kundiger Führung vertieft mit ihrem Android-Handy oder dem iPad zu beschäftigen und so Sicherheit im Umgang mit der mobilen Kommunikation zu gewinnen.

Schnell kamen die älteren Frauen und Männer an den drei gekennzeichneten Tischen auch untereinander ins Gespräch und unterhielten sich angeregt. Sie tauschten Probleme und Tipps aus und sahen interessiert zu, wenn die BKB-Lehrlinge beim Tischnachbarn auf dem iPhone oder dem Tablet eine spezielle Funktion erläuterten. So lernten sie gemeinsam, wie man auf tutti.ch ein Konto eröffnet, um dort für das Ledersofa, das man nicht mehr braucht, gratis ein Kleininserat aufzugeben, oder wie man sich die SBB-App herunterlädt und darauf ein Sparbillet kauft.

Kompetente Hilfe  
bei Fragen zum Handy oder Tablet

## Digital Café: gemütlich und unkompliziert

### Fortsetzung folgt

Das Digital Café von Pro Senectute beider Basel ist im Januar als Pilotprojekt gestartet und dauert noch bis Ende Mai 2019.

Danach wird das Projekt gemeinsam mit den beiden Partnern Sutter Begg und BKB ausgewertet. Wenn die Nachfrage nach der unkomplizierten Dienstleistung konstant bleibt, steht einer Weiterführung des niederschweligen Angebotes wohl nichts im Wege.

### Digital Café

jeden Dienstag von 14 bis 16 Uhr bis 28. Mai 2019  
im Sutter Begg Café, Eisengasse 15, Basel (1. Stock, Lift)  
→ [digital-cafe.ch](http://digital-cafe.ch)





# Matineen

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bildung und Kultur

### Anmeldeschluss

**Jeweils 14 Tage vor Veranstaltungstermin bzw. Kursbeginn.**

Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

### Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

### Abmeldung

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

## BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

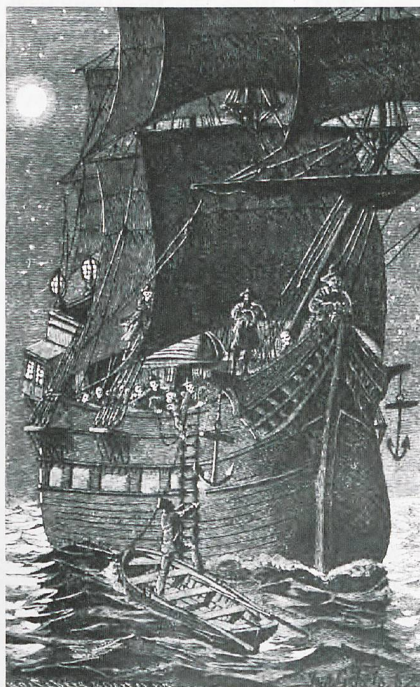
## Auskunft · Anmeldung

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

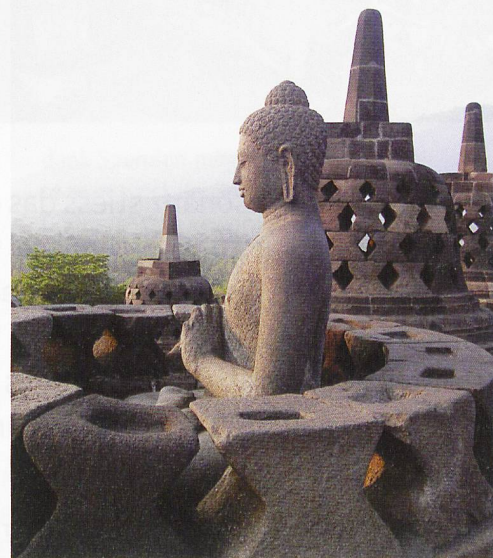
## Der Fliegende Holländer – Wagners Erstling

Nach den Jugendopern schrieb Richard Wagner mit 27 Jahren dieses Bühnenwerk. Am «Fliegenden Holländer» interessiert vor allem die Verknüpfung zweier Elemente: nicht sterben können als Fluch – Erlösung in Liebe als Gnade.

Datum/Zeit Di, 30. April, 10–11.15 Uhr  
Ort Scala, Freie Str. 89, Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–



Flying Dutchman, 1887, Johann Gehrts



Buddhastatue in Borobudur (Java, Indonesien)

## Buddha und seine Bedeutung für die Menschheit

Die Bedeutung Buddhas liegt in zweierlei: der eigenen Entwicklung und der Begründung eines meditativen Schulungsweges. Dadurch gehört er, abseits der Religion, zu den grossen Menschheitslehrern.

Datum/Zeit Di, 21. Mai, 10–11.15 Uhr  
Ort Scala, Freie Str. 89, Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–

## Die Meistersinger von Nürnberg – ein Johannismysterium

Dieses Werk von Richard Wagner spielt an St. Johanni, dem 24. Juni, am Tag des Täufers. Der Komponist hat ein Werk geschaffen, das durchzogen ist von der Idee: Taufe – Wende – Opfer – Inspiration. Es ist ein wahres Mysterium von Johannis.

Datum/Zeit Di, 18. Juni, 10–11.15 Uhr  
Ort Scala, Freie Str. 89, Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–



# Führungen Vorträge

## Die Elefanten

Die grössten Landsäugetiere sind durch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit bekannt und beeindruckend.

Datum/Zeit Mo, 29. April, 10–11 Uhr  
 Ort Zolli Basel  
 Leitung Zoologischer Garten  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–, exkl. Eintritt

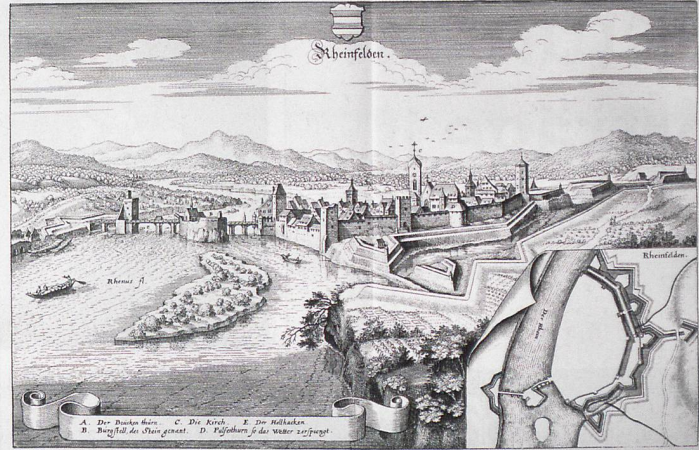


Serengeti Elefantenherde

## Luftwandeln in Basel

Die Luft umgibt uns permanent. Auf diesem Spaziergang von der Innerstadt ins St. Johann schnuppern Sie Basler Stadtluft und erfahren viel Wissenswertes zum Thema. Kulturell – historisch – wissenschaftlich.

Datum/Zeit Do, 2. Mai, 10–12 Uhr  
 Ort Basel  
 Leitung Dr. Franziska Siegrist  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–



Matthäus Merian, Rheinfelden um 1663

## Rheinfelden – Auf den Spuren der Habsburger

Mit der Eroberung weiter Teile des heutigen Aargaus durch die Berner ging 1415 die lang dauernde Herrschaft der Habsburger im Fricktal zu Ende. Damals wurde die neue kulturelle und politische Grundlage für den heutigen Kanton Aargau gebildet. Sie sehen in Rheinfelden die Zeugnisse der damaligen Zeit, die im Städtchen noch gut sichtbar sind.

Datum/Zeit Di, 7. Mai, 10–11.30 Uhr  
 Ort Rheinfelden  
 Leitung Tourismus Rheinfelden  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–, exkl. Zugbillett

## Kunstglaserei Jossi

Der Besuch im Atelier zeigt Ihnen, wie Glaskunstwerke und Glasmalereien restauriert, repariert und neu angefertigt werden.

Datum/Zeit Fr, 10. Mai, 14–15.30 Uhr  
 Ort Basel  
 Leitung Pamela Jossi  
 Kosten CHF 25.–

## Klostergarten im Klingental

Sie besuchen den Kräutergarten des ehemaligen Nonnenklosters Klingental, des heutigen Sitzes der Basler Denkmalpflege. Welche Heilpflanzen waren damals wichtig? Wie wurden sie verwendet? Wir wenden uns der Klosterheilkunde zu, ihren Pflanzen und Wirkstoffen.

Datum/Zeit Di, 28. Mai, 10–11 Uhr  
 Ort Basel  
 Leitung Simone Grether  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–

## Sie können sich den Kurs nicht leisten?

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



**KulturLegi**  
beider Basel



## Führungen Vorträge

### Häuser, die Geschichte(n) erzählen

Haus zum Otter, zum Winkelmass oder zur wilden Katze – was verbirgt sich hinter diesen Namen? Wer hat dort gewohnt? Welches Gewerbe steckt dahinter? Geheimnisse des Fricktaler Städtchens Rheinfelden, die hinter den historischen Mauern verborgen sind.

Datum/Zeit Mi, 29. Mai, 10–11.30 Uhr  
Ort Rheinfelden  
Leitung Tourismus Rheinfelden  
Besonderes Gut zu Fuss  
Kosten CHF 25.–, exkl. Zugbillett

### Skulpturen aus Papier – Atelierbesuch bei Elena Lichtsteiner

Die bis zu zwei Meter grossen Frauenfiguren aus Altpapier von Elena Lichtsteiner haben einen Schwung und eine Leichtigkeit, die erstaunlich sind. Der Künstlerin gelingt es, mit einer selbstentwickelten Technik, die dem Papiermaché gleicht, diesen grazilen Skulpturen Leben einzuhauchen. Lassen Sie sich überraschen!

Datum/Zeit Do, 13. Juni, 13–16.30 Uhr  
Ort Arisdorf  
Leitung Elena Lichtsteiner  
Besonderes Gut zu Fuss  
Kosten CHF 25.–, exkl. Zugbillett



Bunter Hahnenfuß, Foto: Christian Fischer, WikiCommons

### Essbare Wildpflanzen im Sommer

Weltweit nutzen Menschen Wildpflanzen in der Küche. Bei uns hingegen sind sie weitgehend in Vergessenheit geraten. Lernen Sie, welche Pflanzen im Sommer besonders schmackhaft und welche giftig sind.

Datum/Zeit Mi, 19. Juni, 9.30–11 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Daniela Serio  
Besonderes Gut zu Fuss  
Kosten CHF 25.–

### Bruderholz – Rund um den «barmherzigen Hügel»

Ein architektonischer Rundgang: Wasserturm – Baugeschichte des Wahrzeichens des Bruderholzes / Tituskirche – sachliche Bescheidenheit zwischen zwei Türmen / Bruder-Klaus-Kirche – architektonisches und künstlerisches Kleinod.

Datum/Zeit Do, 20. Juni, 10–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Dr. Oswald Inglin  
Besonderes Gut zu Fuss  
Kosten CHF 25.–

### Das Gundeli

Nebst dem wohl grössten Kriminalfall Basels (1934) – er endete im Margarethenpark mit dem Selbstmord der beiden Bankräuber und Mehrfachmörder Kurt Sandweg und Waldemar Velte – hat das Gundeli-Quartier einiges zu bieten.

Datum/Zeit Di, 25. Juni, 10–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Dr. Oswald Inglin  
Besonderes Gut zu Fuss  
Kosten CHF 25.–

## VORTRÄGE

### KESB – Kindes- und Erwachsenen- schutzbehörde Basel-Stadt

Die KESB setzt sich für erwachsene Menschen ein, die nicht oder nicht mehr in der Lage sind, selbständig die für sie notwendige Unterstützung einzuholen. Ein Informationsnachmittag.

Datum/Zeit Mi, 12. Juni, 14.30–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Dr. Patrick Fassbind, KESB  
Kosten CHF 25.–

INSERAT

FORUM WÜRTH ARLESHEIM

JOAN MIRÓ

ALLES IST POESIE  
SAMMLUNG WÜRTH  
25.01.2019 – 26.01.2020

HIDDEN

VERBORGENE ORTE IN DER SCHWEIZ  
GASTAUSSTELLUNG  
25.01.2019 – 26.01.2020

www.forum-wuerth.ch/arlesheim  
Alle Aktivitäten des Forum Würth Arlesheim sind Projekte der Würth AG.

WÜRTH



# Kreativität und Lebensgestaltung

## PORTRÄTMALEN LEICHT GEMACHT

Das menschliche Antlitz offenbart die Person und doch bleibt sie stets rätselhaft. Es gibt unzählige Arten, ein Porträt künstlerisch darzustellen. Experimentell wie verspielt mit Stift und Farbe wird das eigene Bildnis oder das eines geliebten Menschen umgesetzt.

Daten/Zeit Mo, 29. April–27. Mai (10x),  
14–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Jasminka Bogdanovic  
Besonderes 15 Min. Spaziergang  
zum Atelier  
Kosten CHF 310.–

## PATIENCE LEGEN

Sie lernen, klassische Patiences zu legen, von den einfachsten Kombinationen bis zu anspruchsvolleren Legearten. Ein Spiel, das die Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit fördert und, obwohl es alleine gespielt wird, eine grosse Zufriedenheit und Spass mit sich bringt.

Daten/Zeit Do, 9.–16. Mai (2x),  
14–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marianne Mutter  
Kosten CHF 80.–



© Pro Structure Schweiz

## JASSEN FÜR ANFÄNGER

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten/Zeit Fr, 7.–28. Juni (4x),  
14–16 Uhr  
Ort Liestal  
Leitung Christa Leemann  
Kosten CHF 144.–

### Auskunft · Anmeldung

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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch



# Sprachen — neue Kurse

In unbekannte Sprachen eintauchen und fremde 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.

Die Kurse nehmen auf das Lerntempo älterer Personen Rücksicht.

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

**BESTELLEN SIE DAS  
KURSPROGRAMM**

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

Unsere Sprachkurse sind fortlaufende Kurse. Ein Eintritt ist nach einer kostenlosen Schnupperlektion jederzeit möglich. Der Semester-Kurspreis wird entsprechend angepasst.

Eine reguläre Gruppe besteht aus 5 bis 8 Personen, Kleingruppen zählen 3 bis 4 Personen.

Lassen Sie sich beraten, welcher Kurs für Sie der richtige ist. Wir geben Ihnen gerne persönlich Auskunft.

## ENGLISCH

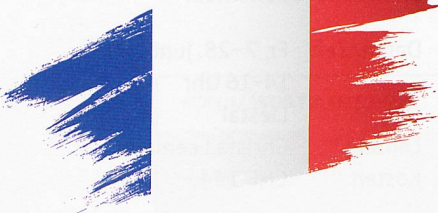
Leichte Mittelstufe

Tag/Zeit Fr, 8.45–9.45 Uhr (21x)  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Ina Greenshields  
Kosten CHF 348.60

## FRANZÖSISCH

Fortgeschrittene Anfänger

Tag/Zeit Mo, 11–12 Uhr (21x)  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Christiane Graf  
Kosten CHF 348.60



## ITALIENISCH

Fortgeschrittene Anfänger

Tag/Zeit Mo, 15.15–16.15 Uhr (21x)  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Corinne Maiocchi  
Kosten CHF 348.60

Mittelstufe

Tag/Zeit Fr, 10–11 Uhr (21x)  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Nicoletta D'Alessandro  
Kosten CHF 348.60



Blick vom Castello di Lombardia, Enna, Sizilien

## SPANISCH

Oberstufe

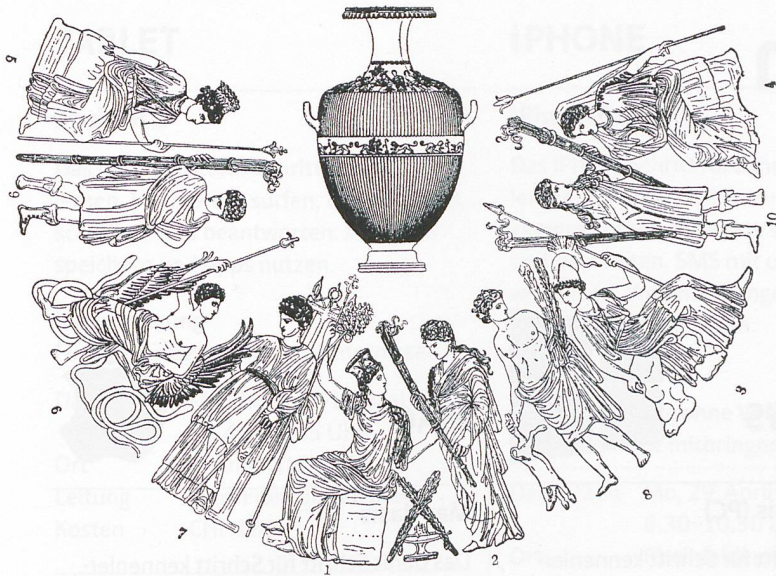
Tag/Zeit Do, 11–12 Uhr (21x)  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Angelo Calzascia  
Kosten CHF 348.60

## RUSSISCH

Fortgeschrittene Anfänger

Tag/Zeit Do, 14–15 Uhr (21x)  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Nadezda Guridova  
Kosten CHF 348.60





## GRIECHISCH

Fortgeschrittene Anfänger

Tag/Zeit Mo, 8.30–9.30 Uhr (21x)  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Evangelia Kreis  
 Kosten CHF 348.60

### Sie können sich den Kurs nicht leisten?

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



- 1 Demeter
- 2 Persephone
- 3 Athena
- 4 Aphrodite
- 5 Artemis
- 6 Triptolemus
- 7 Hierophant
- 8 Der Tempelpriester
- 9 Der Herold
- 10 Hekate

Quelle: WikiCommons, Nordisk familjebok, 1907

## 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 mit-zuwirken.

Voraussetzung 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 Flyer zu oder geben Ihnen persönlich Auskunft.

In Kooperation mit



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
**Volksschulen**



# Digitale Medien

neue Kurse

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bildung und Kultur

### Anmeldeschluss

**Jeweils 14 Tage vor Veranstaltungstermin bzw. Kursbeginn.**

Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

### Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

### Abmeldung

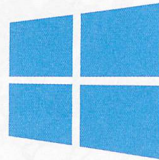
Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kosten verrechnen.

## BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## Auskunft · Anmeldung

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



## WINDOWS

### Windows Basis (PC)

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert, welche Programme zur Verfügung stehen und wie diese genutzt werden. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben.

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung.

|            |   |
|------------|---|
| Daten/Zeit | Mi, 29. Mai–26. Juni (5x),<br>10.45–12.45 Uhr |
| Ort        | Rheinfelderstr. 29, Basel                     |
| Leitung    | Markus Rohrer                                 |
| Kosten     | CHF 300.–                                     |

### Windows 10 für Umsteiger

Die neue Oberfläche kennenlernen. Routine im Umgang mit den Kacheln erhalten und für eigene Bedürfnisse einrichten. Explorer, Dateiablage, Such- und Hilfsassistenten nutzen. Mit Edge, dem neuen Internet Explorer, arbeiten und die Suche im Internet optimieren. Sicherheitseinstellungen anpassen. Antworten auf Ihre Fragen erhalten.

#### Voraussetzung

Kurs «Windows Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

|            |  |
|------------|--|
| Daten/Zeit | Mo, 27. Mai–1. Juli (5x),<br>13.30–15.30 Uhr |
| Ort        | Rheinfelderstr. 29, Basel                    |
| Leitung    | Markus Rohrer                                |
| Kosten     | CHF 300.–                                    |



## MAC

### Mac Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert, welche Programme zur Verfügung stehen und wie diese genutzt werden. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben.

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung. Eigenen Mac-Laptop mitbringen.

|            |  |
|------------|--|
| Daten/Zeit | Di, 30. April–28. Mai (5x),<br>13.30–15.30 Uhr |
| Ort        | Rheinfelderstr. 29, Basel                      |
| Leitung    | Jean-François Gächter                          |
| Kosten     | CHF 300.–                                      |

## INDIVIDUELLE KURSE

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

- Einrichtung Ihres Geräts
- Internet sicher nutzen
- Fotobuch erstellen mit PC oder Mac
- Besser fotografieren mit dem iPhone
- Bilder und Daten übertragen
- Apps kennen und nutzen
- E-Banking, Paypal etc. sicher nutzen
- Kaufen und verkaufen im Internet
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem

Die individuellen Kurse können Sie für 1 bis 2 Personen buchen.

|            |  |
|------------|--|
| Datum/Zeit | nach Absprache   |
| Ort        | Rheinfelderstr. 29 in Basel,<br>Bahnhofstr. 4 in Liestal<br>oder bei Ihnen zuhause |
| Kosten     | CHF 220.– (2 Lektionen)<br>Heimunterricht: + Wegpauschale                          |



## TABLET

### iPad Basis

Das iPad Schritt für Schritt kennenlernen. Im Internet surfen, E-Mails lesen, schreiben und beantworten. Adressen speichern und Apps nutzen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

|            |  |
|------------|--|
| Daten/Zeit | Mo, 29. April–13. Mai (3×),<br>10.45–12.45 Uhr |
| Ort        | Bahnhofstr. 4, Liestal                         |
| Leitung    | Jean-François Gächter                          |
| Kosten     | CHF 180.–                                      |

### iPad Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem iPad erweitern: neue Apps kennenlernen, Einstellungen am Gerät vornehmen, Fotos ordnen und versenden. TV-Sendungen schauen, Radio hören und Zeitung lesen.

#### Voraussetzung

Kurs «iPad Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

|            |   |
|------------|---|
| Daten/Zeit | Mo, 27. Mai–17. Juni (3×),<br>10.45–12.45 Uhr |
| Ort        | Rheinfelderstr. 29, Basel                     |
| Leitung    | Ursula Rhein                                  |
| Kosten     | CHF 180.–                                     |

### Android Tablet Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem Android Tablet erweitern. Neue Apps kennenlernen, Einstellungen am Gerät vornehmen, Fotos ordnen und versenden. TV-Sendungen schauen, Radio hören und Zeitung lesen.

#### Voraussetzung

Kurs «Android Tablet Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

|            |   |
|------------|---|
| Daten/Zeit | Mo, 29. April–13. Mai (3×),<br>8.30–10.30 Uhr |
| Ort        | Bahnhofstr. 4, Liestal                        |
| Leitung    | Jean-François Gächter                         |
| Kosten     | CHF 180.–                                     |

## iPHONE

### iPhone Basis

Das iPhone Schritt für Schritt kennenlernen. Telefonieren, Foto- und Videokamera nutzen, Kontakte speichern und bearbeiten. SMS mit und ohne Fotos versenden. Voreinstellungen wie Töne und Helligkeit anpassen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Eigenes iPhone mitbringen.

|            |   |
|------------|---|
| Daten/Zeit | Mo, 29. April–13. Mai (3×),<br>8.30–10.30 Uhr |
| Ort        | Rheinfelderstr. 29, Basel                     |
| Leitung    | Ursula Rhein                                  |
| Kosten     | CHF 180.–                                     |

### iPhone Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem iPhone erweitern. E-Mails schreiben, im Internet surfen. Apps installieren und nutzen, Termine eintragen und Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll nutzen.

#### Voraussetzung

Kurs «iPhone Basis» oder entsprechende Kenntnisse

|            |  |
|------------|--|
| Daten/Zeit | Di, 30. April–14. Mai (3×),<br>13.30–15.30 Uhr |
| Ort        | Rheinfelderstr. 29, Basel                      |
| Leitung    | Ursula Rhein                                   |
| Daten/Zeit | Mi, 5. Juni–19. Juni (3×),<br>13–15 Uhr        |
| Ort        | Bahnhofstr. 4, Liestal                         |
| Leitung    | Jean-François Gächter                          |
| Kosten     | CHF 180.–                                      |

## ANDROID PHONE

### Android Phone Basis

Das Android Phone Schritt für Schritt kennenlernen. Telefonieren, Foto- und Videokamera nutzen, Kontakte speichern und bearbeiten. SMS mit und ohne Fotos versenden. Voreinstellungen wie Töne und Helligkeit anpassen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Eigenes Android Phone mitbringen.

|            |  |
|------------|--|
| Daten/Zeit | Do, 6. Juni–20. Juni (3×),<br>8.30–10.30 Uhr |
| Ort        | Rheinfelderstr. 29, Basel                    |
| Leitung    | Jean-François Gächter                        |
| Kosten     | CHF 180.–                                    |

### Android Phone Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem Android Phone erweitern. E-Mails schreiben, im Internet surfen.

Apps installieren und nutzen, Termine eintragen und Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll nutzen.

#### Voraussetzung

Kurs «Android Phone Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

|            |   |
|------------|---|
| Daten/Zeit | Di, 11.–25. Juni (3×),<br>10.45–12.45 Uhr |
| Ort        | Rheinfelderstr. 29, Basel                 |
| Leitung    | Markus Rohrer                             |
| Kosten     | CHF 180.–                                 |

**TIPP**

## INFOANLASS DIGITALE MEDIEN

Wir stellen Ihnen das umfangreiche Kursangebot von Pro Senectute bei der Basel im Bereich Digitale Medien vor.

Wir bieten Computer-, Tablet- und Smartphone-Kurse in der Gruppe oder individuelle Kurse für ein bis zwei Personen an.

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

### Infoanlass in Liestal

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| Datum/Zeit | Mo, 6. Mai,<br>14–15 Uhr |
| Ort        | Bahnhofstr. 4, Liestal   |
| Leitung    | Barbara Krieg            |
| Besonderes | Ohne Anmeldung           |
| Kosten     | Kostenlos                |



## Ein Billett mit dem Handy lösen

**Der Alltag ändert sich rasant: Statt bei der Buschaffense 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 Zugbillett 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.



Foto: © Claude Ciger

### Kurs

## SBB MOBILE APP

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

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| Datum/Zeit | Dienstag, 11. Juni, 14–16 Uhr |
| Ort        | Basel                         |
| Anmeldung  | bis 27. Mai                   |
| Leitung    | Instruktoren SBB              |
| Kosten     | Der Kurs ist kostenlos.       |

### Kurs

## MOBIL SEIN UND BLEIBEN

Experten von SBB, Tarifverbund TNW (Tram und Bus) sowie Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um im Alltag sicher unterwegs zu sein. Sie lernen ganz praktisch, wie Sie einen Billettautomaten 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, 8. Mai, 8.15–12 Uhr |
| Ort        | Basel                         |
| Anmeldung  | bis 23. April                 |

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| Datum/Zeit | Mittwoch, 15. Mai, 8.30–12 Uhr |
| Ort        | Liestal                        |
| Anmeldung  | bis 30. April                  |

|         |   |
|---------|---|
| Leitung | Barbara Krieg Harder,<br>Pro Senectute beider Basel |
| Kosten  | Der Kurs ist kostenlos.                             |

### Auskunft · Anmeldung

061 206 44 66  
[info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)  
[akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
[info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)



Mit Nicole Wälchli an den Geräten schnuppern

## Kraft und Ausdauer trainieren

«Nie im Leben werde ich an diese Maschinen gehen!», bemerkt eine ältere, agile Interessentin aus Riehen, «das habe ich mir immer geschworen. Und jetzt ist es doch nötig, weil ich zunehmend an Kraft verliere. Da muss ich einfach etwas tun.» Und so bucht sie am Tag der offenen Tür des Fitnesscenters von Pro Senectute beider Basel gleich den Termin für das kostenlose Schnuppertraining.

### Regelmässig trainieren

Zu ihnen gehört Nicole Wälchli, die seit vielen Jahren beim Akzent Forum arbeitet und mir zeigt, wie so ein Schnuppertraining abläuft. Sie weiss, wo bei der Generation 50plus die Grenzen der gesunden Belastung liegen, und korrigiert, falls nötig, die Körperhaltung oder die Einstellungen

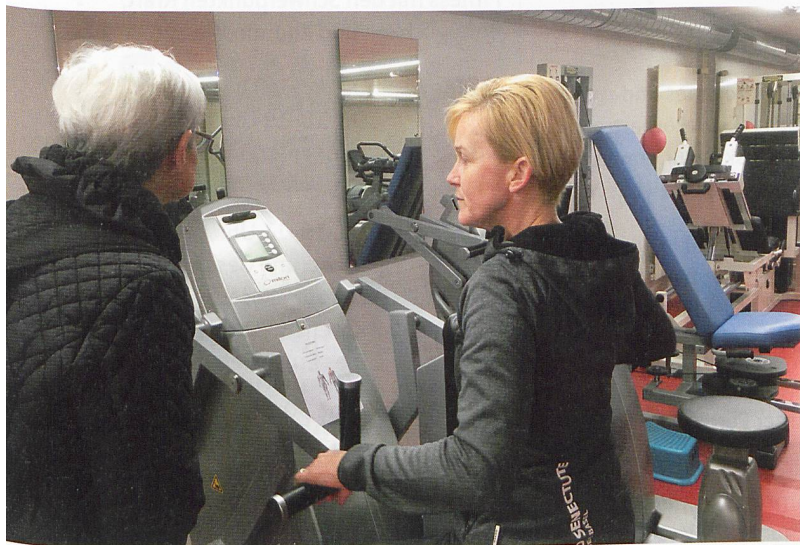
der Gewichte. Lieber regelmässig mindestens zweimal pro Woche eine knappe Stunde an den Kraftmaschinen trainieren, empfiehlt die Fitnesstrainerin, statt nur ab und zu und dafür dann mit voller Power die Gewichte zu stemmen. Und öfters mal auf den diversen instabilen Unterlagen etwas fürs Gleichgewicht tun – das ist gerade im Alter 50plus wichtig.

### Wichtige Pausen

Zwischen den Krafttrainings braucht der Körper eine Pause von mindestens einem Tag – nur so können sich die Muskeln langsam auf die neue Belastungsgrenze einstellen. Wer aber Lust hat, sein Abo voll auszunützen, muss deshalb nicht auf die Bewegung im «Schärme» verzichten: Auf dem Laufband, dem Hometrainer-Velo oder mit dem wunderbar rhythmischen Cross-Stepper, mit dem man ewig an Ort Treppen steigen könnte, lässt sich einiges für die Ausdauer und die Beweglichkeit tun.

### Automatische Einstellungen

Die modernen Geräte sind übrigens praktisch zu bedienen. Beim Schnuppertraining erklärt mir Nicole Wälchli, welche Muskeln durch den Widerstand der Gewichte gestärkt werden, zeigt mir, wie die Bewegungen gemacht werden, und stellt die Gewichte individuell nach meinen Fähigkeiten ein. Die Daten werden auf meiner persönlichen Chipkarte gespeichert, die man bei jedem Training beim Empfang holt. Da muss man sich nichts mehr merken – alles geschieht vollautomatisch und wie von Zauberhand.



Christine Valentini

Am Schnuppertag zeigt Katrin Ackermann, Fachleiterin Sport und Bewegung, wie die Geräte benutzt werden.

va. Der Entscheid, für das Training quer durch die Stadt zu fahren, ist der neuen Kundin hingegen leichtgefallen. Sie könnte ja in der Nähe ihres Wohnortes im Rauracherzentrum im Niederholz trainieren, erzählt sie mir, «da gibt es so eine «Muckibude»». Doch sie kann es sich einfach nicht vorstellen, zwischen all diesen jungen Männern und Frauen mit ihren gestählten Körpern ihre Muskeln zu kräftigen. Deshalb gefällt ihr das Angebot des Akzent Forums von Pro Senectute beider Basel: Trainieren kann man im Fitnesscenter beim Schützenmattpark erst ab 50 Jahren, und zudem ist eine ausgebildete Fitness-Fachperson vor Ort, die Erfahrung mit dem Training älterer Menschen hat.



## Fitness Gymnastik

Pro Senectute beider Basel bietet eine Vielzahl von Fitness- und Gymnastikkursen an, von denen wir nachfolgend nur eine Auswahl präsentieren können. Das gesamte Angebot finden Sie in unserem gedruckten Kursprogramm «Sport und Bewegung» oder auf [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch).

Sie können jederzeit in einen Kurs einsteigen, eine Schnupperstunde ist kostenlos.



### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

#### Sport und Bewegung

#### Anmeldeschluss

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

#### Rechnung / Teilnahmebestätigung

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung, die gleichzeitig Ihre Teilnahmebestätigung ist.

#### Auskunft · Anmeldung

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

#### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## FÜR MÄNNER

### GymFit für Männer

GymFit ist ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Sie kräftigen Ihre Muskulatur, trainieren die Beweglichkeit und das Gleichgewicht.

|          |  |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mo, 9–10 Uhr                                 |
| Ort      | L'Esprit, Laufenstr. 44, Basel               |
| Leitung  | Juan Claver, Bernhard Bron                   |
| Tag/Zeit | Di, 9.30–10.30 Uhr                           |
| Ort      | Belchenstr. 15, Basel                        |
| Leitung  | Esther Perret                                |
| Tag/Zeit | Mi, 16–17 Uhr                                |
| Ort      | Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7, Sissach |
| Leitung  | Anita Imhof, Kathrin Misun                   |
| Tag/Zeit | Mi, 14–14.55 Uhr                             |
| Ort      | Bahnhofschulhaus, Bahnhofstr. 36, Therwil    |
| Leitung  | Ulrike Mix, Silvia Wetzel                    |
| Kosten   | CHF 136.50.– (21×)                           |

### Männerfit

Fitness mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

|            |   |
|------------|---|
| Tag/Zeit   | Do, 17–18 Uhr<br>Do, 18–19 Uhr                              |
| Ort        | Belchenstr. 15, Basel                                       |
| Leitung    | Katrin Ackermann  |
| Tag/Zeit   | Do, 10–11 Uhr   |
| Ort        | Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Rosenstr. 21A, Liestal |
| Leitung    | Ines Ernst, Peter Brütsch                                   |
| Besonderes | ohne 30. Mai  |
| Kosten     | CHF 16.– pro Lektion  |

## FÜR FRAUEN

### Beckenbodentraining für Frauen

Sie trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur.

|          |                           |
|----------|---------------------------|
| Tag/Zeit | Di, 16–17 Uhr             |
| Ort      | Belchenstr. 15, Basel     |
| Leitung  | Sabine Chambovey          |
| Tag/Zeit | Do, 15.30–16.30 Uhr       |
| Ort      | Rheinfelderstr. 29, Basel |
| Leitung  | Anina Ruckstuhl           |
| Kosten   | CHF 16.– pro Lektion      |





## SOMMER-PROGRAMM

Im Juli und August bietet das Akzent Forum das beliebte Sommerprogramm an. Die Kurse finden drinnen und draussen statt.

Weitere Informationen sind im Kursprogramm (ab 5. Juni) oder unter [bb.prosenectute.ch/sommerprogramm](http://bb.prosenectute.ch/sommerprogramm) zu finden.



# Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Belchenstrasse 15, 4054 Basel  
(Nähe Schützenmattpark)

Auskunft und Informationen:  
061 206 44 25, [fitness@akzentforum.ch](mailto:fitness@akzentforum.ch)

### Öffnungszeiten

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

### 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
- Ausleihe Pulsgurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest
- Chipkarte mit persönlichen Geräteeinstellungen

### Preise\*

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

\* ab Juni 2019



PRO SENECTUTE  
**Akzentforum**



## Fitness Gymnastik

### MÄNNER UND FRAUEN

#### Fit/Beweglich

Das Ganzkörpertraining mit Musik, um fit, vital und beweglich zu bleiben.

|          |   |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mo, 8.30–9.30 Uhr<br>(ohne 10. Juni)                |
| Ort      | Belchenstr. 15, Basel                               |
| Leitung  | Marie-José Tschopp                                  |
| Tag/Zeit | Di, 16–17 Uhr                                       |
| Ort      | Waisenhausturnhalle,<br>Theodorskirchplatz 7, Basel |
| Leitung  | Veronika Ziemke                                     |
| Tag/Zeit | Mi, 8.30–9.30 Uhr                                   |
| Ort      | Rheinfelderstr. 29, Basel                           |
| Leitung  | Eva-Maria Stern                                     |
| Kosten   | CHF 16.– pro Lektion                                |

#### KraftFit

Gezielte und effiziente Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts.

|          |   |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Do, 10.30–11.30 Uhr<br>(bis 25. Juni)               |
| Leitung  | Nicole Wälchli                                      |
| Ort      | Waisenhausturnhalle,<br>Theodorskirchplatz 7, Basel |
| Tag/Zeit | Fr, 12.30–13.30 Uhr<br>(bis 28. Juni)               |
| Leitung  | Tamara Buoncuore                                    |
| Ort      | Rheinfelderstr. 29, Basel                           |
| Kosten   | CHF 16.– pro Lektion                                |

#### Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den Körper und führen zu Wohlbefinden.

|          |   |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mo, 10.30–11.30 Uhr<br>(ohne 10. Juni)    |
| Ort      | Belchenstr. 15, Basel                     |
| Leitung  | Sybille Werner                            |
| Tag/Zeit | Mi, 9.30–10.30 Uhr<br>Mi, 10.30–11.30 Uhr |
| Ort      | Rheinfelderstr. 29, Basel                 |
| Leitung  | Eva-Maria Stern                           |
| Tag/Zeit | Do, 11.30–12.30 Uhr<br>(ohne 30. Mai)     |
| Ort      | Belchenstr. 15, Basel                     |
| Leitung  | Eva-Maria Stern                           |
| Tag/Zeit | Mi, 14–15 Uhr                             |
| Ort      | Belchenstr. 15, Basel                     |
| Leitung  | Sabine Chambovey                          |
| Kosten   | CHF 16.– pro Lektion                      |

**TIPP**

#### Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen trainieren Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

|          |  |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mo, 14–15 Uhr<br>(ohne 10. Juni)           |
| Ort      | Belchenstr. 15, Basel                      |
| Leitung  | Claudine Schwyn                            |
| Tag/Zeit | Do, 10.30–11.30 Uhr<br>(ohne 30. Mai)      |
| Ort      | Belchenstr. 15, Basel                      |
| Leitung  | Nicole Zingg                               |
| Tag/Zeit | Fr, 10.30–11.30 Uhr<br>Fr, 11.30–12.30 Uhr |
| Ort      | Rheinfelderstr. 29, Basel                  |
| Leitung  | Tamara Buoncuore                           |
| Kosten   | CHF 16.– pro Lektion                       |

### GymFit und GymFit+ in Ihrer Nähe

**Ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.** In den folgenden Gemeinden bieten wir entsprechende Kurse an:

**Allschwil, Arlesheim, Basel, Biel-Benken, Bottmingen, Binningen, Blauen, Brislach, Dittingen, Duggingen, Ettingen, Frenkendorf, Giebenach, Grellingen, Itingen, Laufen, Liesberg, Liestal, Lupsingen, Maisprach, Muttenz, Münchenstein, Oberwil, Reinach, Riehen, Rothenfluh, Schönenbuch, Sissach, Therwil, Wahlen, Zwingen**

#### Rückentraining

Gezielte Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit.

|          |  |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mo, 8.30–9.30 Uhr<br>Mo, 9.30–10.30 Uhr<br>(ohne 10. Juni)                       |
| Ort      | Rheinfelderstr. 29, Basel  |
| Leitung  | Anina Ruckstuhl  |
| Tag/Zeit | Do, 14.30–15.30 Uhr<br>(ohne 30. Mai)  |
| Ort      | Rheinfelderstr. 29, Basel  |
| Leitung  | Anina Ruckstuhl  |
| Tag/Zeit | Fr, 8.20–9.20 Uhr<br>Fr, 9.30–10.30 Uhr<br>Fr, 10.40–11.40 Uhr<br>(ohne 31. Mai) |
| Ort      | Waisenhausturnhalle,<br>Theodorskirchplatz 7, Basel                              |
| Leitung  | Katrin Ackermann   |
| Tag/Zeit | Mi, 15–16 Uhr<br>Mi, 16–17 Uhr   |
| Ort      | Belchenstr. 15, Basel  |
| Leitung  | Sabine Chambovey   |
| Kosten   | CHF 16.– pro Lektion   |





© Stiftung Hopp-La, Foto: Nicolas Zorzi

## Generationenübergreifendes Angebot

# BEWEGUNGSSTUNDE

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 Montags (bis 24. Juni), 14.30–15.30 Uhr  
Ort Turnhalle Primarschule Schoren, Schorenweg 23, Basel

Tag/Zeit Dienstags (bis 27. Juni), 16.15–17 Uhr  
Ort Kultur- und Quartiertreffpunkt Union, Klybeckstr. 95, Basel

Tag/Zeit Donnerstags, 15–16 Uhr  
Ort Schützenmattpark Basel, bei den Holzkisten, Nähe Pavillon

Besonderes Das Angebot findet bei jeder Witterung statt. Während der Schulferien kein Angebot.

Anmeldung Ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich  
Kosten Kostenlos

In Kooperation mit

**hopp-La**  
Generationen in Bewegung

## Kurs

# SICHER UND ENTSPANNT UNTERWEGS MIT DEM E-BIKE

Was unterscheidet das E-Bike vom Velo? Was können Sie tun, damit Fussgänger und Autofahrerinnen rechtzeitig erkennen, dass Sie auf einem schnellen Velo unterwegs sind? Und welche Gesetze gelten in der Schweiz, im Elsass und im Badischen für E-Bikes?

Auf diese Themen fokussiert der theoretische Teil des Kurses. Danach üben Sie das sichere Verhalten auf der Testfahrstrecke: anfahren, bremsen, Balance halten, Kurven fahren, anfahren in der Steigung. Anschliessend setzen Sie das Gelernte bei einer gemeinsamen Ausfahrt im Strassenverkehr um.

Datum/Zeit Dienstag, 21. Mai, 14–17 Uhr

Anmeldung bis 14. Mai

Datum/Zeit Mittwoch, 19. Juni, 14–17 Uhr

Anmeldung bis 12. Juni

Datum/Zeit Donnerstag, 4. Juli, 14–17 Uhr

Anmeldung bis 27. Juni

Ort Verkehrsgarten, Wasgenring 158, Basel  
Leitung spontEbike.ch/Kantonspolizei Basel-Stadt  
Besonderes E-Bike und Velohelm mitbringen  
Kosten Der Kurs im Wert von CHF 65.– ist im Sinne der Verkehrssicherheit und Unfallverhütung kostenlos.

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

Foto © Claude Griger



In Kooperation mit



Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
**Kantonspolizei**



## Wandern

### Warum nicht einmal bei einer attraktiven Wanderung mitmachen?

Die Kosten sind mit 10 Franken pro Wanderung bescheiden.  
Eine kleine Auswahl der aktuellen Angebote finden Sie hier.

Alle Wanderungen finden Sie in der Broschüre «Wandern» oder als PDF auf [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch) (Service/Downloads).

### Montag, 29. April

#### Von der Höhe in die Tiefe

2¾ h / → 8,7 km, ↑ 111 m, ↓ 502 m

Vom Challpass via Forstberg–Chöpflischachlete nach Laufen

|             |  |
|-------------|--|
| Treffpunkt  | 9:25 h, Basel SBB (Bahnhofshalle, beim «Treffpunkt»)                 |
| Anreise     | 9:35 h, ab Bahnhofplatz, Tram 10 nach Flüh, umsteigen nach Challhöhe |
| Rückreise   | 3x stündlich ab Bhf. Laufen  |
| Verpflegung | Picknick, bei Regen im Restaurant                                    |
| Billett     | U-Abo/TNW-Bereich  |
| Leitung     | Nik Pfister, 079 724 33 08   |
| Anmeldung   | nicht erforderlich   |

### Dienstag, 7. Mai

#### Von Oeschgen nach Eiken

1¼ h / → 3,4 km, ↑ 28 m, ↓ 34 m

Von Oeschgen via Sisslebach–Hüslimatt-Netzi–Gramet nach Eiken

|            |  |
|------------|--|
| Treffpunkt | 9:35 h, Basel SBB (Bahnhofshalle, beim «Treffpunkt»)               |
| Anreise    | 9:50 h, ab Basel SBB nach Stein-Säckingen, umsteigen nach Oeschgen |



Blick von der Portiflue auf die Burgruine Gilgenberg, im Hintergrund Meltingen

|             |  |
|-------------|--|
| Rückreise   | ab Oeschgen, immer ...:07 und ...:29 h |
| Verpflegung | Restaurant                             |
| Billett     | U-Abo/TNW-Bereich                      |
| Leitung     | Nik Pfister, 079 724 33 08             |
| Anmeldung   | nicht erforderlich                     |

### Mittwoch, 29. Mai

#### Zum Aussichtspunkt Portiflue

3 h / → 8 km, ↑ 352 m, ↓ 319 m

Von Zullwil via Ruine Gilgenberg–Portiflue nach Nunningen

|             |   |
|-------------|---|
| Treffpunkt  | 10:30 h, Zullwil Dorf   |
| Anreise     | 9:51 h, ab Liestal, Bus 111 nach Zullwil / 9:37 h, ab Basel SBB, nach Laufen, und 10:04 h ab Laufen, Bus 111 nach Zullwil |
| Rückreise   | 15:27 h, Bus 111 nach Laufen / 16:37 h, Bus 117 nach Grellingen (alle ab Nunningen, Post)                                 |
| Verpflegung | Picknick und Restaurant   |
| Billett     | U-Abo/TNW-Bereich   |
| Leitung     | Andreas Bammatter, 079 247 44 18  |
| Anmeldung   | bis 22. Mai   |

### Freitag, 7. Juni

#### Durchs Grossholz

2½ h / → 8,4 km, ↑ 134 m, ↓ 34 m

Von Wenslingen via Grossholz–Isleten–Mühliholden nach Rothenfluh

|             |  |
|-------------|--|
| Treffpunkt  | 9:45 h, Basel SBB (Bahnhofshalle, beim «Treffpunkt»)               |
| Anreise     | 10:01 h, ab Basel SBB nach Gelterkinden, umsteigen nach Wenslingen |
| Rückreise   | ab Rothenfluh (Busverbindung alle 30 Minuten)                      |
| Verpflegung | Picknick   |
| Billett     | U-Abo/TNW-Bereich  |
| Leitung     | Nik Pfister, 079 724 33 08   |
| Anmeldung   | nicht erforderlich   |

#### Auskunft und Anmeldung

**Wanderungen:**  
Bitte bei den entsprechenden Wanderleiterinnen und Wanderleitern



## SPORTLICHES SPAZIEREN

Die regulären Wander- und Walking-Gruppen sind Ihnen zu schnell unterwegs? Trotzdem möchten Sie gerne in einer Gruppe mitlaufen? Dann empfehlen wir unseren Kurs «Sportliches Spazieren». Ganz gemütlich spazieren wir vom Kleinbasel aus dem Rhein entlang und lockern das Ganze mit kurzen Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen auf. Spazieren fördert moderat die Ausdauer, die frische Luft tut Körper und Geist gut.

|            |   |
|------------|---|
| Tag/Zeit   | Mo, 10–11 Uhr                                 |
| Treffpunkt | Rheinfelderstr. 29, Basel,<br>vor dem Eingang |
| Leitung    | Monika Röthlisberger                          |
| Anmeldung  | Einstieg jederzeit möglich                    |
| Kosten     | CHF 117.70 (22x)                              |



Fotos: Nicole Feller



## Frühjahrsputz oder Krafttraining?

Sie sind auf der Suche nach einem sinnvollen Geburtstagsgeschenk für Ihre Mutter oder einen älteren Freund?

Mit einem Geschenkgutschein von Pro Senectute beider Basel können sich Ihre Liebsten aussuchen, ob sie sich die nächste Fensterreinigung, ein neues Blutdruck-Messgerät, den Kreativkurs oder die Aquafit-Stunde wünschen.

Die Gutscheine können Sie über die Website von Pro Senectute beider Basel oder die Geschäftsstelle in Basel (Luftgässlein 3) beziehen. Einlösbar für alle Angebote von Pro Senectute beider Basel. Der Betrag ist frei wählbar.

**Pro Senectute beider Basel**  
061 206 44 44  
bb.prosenectute.ch

**Pro Senectute  
beider Basel**  
bb.prosenectute.ch



# Erben in Patchworkfamilien

Das Erbrecht sieht die Patchworkfamilie nicht vor. Das heisst, sobald nicht gemeinsame Kinder da sind, macht eine individuelle Regelung für den Erbfall besonders Sinn. Ohne Vereinbarung werden die Kinder je nachdem erbrechtlich ungleich behandelt. Die Erbschaftsberaterinnen und -berater der Basler Kantonalbank (BKB) nehmen Ihre individuelle Familiensituation auf und erarbeiten mit Ihnen massgeschneiderte Lösungen.



**Marija Djordjevic**  
Erbschaftsberaterin, Basler Kantonalbank

Sind Sie verheiratet und haben Kinder aus früheren Beziehungen? Heutzutage ein häufiger Fall, der im Erbfall individuell geregelt werden muss. Ohne spezielle Regelung erbt die Ehefrau nach dem Tod des Ehemanns die eine Hälfte des Nachlassvermögens und seine eigenen Kinder die andere Hälfte. Stirbt die Ehefrau kurz darauf auch, geht ihr gesamtes Vermögen an deren eigene Nachkommen. Das bedeutet aus Sicht der Familie des Ehemanns, dass seine eigenen Kinder weniger erben als seine Stiefkinder. Damit dieser Fall nicht eintritt, muss man eine individuelle Lösung erarbeiten.

## Testament

In einem handschriftlich verfassten Testament kann jeder Ehegatte seine Erbfolge selber regeln. Einzig die Pflichtteile der gesetzlichen Erben dürfen nicht verletzt werden. Solange man urteilsfähig ist, kann das so verfasste Testament jederzeit einseitig abändert oder aufgehoben werden.

## Ehe- und/oder Erbvertrag

Mit dem Güterstand der Gütergemeinschaft kann die Maximalbegünstigung des überlebenden Ehepartners angestrebt werden, indem der Pflichtteil der Kinder reduziert wird. Die unterschiedliche Erbfolge der Kinder wird in einem Ehevertrag allerdings nicht berücksichtigt, was zu einer ungleichen Behandlung führt. Kombiniert man Ehe- und Erbvertrag können alle Nachkommen ohne Mitspracherecht auf den Pflichtteil gesetzt werden. Als weitere Lösung kann z. B. der überlebende Ehegatte als Vorerbe eingesetzt werden. Nach dem Tod des zweiten Ehegattens geht das übriggebliebene Vermögen an die Nachkommen des Erstverstorbenen, was steuerliche Vorteile bringt. Ehe- und Erbverträge müssen zur Gültigkeit notariell beglaubigt werden und können nur gemeinsam aufgehoben oder angepasst werden.

## Erbverzichtsvertrag

Falls die oben beschriebenen Lösungen die Pflichtteile der Nachkommen oder des Ehegattens verletzen, können die Betroffenen einen Erbverzichtsvertrag unterzeichnen. Das bedeutet beispielsweise, dass die Nachkommen erst nach dem Tod des zweiten Ehegattens den restlichen Nachlass zu gleichen Teilen erben. Ein solcher Erbverzichtsvertrag muss von den Ehegatten und allen Nachkommen unterschrieben und öffentlich beurkundet werden.

## Beratung der BKB

Patchworkfamilien erfordern immer spezielle und sehr individuelle Lösungen. Vor allem können sich, wenn die Erbrechtsreform in Kraft treten wird, die Bedingungen ändern. Deshalb lohnt es sich auf jeden Fall, das Wissen und die Erfahrung der Spezialistinnen und Spezialisten im Bereich Erbangelegenheiten der Basler Kantonalbank zu nutzen.

Wählen Sie die Telefonnummer +41 61 266 33 33 oder benutzen Sie das Online-Kontaktformular unter [www.bkb.ch/kontakt](http://www.bkb.ch/kontakt).

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](mailto: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

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

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung

### Kontakt

061 206 44 44, [beratung@bb.prosenectute.ch](mailto: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 unseren Beratungsstellen.



Foto: Gerard Dukker, WikiCommons

Neu auch  
am Standort  
Liestal!

## Rechtsberatung

Unentgeltliche Rechtsberatung für ältere Menschen durch unsere erfahrenen Juristinnen und Juristen.

Wir geben Ihnen schnell und unkompliziert eine erste Orientierung zu komplexen Fragestellungen in den Bereichen

- Erbrecht,
- Familienrecht,
- Sozialversicherungsrecht,
- Rechtsfragen Wohnen,
- Erwachsenenschutz.

Sprechstunden 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](mailto: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



# Mobil dank guter Beratung

Der Hilfsmittelshop in Liestal bietet mehr als Rollstühle, Rollatoren, Badewannenbretter oder Notrufanlagen. Bevor ein Produkt in den Verkauf kommt, wird es vom Team ausgiebig getestet.

va. Das hat auch Gisela Giger aus Pratteln so erlebt. Im Sommer 2018 muss die Baselbieterin wegen einer Spinalkanalstenose, die ihr das Gehen erschwerte, einige Wochen ins Spital. Eine Operation kommt für die 84-jährige Seniorin nicht in Frage. Und so lautet die Alternative des Arztes: Rollator.



Foto: © Claude Giger

### Lieferung ins Spital

Ein Telefonanruf der Angehörigen beim Hilfsmittelshop von Pro Senectute beider Basel genügt. Schon am folgenden Tag liefert Fabrizio Santoni den Gehwagen samt Mietvertrag ins Bruderholzspital und stellt den Rollator passgenau auf die Körpermasse der neuen Kundin ein.

Nach den ersten Erfahrungen mit dem neuen Gefährt im Alltag folgt der Besuch im Hilfsmittelshop auf dem Schildareal in Liestal. Denn Gisela Giger ist sich noch unsicher, ob sie nicht doch lieber ein anderes Modell bevorzugt. Leiterin Jennifer

Zinsli zeigt der Kundin deshalb weitere Modelle, erläutert Vor- und Nachteile der Produkte und lässt sie alle ausgiebig testen. Das Rennen macht am Schluss dann doch der erste Rollator, der zu den beliebtesten Modellen im Sortiment gehört. Gemäss Jennifer Zinsli ist ein solches Vorgehen aber die Ausnahme: «Die meisten unserer Kundinnen und Kunden lassen sich zuerst im Hilfsmittelshop beraten und nehmen dann einen passenden Gehwagen mit. Oft beraten wir auch telefonisch und liefern den Rollator dann ins Spital oder nach Hause.»

### Wieder im Dorf unterwegs

Inzwischen fährt Gisela Giger mit ihrem «Mercedes» zum Metzger oder kauft bei der Migros ein, sie besucht damit die Hausärztin oder den Qi-Gong-Kurs im Dorfzentrum. Der Rollator gibt ihr für all diese Aktivitäten die nötige Sicherheit. Und dank der aufrechten Haltung sind auch die Schmerzen verschwunden.



Jennifer Zinsli passt die Höhe des Rollators von Gisela Giger an.

## 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/Mobiliar
- Keller- und Estrichräumungen
- Möbeltransporte, 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](mailto:service@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 wir 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
- Reinigungen mit Hochdruckgerät

### Material

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

### Kontakt

061 206 44 63, [garten@bb.prosenectute.ch](mailto:garten@bb.prosenectute.ch)  
Mo-Fr 8.30-12 Uhr und 14-16.30 Uhr



Endlich  
blitzblanke  
Fenster!

## Reinigungen

Wir unterstützen Sie gerne beim Frühjahrsputz.

Möchten Sie Ihre Fenster reinigen oder den Balkon? Den Teppich schamponieren oder die alten Blumentöpfe im Keller entsorgen?

Wir putzen und reinigen alles – ganz nach Ihren Bedürfnissen. Sie teilen uns Ihre Wünsche in einem Vorgespräch bei Ihnen zu Hause mit und erhalten darauf von uns eine unverbindliche Offerte.

Wir erledigen für Sie folgende Arbeiten:

- Grundreinigung der Wohnung
- Fensterreinigung inklusive Storen
- Teppichreinigung
- Reinigen von Garage oder Balkon
- Entsorgung von Kleinmaterial
- Einsätze nach Wunsch und Aufwand

### Material

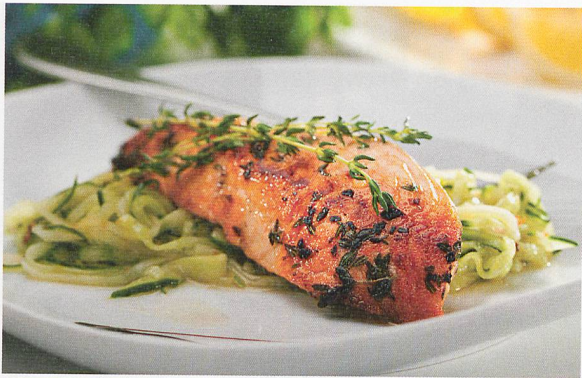
Um Putzmittel oder Staubsauger brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Das Material bringen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit. Bei Bedarf organisieren wir auch das Teppichreinigungsgerät oder die Blochmaschine.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und unverbindlich.

### Kontakt

061 206 44 77, [reinigung@bb.prosenectute.ch](mailto:reinigung@bb.prosenectute.ch)  
Mo-Fr 8.30-12 Uhr und 14-16.30 Uhr





## 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

INSERAT



**senevita**  
Näher am Menschen

Kurz- und  
Ferienaufenthalte  
möglich

## Willkommen zu Hause!

So vielseitig wie das Leben ist, so individuell ist auch das Älterwerden. Deshalb bietet die Senevita für jedes Bedürfnis das passende Angebot im Betreuten Wohnen und in der Langzeitpflege. Wir stehen für attraktives Wohnen, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Finden Sie Ihr neues Zuhause im Raum Basel unter: [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)