Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2022)

Heft: 1: Spielen

Rubrik: Pro Senectute beider Basel

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Claude Giger

Fitnessraum Belchenstrasse 15, Basel

Krafttraining bringt's

Die eine hat Mühe, nach dem Schwimmen aus dem Bassin zu steigen. Der andere hadert mit dem Deckel der Flasche – er bekommt den Verschluss kaum noch auf. Der Grund dafür: Im Alter verliert man Muskelkraft. Dagegen kann man etwas tun.

LightField Studios / AdobeStock

Tag der offenen Tür
Sa, 8. Januar, 10–14 Uhr
Belchenstr. 15,
Basel

va. Sich fit zu halten, ist im Prinzip einfach. Wer mehrmals wöchentlich spazieren geht, immer wieder auf Wanderungen und Velotouren die Region entdeckt oder im Schwimmbad durchs Wasser pflügt, ist schon gut unterwegs. Mit diesen Aktivitäten kann man sich meistens die Muskeln erhalten, die es für einen sicheren Gang und eine gute Haltung braucht.

Der Kampf gegen die Speckröllchen

Doch oft reicht diese Form der Bewegung im Alter nicht mehr aus. Denn der Körper baut ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich Muskeln ab und lagert dafür Fett ein. Dieser biologische Prozess beschleunigt sich mit den Jahren. Wer hier nicht gegensteuert, kämpft bald nicht nur mit Speckröllchen, sondern verliert vor allem an Kraft und stürzt auch häufiger. Deshalb lohnt es sich gerade im Alter, ergänzend zum Ausdauertraining, auch auf Krafttraining zu setzen. Wie neuere Studien zeigen, stärkt Krafttraining übrigens nicht nur die Muskeln, es senkt auch das Risiko für Diabetes und Herzkrankheiten.

Moderner Fitnessraum

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet in der Nähe vom Schützenmattpark in Basel einen modernen, gut eingerichteten Fitnessraum an, der auch am Sonntag geöffnet ist (Detailinformationen siehe Seite 52). Am Tag der offenen Tür besteht die Gelegenheit, sich das Angebot zeigen zu lassen und ein kostenloses Probetraining zu buchen.

Krafttraining Outdoor

KRAFTFIT IM PARK

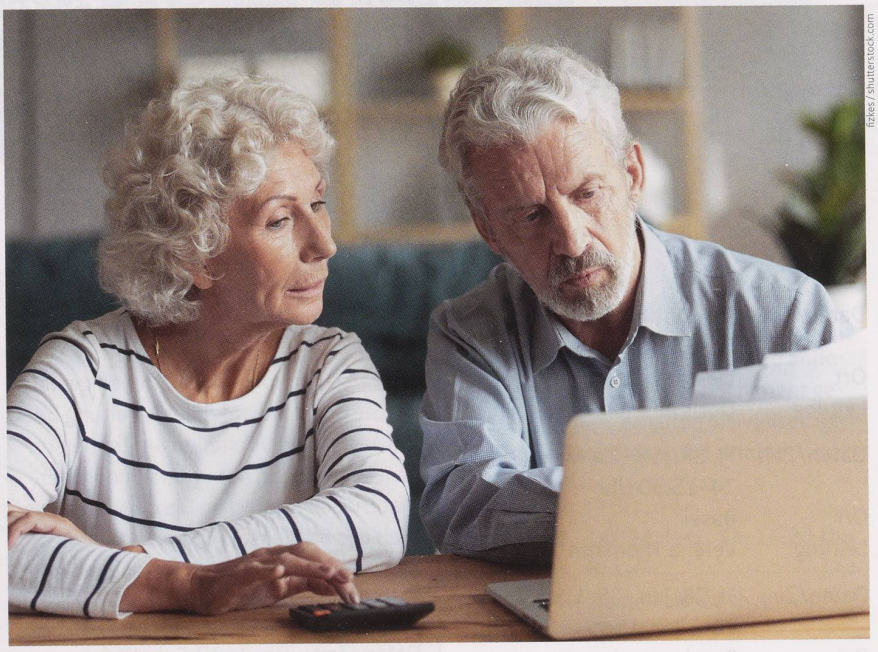
Wer lieber draussen trainiert statt in einem geschlossenen Raum, kann auch im beliebten Kurs «KraftFit Outdoor im Schützenmattpark» die Muskeln und das Gleichgewicht stärken.
Der Serienkurs wird fortlaufend angeboten. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.

Tag/Zeit	Do, 8.30–9.30 Uhr
Kurs A	6. Jan.–7. April
Kosten	CHF 192.–
Kurs B	28. April – 3. Juni
Kosten	CHF 144.–
Leitung	Tamara Buonocore

Basel-Stadt

TIPP

So geht die Steuererklärung am Computer


fizkes / shutterstock.com

In Basel kann man seine Steuererklärung neu elektronisch im Portal «eSteuern BS» einreichen. Das heisst: Man muss keine Papierunterlagen mehr an die Steuerverwaltung schicken.

va. Wer digital bewandert ist, hat die Vorzüge der elektronischen Steuererklärung BalTax schon längst entdeckt. Anstatt das Formular mühsam von Hand auszufüllen, immer wieder die gleichen Bankkonto-Nummern einzutragen und sich einmal mehr den Kopf über die Höhe der Abzüge zu zerbrechen, hilft einem hier das Programm BalTax seit einiger Zeit elegant und zeitsparend. Das einzige Manko der bisherigen Lösung: Auch wenn Unterlagen – wie etwa der Kontoauszug aus dem E-Banking – als PDF vorhanden waren, musste man diese Dokumente ausdrucken und im Beilagendossier bei der Steuerverwaltung einreichen. Damit ist nun dank dem neuen Portal Schluss.

Wer sich bei «eSteuern.BS» anmeldet, erhält schon bald die Zugangsdaten, um sich für das elektronische Steuerkonto zu registrieren.

Fristerstreckung per Internet

Aus Sicherheitsgründen ist der Anfangsaufwand – wie beim E-Banking – höher als bei anderen Computerprogrammen oder Apps. Doch sobald man eingeloggt ist, kann man seinen Kontoauszug online ansehen oder eine Fristerstreckung beantragen.

Auch das Programm BalTax Online findet man im persönlichen Account. Der grosse Pluspunkt der neuen elektronischen Lösung: Man füllt die Steuererklärung aus, lädt seine Unterlagen als PDF hoch, bestätigt die Richtigkeit der Angaben und schickt die Steuererklärung mit einem Mausklick los. Eine wirklich praktische Lösung, die bei einfachen Deklarationen nur wenig Zeit benötigt.

Vortrag

Steuern sind keine Kunst

Die Digitalisierung macht auch vor den Steuern nicht halt. Dank dem Portal «eSteuern.BS» kann die elektronische Steuererklärung BalTax im Kanton Basel-Stadt neu auch online ausgefüllt werden. Zudem findet man im elektronischen Steuerkonto seinen Kontoauszug oder kann eine Fristerstreckung beantragen. Im Vortrag zeigt Andreas Lindenmann, wie man sich bei «eSteuern.BS» registriert und anmeldet. Zudem erläutert er Schritt für Schritt die Bedienung von BalTax Online und beantwortet Ihre Fragen.

Datum/Zeit	Di, 25. Jan., 14 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Referent	Andreas Lindenmann, Steuerverwaltung Kanton Basel-Stadt
Kosten	kostenlos
Anmeldung	bis 11. Januar

Die Steuerverwaltung informiert

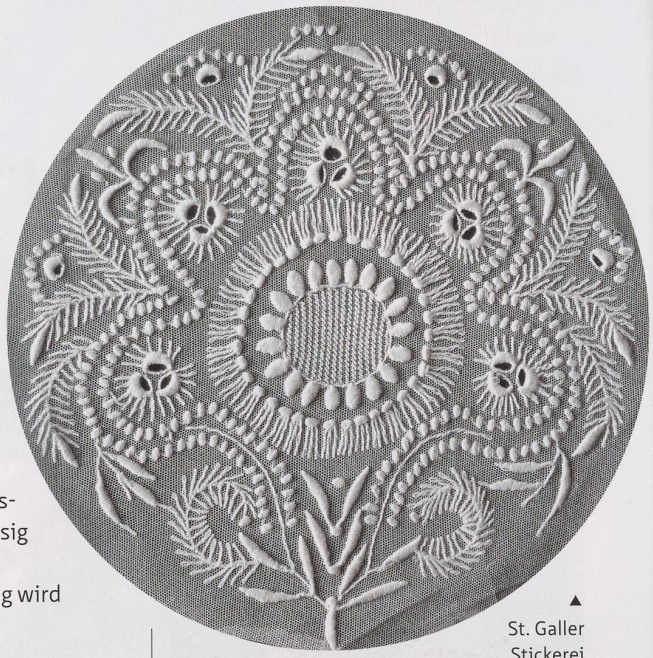
Help Point BalTax Online im Akzent Forum

Ab 1. Februar informiert die Basler Steuerverwaltung an verschiedenen Standorten des Kantons mit dem «Help Point BalTax Online» über die neue Möglichkeit der Steuererklärung per Mausklick. Ein Standort ist das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel.

Am Help Point beantworten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Steuerverwaltung Ihre Fragen zur Registrierung und Anmeldung beim digitalen Portal «eSteuern.BS». Sie werden bei der Bedienung des neuen Programms «BalTax Online» oder beim Ausfüllen der elektronischen Fristerstreckung für die Abgabe der Steuererklärung unterstützt.

Datum/Zeit	Fr, 25. Feb.,9–16 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	kostenlos
Anmeldung	keine

Kreativität und Lebensgestaltung



St. Galler Stickerei

Usager des couleurs d'aquarelle / CC3.0

Aquarellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden individuell begleitet.

Daten/Zeit	Di, 4. Jan.–28. Juni (21×), 9–11 Uhr
Leitung	Barbara Maurer
Daten/Zeit	Mi, 5. Jan.–29. Juni. (21×) 9–11 Uhr
Leitung	Barbara Maurer
Daten/Zeit	Do, 6. Jan.–30. Juni (21×) 9–11 Uhr
Leitung	Rosa Weiss
Ort	Basel
Kosten	CHF 386.40
Anmeldung	jederzeit möglich

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

Die Social-Media-Redaktion postet regelmässig Hinweise zu Veranstaltungen und Vorträgen sowie Empfehlungen und Tipps für den Alltag.

facebook.com/prosenectute.bb

Geistige Fitness

Hat Ihr Gedächtnis nachgelassen? Vergessen Sie regelmässig alltägliche Dinge?
Hilfe zur Selbsthilfe: Ihr Alltag wird bunter.

Daten/Zeit	Do, 27. Jan.–31. März (8×), 14–15.30 Uhr
Ort	Liestal
Leitung	Doris Aeschlimann
Daten/Zeit	Fr, 28. Jan.–25. März (8×), 14–15.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Verena Thomann
Daten/Zeit	Fr, 28. Jan.–25. März (8×) 16–17.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Verena Thomann
Kosten	CHF 240.–
Anmeldung	13. Januar (Kurs Liestal) 14. Januar (Kurse Basel)

LightField Studios / shutterstock.com

Majong-Spiel

Sie lernen das traditionelle chinesische Brettspiel – ein sehr spannendes und anspruchsvolles Spiel, dass Ihr Gedächtnis und ihre Kombinationsfähigkeit fördert.

Daten/Zeit	Mi, 2.–23. Feb. (4×), 14–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Weimin Zhang
Kosten	CHF 180.–
Anmeldung	19. Januar

Sticken – kreativ und zeitlos

Mit verschiedenen Grundstichen gestalten Sie unter individueller Anleitung oder frei nach Ihren Vorstellungen Ihr persönliches Stickwerk. Mit unterschiedlichen Materialien entdecken Sie die vielseitige Welt des Stickens. Ein Kunsthandwerk, das mit Sophie Taeuber-Arp wieder in Erinnerung gerufen wurde.

Daten/Zeit	Do, 3.–17. Feb. (3×), 14–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Nadja Fischbacher
Kosten	CHF 140.– inkl. Material
Anmeldung	10. Januar

Maya Hochzeitsponcho (Detail) Guatemala ▼
Nadelmalerei ⮟

Markoz / WikiCommons

Manfred Heyde / CC3.0

Angebote zum Akzent Magazin-Schwerpunkt

Foto Tasche: New Africa / shutterstock.com

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

Jassen (Anfänger)

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

Daten/Zeit	Fr, 4.–25. Feb. (4×), 14–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Christa Leemann
Kosten	CHF 180.–
Anmeldung	21. Januar

Patience legen (Anfänger)

Sie lernen Schritt für Schritt klassische Patience legen. Von den einfachsten Kombinationen zu anspruchsvolleren Legearten. Ein Spiel, das Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit fördert. Obwohl Patience alleine gespielt wird, bringt es viel Zufriedenheit und Spass mit sich.

Daten/Zeit	Fr, 18.–25. Feb. (2×), 14–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marianne Mutter
Kosten	CHF 90.–
Anmeldung	4. Februar

Chris Bradshaw / shutterstock.com

Zeit mit Enkeln – eine Tasche voll Ideen

Damit Sie die Zeit mit Enkeln und anderen Kindern (3–10 Jahre) noch mehr geniessen können, erhalten Sie vielseitige Spiel- und Bastelideen für drinnen und draussen.

Daten/Zeit	Do, 24. Feb., 14–16.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Nadja Fischbacher
Kosten	CHF 180.–
Anmeldung	10. Februar

Kreativ und biografisch schreiben

Lust zum Schreiben? Schreiben mit Lust! Eine kreative Entdeckungsreise zu Ihren eigenen Worten? Bringen Sie Ihre Geschichten aufs Papier. Miniaturen, Kurzgeschichten, Schreibspiele – vieles hat seinen Platz.

Daten/Zeit	Do, 17. März–7. April (5×) 14–16.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Christine Mafli
Kosten	CHF 180.–, exkl. Material (CHF 12.–, Barzahlung im Kurs)
Anmeldung	bis 3. März

FemmeCurieuse / photocase.de

Backgammon (Anfänger)

Backgammon, das traditionelle Brettspiel aus Griechenland, ist eine Herausforderung für zwei Personen. Ein Strategie-Würfelspiel.

Daten/Zeit	Fr, 18. März, 14–16.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Christa Leemann
Kosten	CHF 45.–
Anmeldung	4. März

Jassen: Undeufe – Obeabe – Slalom

Sie lernen ganz praktisch den «Undeufe und Obeabe». Am zweiten Nachmittag wird wiederholt sowie die Variante «Slalom» gelernt und gespielt.

Daten/Zeit	Fr, 25. März / 1. April (2×), 14–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Christa Leemann
Besonderes	Sie spielen den Schieber
Kosten	CHF 90.–
Anmeldung	bis 11. März

Unsere Corona-massnahmen

Bei Redaktionsschluss gilt für unsere Kurse 2G für die Teilnehmenden. Die Auflagen von Bund und Kanton können sich jederzeit ändern. Wir bitten Sie, sich auf unserer Website aktuell zu informieren.

bb.prosenectute.ch/corona-freizeit

Matineen Führungen Vorträge

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Matineen, Führungen, Vorträge

Anmeldeschluss

Bis 14 Tage vor 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 gleichzeitig Ihre Teilnahmebestätigung.

Abmeldung

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

Unsere Coronamassnahmen

Bei Redaktionsschluss gilt für unsere Kurse 2G für die Teilnehmenden. Die Auflagen von Bund und Kanton können sich jederzeit ändern. Wir bitten Sie, sich auf unserer Website aktuell zu informieren.

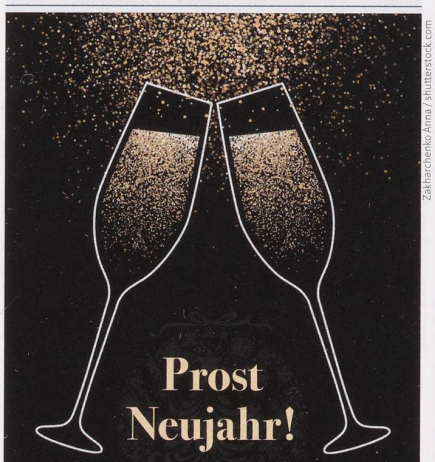
bb.prosenectute.ch/corona-freizeit

MATINEEN

Mondknoten im Lebenslauf

Auf den Tag genau lassen sich im Lebenslauf jedes Individuums die Mondknoten bestimmen. Sie kehren alle 18 ⅔ Jahre wieder und bedeuten jedes Mal eine Art «Häutung» und einen Neuanfang.

Tag/Zeit	Di, 18. Jan., 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 4. Jan.



Zakharchenko Anna / shutterstock.com

Hintergründiges zu Silvester, Neujahr und den Heiligen Drei Königen

Tag/Zeit	Di, 25. Jan., 10–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Mike Stoll
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 11. Jan.

Ikonen – Fenster zur Ewigkeit

Ikonen sind keine «Kunst» im landläufigen Sinn. Sie sind religiöse Gegenwärtigkeit – die Maler bleiben anonym. Daher nennt sie Pawel Florensky «Fenster zur Ewigkeit».

Tag/Zeit	Di, 15. Feb., 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 1. Feb.

WikiCommons / Eugen A. Meier, Basler Almanach, Basel 1998

Früheste bekannte Darstellung des «Morgenstreichs», des traditionellen Auftakts zur Basler Fasnacht. Aquarell von Hieronymus Hess (1799–1850).

Eine vergnüglich-geschichtliche Einführung zur Basler Fasnacht

Hintergründiges von den «drey scheenschte Dääg»: Für alle, die schon immer wissen wollten, weshalb die Basler Fasnacht dem normalen Fasnachtskalender wie die Alte Fasnacht hinterherhinkt.

Tag/Zeit	Di, 22. Feb., 10–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Mike Stoll
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 8. Feb.

Hieronymus – der unbekannte Kirchenvater

Von den vier grossen «Kirchenvätern» ist Jerôme oder Hieronymus der am wenigsten bekannte; dabei fusst auf ihm die Überlieferung der Bibel.

Tag/Zeit	Di, 15. März, 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 1. März

Mozart in seinen Briefen

Aus den Briefen von Wolfgang Amadeus Mozart gewinnt man besondere Eindrücke über seine Person, seine Reisen und Beziehungen. Mit passender Musik.

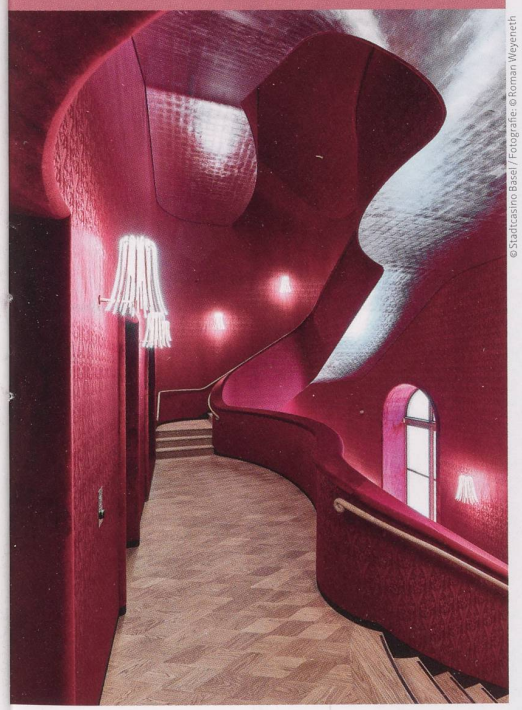
Tag/Zeit	Di, 22. März, 10–11Uhr
Ort	Basel
Leitung	Helen und Frieder Liebendörfer
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 8. März

FÜHRUNGEN

Der frisch restaurierte Musiksaal mit neuem Anbau

Sie sehen den Musiksaal im Inneren und Äusseren in seinem neuen Glanz. Thema ist zudem der Anbau der Architekten Herzog und de Meuron. Sie erfahren u. a. Wissenswertes aus der Zeit von 1876, als der Architekt J. J. Stehlin den Bau ans damalige Stadtcasino anbaute.

Tag/Zeit	Di, 1. Feb., 9.30–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Markus Schmid
Kosten	CHF 25.–
Besonderes	gut zu Fuss
Anmeldung	bis 18. Jan.



©Stadtcasino Basel / Fotografie: ©Roman Weyeneth

Das neue Treppenhaus im Stadtcasino Basel

Fische im Vivarium

Sie hören Merkwürdiges und Geheimnisvolles über die bunte Welt der Fische.

Tag/Zeit	Mo, 14. Feb., 16.30–17.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Zoologischer Garten Basel
Kosten	CHF 25.–, exkl. Eintritt Zoo
Besonderes	gut zu Fuss
Anmeldung	bis 24. Jan.

Przemek Iciak / shutterstock.com

Pauluskirche – ein Gesamtkunstwerk

Im «Neubauviertel» des Kleinbasels, das sich ausserhalb der einstigen Stadtmauern befindet, sind neben traditionellen Einzelbauten originelle Jugendstilensembles anzutreffen.

Tag/Zeit	Mi, 2. Feb., 9.30–10.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Rose-Marie Schulz
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 19. Jan.

Kaffeerösterei Bertschi

Entdecken Sie das Röstgeheimnis des Kaffees. Sie besichtigen die Rösterei und das Kaffeemuseum und werden gemeinsam Kaffee rösten.

Tag/Zeit	Mi, 16. Feb., 9.30–11.30 Uhr
Ort	Birsfelden
Leitung	Kaffeerösterei Bertschi
Kosten	CHF 35.–
Anmeldung	bis 2. Feb.

Die Salzkammer

In der Direktorenvilla von Otto von Glenck wird die spannende Geschichte des «weissen Goldes» gezeigt – von den Anfängen der Salzgewinnung bis hin zur industriellen Verarbeitung.

Tag/Zeit	Mi, 16. März, 14–16 Uhr
Ort	Pratteln
Leitung	Schweizer Rheinsalinen AG
Kosten	CHF 25.–
Besonderes	gut zu Fuss
Anmeldung	bis 2. März

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

Geschichte und Architektur der Hoffmann-La Roche

Sie hören die Geschichte der Hoffmann-La Roche – eines Familienbetriebs – von den Ursprüngen bis heute. Anschliessend Besichtigung im alten Bau des Architekten Otto R. Salvisberg und des Roche-Turms (Bau 1).

Tag/Zeit	Do, 24. März, 9.30–11.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	F. Hoffmann-La Roche AG
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 10. März

Silesia711 / CC4.0

Blick auf das Areal der Firma F. Hoffmann-La Roche AG in Basel, April 2021. In der Bildmitte der neu entstehende «Bau 2».

Matineen Führungen Vorträge

Seniorenresidenz Südpark

Nach einer Einführung in das Leitbild des Hauses werden Sie durch die Räumlichkeiten der Seniorenresidenz geführt, die von den Basler Architekten Herzog & de Meuron gebaut wurde.

Tag/Zeit	Mo, 7. Feb., 15–16.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Südpark Seniorenresidenz
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 24. Jan.

Susan Schmitz / shutterstock.com

Tierheim beider Basel

2018 ist der Neubau des Tierheims am Birskopf fertig geworden. Sie erfahren Wissenswertes über die Aufgaben des Tierschutzes und über das Leben der Tiere im Heim.

Tag/Zeit	Di, 5. April, 14.30–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Tierheim beider Basel
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 22. März

Architektur des Fin de Siècle im Kleinbasel

Im «Neubauviertel» des Kleinbasels, das sich ausserhalb der einstigen Stadtmauern befindet, sind neben traditionellen Einzelbauten originelle Jugendstilensembles anzutreffen.

Tag/Zeit	Do, 7. April, 9.30–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Rose-Marie Schulz
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 24. März

VORTRÄGE

Rheuma, Gicht und Arthrose

Orawan Pattarawimonchai / Shutterstock.com

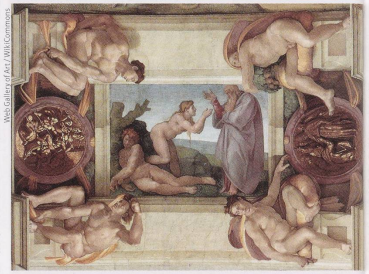
Für die Naturheilkunde zählen Rheuma, Gicht und Arthrose zu den Stoffwechselerkrankungen. Sie erfahren, welche Möglichkeiten zur Behandlung mit Heilpflanzen und der Ernährung sowie mit Schüssler Salzen bestehen.

Tag/Zeit	Mi, 19. Jan., 14.30–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Agathe Bohny
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 5. Jan.

Michelangelo Buonarroti (1475–1564)

Michelangelo ist einer der bedeutendsten Künstler aller Zeiten. «Il divino» – der Göttliche wurde er zu Lebzeiten genannt. Ein Universalgenie, der als Maler, Bildhauer, Baumeister und Dichter grandiose Werke geschaffen hat.

Tag/Zeit	Mi, 26. Jan., 14.30–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Jasminka Bogdanovic
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 12. Jan.



WikiGallery of Art / WikiCommons

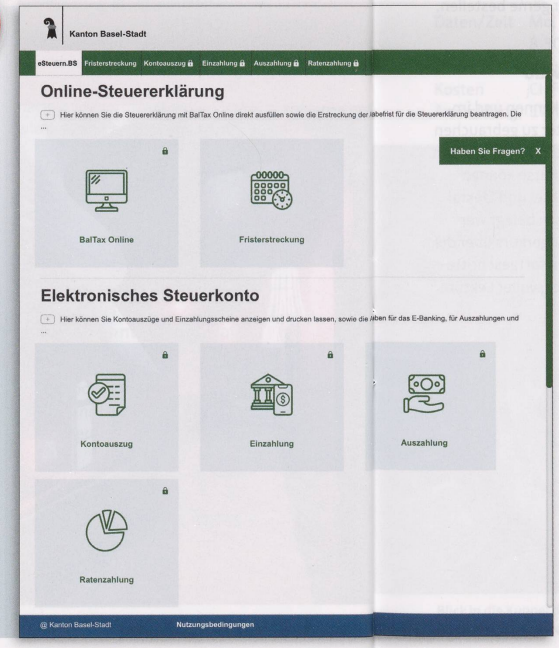
Die Erschaffung Evas (1509–1510), Fresko in der Sixtinischen Kapelle, Rom

Steuern sind keine Kunst

TIPP

Die Digitalisierung hat auch vor den Steuern nicht haltgemacht. Mit dem neuen Steuerportal eSteuern.BS kann die elektronische Steuererklärung BalTax als Online-Lösung genutzt werden und im elektronischen Steuerkonto zum Beispiel ein Kontoauszug online eingesehen werden.
Weiter kann die Fristerstreckung für die Abgabe der Steuererklärung elektronisch beantragt werden. Um die Online-Steuererklärung und das elektronische Steuerkonto zu nutzen, ist eine einmalige Registrierung erforderlich.
Im Vortrag werden die Registrierung und Anmeldung sowie die Bedienung von BalTax Online schrittweise erläutert und Ihre Fragen beantwortet.

Tag/Zeit	Di, 25. Jan., 14–15.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Andreas Lindenmann
Kosten	kostenlos
Anmeldung	bis 11. Jan.



Peter Forster / WikiCommons

Beschriftung an einem Waggon der Transibirischen Eisenbahn

Sibirien: Eroberung und Erschliessung (16.–20. Jh.)

Die Erschliessung Sibiriens im russischen Zarenreich bedeutete für viele Völker eine grosse Entwicklung – aber nicht nur. Wegen seines Reichtums an Bodenschätzen und durch die Transsibirische Eisenbahn wurde das ferne Land in den Moskauer Staat integriert.

Tag/Zeit	Do, 27. Jan., 14–16 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Paul Meinrad Strässle
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 13. Jan.

WEITERE ANGEBOTE

Detailangaben zu den folgenden Führungen erhalten Sie unter **akzentforum.ch** oder telefonisch unter 061 206 44 66.

Anmeldung	jeweils 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn
Kosten	CHF 25.–
Ort	Basel

FÜHRUNGEN

St. Chrischona Sendeturm
Mo, 24. Jan., 14–15 Uhr

Die Basler Universitätsbibliothek
Do, 27. Jan., 10–11.30 Uhr

Staatsarchiv Basel-Stadt
Mo, 31. Jan., 9.30–11.30 Uhr

Das neue Radio Studio Basel
Do, 3. Feb., 14.30–16 Uhr

Besuch bei Kostüm Kaiser
Di, 8. Feb., 14.30–15.30 Uhr

Der Ackermannshof
Mi, 23. Feb., 10–11.30 Uhr

Sutterbegg
Do, 17. März, 8.30–11 Uhr

Die Menschenaffen im Zoo
Mo, 21. März, 16.30–17.30 Uhr

Besuch der Sternwarte
Mi, 23. März, 19.30–21 Uhr

Das neue Radio Studio Basel
Di, 29. März, 14.30–16 Uhr

Hesch gwüsst, ass ...
Mi, 30. März, 10–11.30 Uhr

Oh Rheingasse, du verruchte Geliebte
Do, 31. März, 10–11 Uhr

Palliativzentrum Hildegard
Mo, 4. April, 14.30–16 Uhr

Hospiz im Park Arlesheim
Mi, 6. April, 14–15.30 Uhr

Halskrause, Rijksmuseum Holland

WikiCommons

INSERAT

Spenden Sie Zeit statt Geld!

Unterstützen Sie mit einer Patenschaft ein Kind von psychisch belasteten Eltern im Raum Basel.

HELP! PatInnen schenken Kindern von psychisch belasteten Eltern wöchentlich einige Stunden ungeteilte Aufmerksamkeit.
Wir freuen uns auf Sie.
www.help-for-families.ch
Tel. 061 386 92 15

HELP! For Families

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

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM
061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Italienisch und Spanisch lernen

Die Sprachen des Südens

Mariofan13 / CC3.0

Nach zwei Wintern voller Unsicherheiten steigt die Lust, im Frühling, Sommer und Herbst nach Italien oder Spanien zu reisen. Die beiden Länder bieten nicht nur attraktive Strände, sondern auch interessante Städte und wunderbare Kulturlandschaften.

va. Selbstverständlich kann man sich heute meist mit Englisch durchschlagen – und auch der Google-Sprachübersetzer auf dem Handy hilft in der einen oder anderen Situation. Und doch entgeht einem viel, wenn man die Sprache des Reiselandes nicht versteht. Denn eine Sprache besteht nicht nur aus Wörtern – sie enthält auch Hintergründe zur Geschichte und Kultur.

Ein einfaches Beispiel dafür ist das Wort «Essig» in Italienisch und Spanisch. Wer in Rom gerne mehr Essig in der Salatsauce hätte, bestellt beim Kellner die Flasche mit dem «aceto». In Madrid erhält man auf die gleiche Bitte mit dem anscheinend verwandten Wort «aceite» jedoch die Flasche mit dem Olivenöl. Der Grund dafür ist in der 600-jährigen Herrschaft der Araber in Spanien zu finden: Das Wort زيتونة *[zai'tu:na]* heisst auf arabisch Olive.

Ein Sandwich mit Esel

Missverständnisse bietet auch das Wort «Butter»: Wer in Italien etwas Butter möchte, bestellt bei der Wirtin «burro» und erhält dann Butter zum Brötchen. In Spanien bezeichnet das gleiche Wort den «Esel», während Butter korrekt «mantequilla» heisst. Dieser sprachliche Unterschied spiegelt sich im alten Witz mit dem Eselsandwich, das die deutschsprachigen Gäste mit Italienischkenntnissen in Spanien immer wieder gerne bestellen.

30 Kurse für jedes Niveau

Solche Unterschiede zu kennen und im Alltag die richtigen Wörter zu gebrauchen – das macht einen Sprachkurs interessant und anregend. Rund 30 Kurse können beim Akzent Forum in Basel und Liestal in Italienisch und Spanisch belegt werden, und zwar vom Anfängerkurs über die Mittelstufe bis hin zu den fortgeschrittenen Niveaus mit anspruchsvoller Lektüre und Diskussion.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sprachen

Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe: **jeweils 14 Tage vor Kursbeginn.** Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Der **Eintritt in fortlaufende Kurse** ist nach einer kostenlosen Schnupperlektion **jederzeit möglich** (vorausgesetzt, es hat noch freie Plätze). Der Preis wird entsprechend angepasst.

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

Während der **Schulferien** finden keine Kurse statt.

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

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM
061 206 44 66
info@akzentforum.ch

John Menard / CC2.0

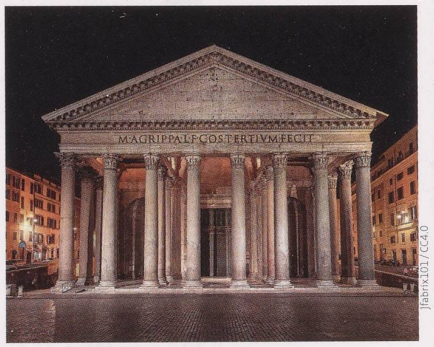
Weinreben im Chianti Anbaugebiet

SPRACHLICH FIT AUF REISEN

Wer sich jetzt auf eine Reise nach Italien vorbereiten will, kann sich die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen für «Bella Italia» auch im Sprachkurs «Reisekoffer Italienisch» aneignen. Ganz gleich, ob es um Situationen am Bahnhof, im Hotel, im Restaurant oder in der Arztpraxis geht – im Kurs wird geübt, einfache Fragen zu stellen. Mit diesen Kenntnissen im Koffer steht der Fahrt nach Florenz, Rom oder Apulien nichts mehr im Weg.

Italienisch Reisekoffer

Daten/Zeit	Mo, 31. Jan.–27. Juni (17×), 8.30–9.30 Uhr
Ort	Basel
Kosten	CHF 200.–
Anmeldung	17. Januar



Jiabrix101 / CC4.0

Blick in die Kuppel des Pantheons in Rom und (oben) die beleuchtete Vorderfassade bei Nacht.

DAS A UND O DER SPRACHKURSE

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten und starten wieder Anfang Januar. Sie finden in Basel, Binningen, Gelterkinden, Liestal und Sissach statt.
Unsere Sprachkurse in Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch und Spanisch sind vorwiegend fortlaufende Kurse.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Schnupperstunde ist kostenlos.
Der Preis pro Lektion variiert je nach Gruppengrösse (Regulär/Kleingruppen).

CHF 20.–/Lektion	3–8 Personen
CHF 80.–/Lektion	Privatstunde mit 10er-Abo

Eine Übersicht über die diversen Lernstufen und Lernziele finden Sie unter
→ **bb.prosenectute.ch/sprachkurse**

Lassen Sie sich beraten, welcher Kurs für Sie der richtige ist.

Flyer Sprachkurse Anmeldung

Sie können den aktuellen Flyer «Sprachkurse» mit allen Angaben zu den Kursen telefonisch bestellen oder auf der Website herunterladen. Auch anmelden können Sie sich unkompliziert hier:

061 206 44 66
→ bb.prosenectute.ch/sprachkurse

Unsere Coronamassnahmen

Bei Redaktionsschluss gilt für unsere Kurse 2G für die Teilnehmenden.
Die Auflagen von Bund und Kanton können sich jederzeit ändern.
Wir bitten Sie, sich auf unserer Website aktuell zu informieren.

bb.prosenectute.ch/corona-freizeit

Digitale Medien

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Digitale Medien

Anmeldeschluss

Jeweils 14 Tage vor 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.

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

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM
061 206 44 66
info@akzentforum.ch

WINDOWS

Windows Basis (PC)

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert und diese einrichten. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben

Voraussetzung
Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen

Kurs A	Mi, 12. Jan.–9. Feb., 8.30–10.30 Uhr
Kurs B	Mi, 16. März–13. April, 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Markus Rohrer
Kosten	CHF 300.– (5×)

Windows 10 – Auffrischung

Kacheloberfläche einrichten, Dateiablage auch auf USB-Stick, Fotos bearbeiten und speichern, mailen, Texte schreiben, Sicherheitseinstellungen anpassen. Der Kurs eignet sich, um Wissenslücken zu füllen.

Voraussetzung
Kurs «Windows Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Kurs A	Mi, 12. Jan.–9. Feb., 10.45–12.45 Uhr
Kurs B	Mi, 16. März–13. April, 8.30–10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Markus Rohrer
Kosten	CHF 300.– (5×)

MAC

Mac Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen und nutzen. Wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben

Voraussetzung
Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen

Kurs A	Di, 11. Jan.–8. Feb., 8.30–10.30 Uhr
Kurs B	Mo, 14. März–11. April, 15.15–17.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 300.– (5×)

TABLET

Android Tablet Basis

Das Android Tablet Schritt für Schritt kennenlernen. Im Internet surfen, E-Mails schreiben, Apps nutzen

Voraussetzung
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Kurs A	Mo, 31. Jan.–14. Feb., 15.15–17.15 Uhr
Kurs B	Di, 15. März–5. April, 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

iPad Basis

Das iPad Schritt für Schritt kennen lernen. Im Internet surfen, E-Mails lesen und schreiben, Adressbuch anlegen, Apps nutzen

Voraussetzung
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit	Di, 11.–25. Jan., 10.45–12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

ANDROID PHONE

Android Phone Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Telefonieren, Kamera nutzen, Kontakte speichern. SMS versenden. Voreinstellungen anpassen

Voraussetzung
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Android Phone mitbringen

Kurs A	Mo, 10.–24. Jan., 10–12 Uhr
Kurs B	Mo, 14.–28. März, 13–15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

Android Phone Aufbau

Kenntnisse erweitern. E-Mails schreiben, im Internet surfen, Apps installieren und nutzen. Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll nutzen.

Voraussetzung
Kurs «Android Phone Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit	Mo, 14.–28. März, 10–12 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

SENIORENHANDY

Basis

Sie lernen das Handy Schritt für Schritt kennen: telefonieren, Kontakte speichern, SMS versenden, Einstellungen wie Klingelton und Lautstärke anpassen

Voraussetzung
Eigenes Seniorenhandy mitbringen (keine Smartphones)

Daten/Zeit	Di, 1.–15. Feb., 10.45–12:45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.– (3×)

iPHONE

iPhone Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Telefonieren, Kamera nutzen, Kontakte speichern. SMS versenden. Voreinstellungen anpassen

Voraussetzung
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes iPhone mitbringen

Daten/Zeit	Do, 17.–31. März, 9.30–11.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Daniel Pochwala
Kosten	CHF 180.– (3×)

iPhone Aufbau

Kenntnisse erweitern. E-Mails schreiben, im Internet surfen, Apps installieren und nutzen. Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll nutzen

Voraussetzung
Kurs «iPhone Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigenes iPhone mitbringen

Daten/Zeit	Fr, 18. März–1. April, 9.30–11.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Daniel Pochwala
Kosten	CHF 180.– (3×)

INDIVIDUELLE KURSE

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

- Apps kennen und nutzen
- Bankschalter online
- Besser fotografieren mit dem iPhone
- Bilder und Daten übertragen
- Cloud sicher nutzen
- Fotobuch erstellen
- Reisen mit mobilen Tickets
- Im Internet sicher einkaufen
- Kaufen und Verkaufen im Internet
- Sie fragen – wir zeigen
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem
- Videotelefonie über Zoom & Co

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

Datum/Zeit	nach Absprache
Ort	bei Ihnen zu Hause
Kosten	CHF 220.– für 2 Lektionen (exkl. Wegpauschale)

Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Mit Covid-Zertifikat (2G)

Belchenstrasse 15, 4054 Basel
(Nähe Schützenmattpark)

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

Gezieltes Krafttraining erhält die Leistungsfähigkeit des Körpers. Sie verbessern damit Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination. Profitieren Sie von einem kostenlosen Probetraining.

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do	8–19 Uhr
Mi	8–12 Uhr und 14–17 Uhr
Fr	8–17 Uhr
So	9–13 Uhr

Die Leistungen zum Abonnement

- Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin
- Chipkarte mit Geräteeinstellungen
- Ausleihe Pulsgurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest und anschliessende Trainingsempfehlungen
- Trainingsanpassungen durch eine Fachperson

Preise

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

Claude Giger

Claude Giger

Outdoor

WALKING / NORDIC WALKING

Kosten	CHF 165.–/Semester
Anmeldung	jederzeit möglich

Allschwil

Tag/Zeit	Fr, 14–15 Uhr
Ort	Allschwilerweiher, Parkplatz
Leitung	Bruno Pedretti
Besonderes	Gelände hügelig

Basel

Tag/Zeit	Mo, 9–10 Uhr
Ort	Bruderholz, Wasserturm
Leitung	Esther Perret
Besonderes	Gelände hügelig

Tag/Zeit	Di, 9.30–10.30 Uhr
Ort	Lange Erlen, Sportplatz Schorenmatte
Leitung	Verena Berger, Monika Röthlisberger
Besonderes	zwei Gruppen, Gelände flach

Tag/Zeit	Mi, 9–10 Uhr
Ort	Brüglingerstr. 113, Pro Senectute-Haus
Leitung	Barbara Wilmering, Christina Thoma
Besonderes	zwei Gruppen, Gelände flach/eher flach

Tag/Zeit	Fr, 9–10 Uhr
Ort	Brüglingerstr. 113, Pro Senectute-Haus
Leitung	Ulrike Mix, Christina Thoma
Besonderes	zwei Gruppen, Gelände flach/eher flach

Muttenz

Tag/Zeit	Do, 8.30–10 Uhr
Ort	Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10
Leitung	Margrith Fleischlin
Besonderes	Gelände eher flach

Münchenstein

Tag/Zeit	Di, 9–10.30 Uhr
Ort	Mühlemattstr., Hofmatt
Leitung	Katrin Ackermann
Besonderes	Gebiet Rütihard, Gelände bergauf/bergab

Zunzgen

Tag/Zeit	Mo, 9.30–11 Uhr
Ort	Zunzgerhard, Parkplatz Sperrmattweg
Leitung	Anita Imhof, Peter Hofacker
Besonderes	zwei Gruppen, Gelände flach/hügelig

FIT IM WALD

Im hügeligen Gelände des Allschwilerwalds trainieren Sie in der Natur und an der frischen Luft Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Tag/Zeit	Do, 9–10 Uhr
Ort	Allschwilerweiher, Parkplatz
Leitung	Andreas Bammatter, Monika Röthlisberger
Besonderes	ohne Nordic-Walking-Stöcke
Kosten	CHF 165.–/Semester
Anmeldung	jederzeit möglich

SPORTLICHES SPAZIEREN

Die Spaziergänge im flachen Gelände entlang des Rheins werden mit Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen aufgelockert.

Gruppe A	Mo, 9–10 Uhr
Gruppe B	Mo, 10.15–11.15 Uhr

Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Monika Röthlisberger
Kosten	CHF 165.–/Semester
Anmeldung	jederzeit möglich

Nicole Freiler

Halbjahresabonnement

TIPP

Walking / Nordic Walking

Mit dem Halbjahresabonnement «Walking / Nordic Walking» können Sie für CHF 165.– alle Walking-/Nordic-Walking-Angebote des Akzent Forums nutzen. Dazu gehören auch die Kurse «Fit im Wald» und «Sportliches Spazieren».

Eine Anmeldung für den Besuch einer kostenlosen Schnupperstunde ist aktuell zwingend.

Weitere Informationen
061 206 44 66
→ bb.prosenectute.ch/sport

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sport und Bewegung

Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe: **jeweils 14 Tage vor Kursbeginn.** Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Der **Eintritt in fortlaufende Kurse** ist nach einer kostenlosen Schnupperlektion **jederzeit möglich** (vorausgesetzt, es hat noch freie Plätze). Der Preis wird entsprechend angepasst.

Rechnung/Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

Während der **Schulferien** finden keine Kurse statt.

Jetzt anmelden

MIT DEM E-BIKE SICHER UNTERWEGS

Mit dem Boom der E-Bikes sind in den letzten Jahren auch die Unfallzahlen gestiegen. Denn nicht alle, die mit den schweren Flitzern unterwegs sind, beherrschen ihr Gefährt wirklich. Was es dazu braucht, lernen Neulenkerinnen wie auch erfahrenere E-Biker im kostenlosen Kurs des Akzent Forums.

Anmeldung
061 206 44 66
akzentforum.ch

Die Statistik zeigt es klar: Drei Viertel der Unfälle mit dem E-Bike sind Selbstunfälle. Und: Während bei normalen Velos die Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen am häufigsten verunfallt, ist es bei den langsamen E-Bikes mit Motorunterstützung bis 25 Kilometern/Stunde die Gruppe der 60- bis 69-Jährigen. Gerade ältere Menschen unterschätzen, wie viel Konzentration, Kraft und Balance es braucht, um ein E-Bike gefahrlos durch den dichten Verkehr zu steuern, und wie lange der Bremsweg bei höherer Geschwindigkeit ist. Dies kann man aber lernen.
Der Kurs im Wert von CHF 65.– ist im Sinne der Verkehrssicherheit und Unfallverhütung kostenlos.

E-BIKE-KURSE

Dienstag	14. Juni 20. September
Donnerstag	28. April 12. Mai 9. / 30. Juni 18. / 25. August 27. September
Zeit	16–18.30 Uhr
Treffpunkt	Messeplatz, im Lichthof
Mitbringen	eigenes E-Bike, Velohelm
Kosten	kostenlos
Partner	«mobil sein & bleiben» Kantonspolizei Basel-Stadt Pro Bikeworld

Wichtig: der richtige Helm

Wer mit dem E-Bike unterwegs ist, fährt im Schnitt rund acht Kilometer schneller als mit dem Velo. Die Folge der höheren Geschwindigkeit: Ein Sturz mit dem E-Bike zieht oft schwerere Kopfverletzungen nach sich als einer mit dem Velo, da grössere Kräfte auf den Schädel wirken. Und: Ein normaler Velohelm (Sicherheitsnorm EN 1078) bietet nicht den besten Schutz. Dazu sind diese zu leicht gebaut, und sie schützen zudem nur die Schädeldecke. Sicherer ist ein spezieller E-Bike-Helm (Sicherheitsnorm NTA 8776), den man im Handel kaufen kann. Dieser Helm hält eine doppelt so grosse Aufprallenergie aus und schützt auch den Schläfen- und Nackenbereich.

Quelle
Gesundheitstipp September 2021

INSERAT

CURAdomizil
...IN GUTEN HÄNDEN
Ihre Spitex

mit Krankenkassen-Anerkennung (AG, BL, BS, SO)
für Senioren und Menschen mit Unterstützungsbedarf

- Alltagsbegleitung und Betreuung
- Pflege / Haushalt / Nachtwache
- Entlastung pflegender Angehöriger

Sprechen Sie mit uns. Wir finden eine bedürfnisgerechte Lösung für Sie.
Tel. 061 465 74 00 | info@curadomizil.ch | curadomizil.ch

Wandern

Noel Reynolds / CC2.0

Statue des Nepomuk bei Dornachbrugg

Mittwoch, 12. Januar

Der Birs entlang

2 h / → 6,8 km, ↑ 80 m, ↓ 50 m

Basel St. Jakob–Dornachbrugg

Treffpunkt	11 Uhr, Tramhaltestelle St. Jakob, Basel
Rückreise	ca. 16 Uhr Ankunft Basel/ Liestal
Verpflegung	Restaurant
Leitung	Andreas Bammatter, Jürg Guldimann, Urs P. Walther 079 408 18 55, wandergruppe.liestal@bluewin.ch
Anmeldung	bis 10. Januar

Freitag, 28. Januar

Winterwanderung zum BL-Mittelpunkt

2¾ h / → 10,3 km, ↑ 265 m, ↓ 321 m

Seltisberg–BL-Mittelpunkt–Büren

Treffpunkt	10:45 Uhr, Seltisberg, Alte Post
Rückreise	ca. 16 Uhr ab Büren
Verpflegung	Restaurant
Leitung	Manuela Graf, 079 461 85 20, m.graf-matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung	bis Dienstag, 25. Januar

Montag, 7. Februar

Über den Berg

2 h / → 7 km, ↑ 170 m, ↓ 210 m

Giebenach–Olsberg–Rheinfelden

Treffpunkt	10 Uhr, Basel SBB (Bahnhofshalle)
Rückreise	4×/Std. ab Rheinfelden
Verpflegung	Restaurant
Leitung	Matthias Müller, 079 334 01 16, mmuellerdidg@bluewin.ch
Anmeldung	bis 4. Februar

Dienstag, 1. März

Apfelsee – Dornach

1¼ h / → 3,1 km, ↑ 27 m, ↓ 22 m

Dornach-Apfelsee – der Birs entlang – Dornachbrugg

Treffpunkt	10:20 Uhr, Basel SBB (Bahnhofshalle)
Rückreise	2×/Std. ab Dornach
Verpflegung	Restaurant
Leitung	Nik Pfister, 079 724 33 08, n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung	bis 25. Februar

Couleur / pixabay

Freitag, 18. März

Rundwanderung am Bözberg

3 h / → 12 km, ↑ 294 m, ↓ 294 m

Metzerlen–Römerweg–Sennhütten–Effingen

Treffpunkt	9:50 Uhr, Basel SBB (Bahnhofshalle)
Rückreise	ca. 15 Uhr ab Effingen
Verpflegung	Picknick, bei Regen Restaurant
Leitung	Manuela Graf, 079 461 85 20, m.graf-matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung	bis 15. März

GUT INFORMIERT UNTERWEGS

Detailangaben zu den Wanderungen erhalten Sie bei der Wanderleitung

Kosten	CHF 10.–/Wanderung
Anmeldung	bei der entsprechenden Wanderleitung

Laden Sie das aktuelle Wanderprogramm auf der Website herunter:

→ **bb.prosenectute.ch/wandern**

Rosmarie Vögtli / CC2.0