

# Pro Senectute beider Basel

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2022)**

Heft 2: **Gemeinden**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

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

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

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

## **Haftungsausschluss**

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

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

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





Digital Café

## Wie funktioniert das mit dem QR-Code?

Die Digitalisierung macht vieles einfacher. Neu bezahlt man seine Rechnung mit einem simplen Klick aufs Handy. Der QR-Code auf dem neuen Einzahlungsschein macht's möglich. Doch wie funktioniert das in der Praxis? Hier hilft das Digital Café von Pro Senectute beider Basel.

### Digital Café an sieben Standorten

<b>Arlenheim</b>	Mo, 14–16 Uhr Sutter Begg, Hauptstrasse 38
<b>Basel</b>	Di, 14–16 Uhr, Restaurant im Dalbehof, Kapellenstrasse 17 Mi, 14–16 Uhr, Theater Basel, Foyer Public Do, 14–16 Uhr, Vie Ensemble, Signalstrasse 7
<b>Laufen</b>	Do, 14–16 Uhr, Bäckerei Niederberger Hauptstrasse 48
<b>Pratteln</b>	Do, 14–16 Uhr, Sutter Begg, Bahnhofstrasse 1
<b>Riehen</b>	Mi, 14–16 Uhr, Sutter Begg, Rauracherstrasse 33

→ [bb.prosenectute.ch/digitalcafe](http://bb.prosenectute.ch/digitalcafe)

Die neuen Einzahlungsscheine enthalten einen quadratischen QR-Code. Damit kann man seine Rechnungen wie bisher bezahlen – am Schalter, per Zahlungsauftrag oder im Internet per E-Banking. Am bequemsten geht das neu aber mit dem Handy. Einfach die entsprechende Mobile-Banking-App der Bank oder von Postfinance öffnen und den QR-Code einscannen. Dann braucht es noch einen Klick – und schon ist die Rechnung bezahlt. Das mühselige Abtippen von Konto- und Referenznummer entfällt.

### Praktische Anleitung im Digital Café

Doch wie installiert man so eine App auf dem Smartphone? Und wie wird der QR-Code eingescannt? Wer hier nicht klar kommt, dem hilft ein Besuch mit dem eigenen Handy oder Tablet in einem der sieben Digital Cafés von Pro Senectute beider Basel. Fachkundige junge Frauen und Männer unterstützen die Ratsuchenden gratis und mit der nötigen Geduld. Das Angebot ist kostenlos, eine Voranmeldung nicht nötig.

## NEUE STANDORTE

### Beratungsstelle Brüglingen

Die Beratungsstelle von Pro Senectute beider Basel in Reinach wurde aufgehoben. Neu hat das Team seine Büros am Standort Brüglingen (Brüglingerstr. 113, 4052 Basel). Sprechstunden nach Vereinbarung.

061 206 44 44

→ [bb.prosenectute.ch/beratung](http://bb.prosenectute.ch/beratung)



### E-Rikscha-Ausleihe Laufen

Die Mietstation für die E-Rikscha in Laufen befindet sich neu im Seniorenzentrum Rosengarten, Schützenweg 11, 4242 Laufen.

061 765 91 91

→ [bb.prosenectute.ch/rikscha](http://bb.prosenectute.ch/rikscha)



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

[facebook.com/prosenectute.bb](https://facebook.com/prosenectute.bb)





Christoph Oser

Christoph Oser am Steuer des Infobusses «Mobil bi dir»

## Engagiert am Steuer

Im Moment engagieren sich acht Fahrer aus der Region Basel dafür, dass der Infobus «Mobil bi dir» jeweils wohlbehalten an sein Ziel gelangt. Einer der ersten Freiwilligen, der sich bei Pro Senectute beider Basel für diese Aufgabe gemeldet hat, ist der 75-jährige Christoph Oser.

va. Die neue Aufgabe hat Christoph Oser bei der Onlineplattform Benevol der GGG gefunden, die Einsätze für Freiwillige anbietet. «Ich habe geschrieben, dass mich das interessiert.» Obwohl der Rentner früher vorab im kaufmännischen Bereich bei der Umzugsfirma Jost in Reinach gearbeitet hat, besitzt er alle Fahrausweise – auch jenen, um einen Bus zu lenken. Mit dieser Fähigkeit macht er sich seit seiner Pensionierung gerne nützlich. «Ich fahre ab und zu fürs Altersheim Johanniter und für die Stiftung Wirrgarten. Zudem bin ich 25-mal mit schweren Lastwagen nach Osteuropa gefahren, vollgepackt mit Containern, die Hilfsgüter diverser Organisationen gebracht haben.» Für Oser waren das teilweise ernüchternde Erfahrungen: «Die Leute sind leider immer noch in ihren russischen Verhältnissen erstarrt und schaffen es dort nicht raus. Das können wir nicht nachvollziehen.»

### Sinnvolle Tage

Christoph Oser war schon vor der Pensionierung klar, dass er weiter aktiv bleiben will: «Wenn du pensioniert bist, dann hat dein Tag 24 Stunden und das Jahr 365 Tage – und mit jedem davon sollte man etwas tun, das Sinn ergibt und Freude macht.» Und so kutschiert Christoph Oser mit Saurer-Oldtimern zu Ausflugszielen, fährt zur wöchentlichen Gesangsstunde in den Schwarzwald, wo er auch einmal den Papageno trällert, und mit dem Velo von Dornach nach Ettingen zum Männerchor.

Oder wie an diesem kalten, grauen Morgen Ende Oktober mit dem Infobus von Pro Senectute beider Basel nach Sisach. Dafür hat er den 3,5 Tonnen schweren Bus am Standort in Brüglingen abgeholt und bei der Basellandschaftlichen Kantonalbank parkiert. Danach macht er den sieben Meter langen, rollstuhlgängigen Bus innerhalb einer Viertelstunde für die Beratung bereit. Jetzt können die Ratsuchenden kommen.

### INSERAT

#### Altstadt-Serenaden 2022

**1.6.2022**, 18.15 Uhr  
Museum Kleines Klingental,  
Unterer Rheinweg 26, Basel

**Gémeaux Quartett**  
*Werke von Borodin und Beethoven*



**8.6.2022**, 18.15 Uhr  
Museum Kleines Klingental,  
Unterer Rheinweg 26, Basel

**CLARIO Trio**  
*Werke von Zemlinsky, Rota und Bruch*

**15.6.2022**, 18.15 Uhr  
Im Schmiedenhof, Zunftsaal,  
Rümelinsplatz 4, Basel

**Duo Öhman/Kordzaia**  
*Werke von Janáček, Clara Schumann, Galina  
Ustvolskaya und Claude Debussy*

**22.6.2022**, 18.15 Uhr  
Saal 1. Stock, Wirtshaus Zur  
Mägd, St. Johann-Vorstadt 29,  
Basel

**trio extempore**  
*The Songs of John Dowland*





Infobus «Mobil bi dir»

## Beratungsstelle auf Rädern

Der Infobus von Pro Senectute beider Basel fährt regelmässig durchs Baselbiet. Er ist die neue, praktische Beratungsstelle ganz in Ihrer Nähe.

va. Ältere Menschen möchten möglichst lange zu Hause leben. Doch ihr Bewegungsradius wird mit den Jahren immer kleiner. Hier setzt das einzigartige Projekt von Pro Senectute beider Basel an: «Wenn die Menschen nicht mehr zu uns kommen können, weil der Weg im Alter zu beschwerlich ist», so Geschäftsleiter Michael Harr, «dann fahren wir zu ihnen. So können sie in der Nähe und im direkten Gespräch kompetente Auskunft auf ihre Fragen erhalten.» Ein Problem mit der Steuererklärung? Wo gibt es in der Nähe einen Mittagstisch oder eine Tagesbetreuung? Wie fülle ich die Patientenverfügung aus? Solche und andere Fragen werden von Fachpersonen von Pro Senectute beider Basel kompetent beantwortet.

### Regelmässig im Baselbiet unterwegs

Die Rampe des Busses ist mit Rollstuhl und Rollator befahrbar, Tischchen und Sofas sorgen für eine lockere Atmosphäre. Spontane Beratungen, Dienstleistungen kennenlernen oder einfach einen Kaffee trinken – der Infobus bietet viele Möglichkeiten. Und bei komplizierteren Anliegen erhalten die Ratsuchenden einen persönlichen Termin bei der nächstgelegenen Beratungsstelle von Pro Senectute beider Basel.

Weitere Informationen und Fahrplan des Infobusses:  
→ [bb.prosenectute.ch/infobus](http://bb.prosenectute.ch/infobus)

## Unterwegs übers Land

Der Infobus «Mobil bi dir» tourt bis Ende Oktober durch die Dörfer des Baselbiets und macht auch am Dorffest Riehen und am Standort St. Jakob Station. Hier erhalten Sie unkompliziert Antwort auf Fragen zu den Angeboten von Pro Senectute beider Basel. An einzelnen Daten stehen kompetente Personen zur Verfügung, die Ihnen zu Themen wie Erbschaft, Vorsorgeauftrag oder QR-Code Auskunft geben können. Kommen Sie mit Ihren Fragen und Anliegen beim Infobus vorbei.

<b>Arllesheim</b>	Sa, 30. April, 9–16 Uhr, Frühlingsmarkt (geplant)
<b>Basel/St. Jakob</b>	Fr, 3. Juni, 9–12 Uhr, Fragen zu digitalen Anwendungen, z. B. zum neuen Einzahlungsschein mit QR-Code
<b>Buckten</b>	Di, 17. Mai, 9.30–12 Uhr, Vorsorgeauftrag (geplant)
<b>Gelterkinden</b>	Mi, 25. Mai, 9–18.30 Uhr, Frühlingsmarkt
<b>Hölstein</b>	Do, 14. April Erbschaft 9.30–12 Uhr Do, 12. Mai Vorsorgeauftrag Do, 16. Juni Bewegung und Kultur (Vorstellung unserer Kurse)
<b>Läufelfingen</b>	Di, 19. April Erbschaft (geplant) 9.30–12 Uhr Di, 21. Juni Bewegung und Kultur (geplant)
<b>Laufen</b>	So, 1. Mai, 9–18 Uhr, 1. Mai-Markt (geplant)
<b>Lausen</b>	Sa, 23. April, 10–20 Uhr, Markt (geplant)
<b>Muttenz</b>	Mi, 11. Mai, 9–19 Uhr, Dorfmarkt
<b>Reigoldswil</b>	Mo, 25. April Erbschaft 9.30–12 Uhr Mo, 30. Mai Vorsorgeauftrag Mo, 27. Juni Bewegung und Kultur (Vorstellung unserer Kurse)
<b>Reinach</b>	Di, 31. Mai, 10–20 Uhr, Warenmarkt
<b>Riehen</b>	Sa, 25. Juni, 10–22 Uhr, Dorffest
<b>Sissach</b>	Fr, 8. April Erbschaft 9–12 Uhr Fr, 13. Mai Vorsorgeauftrag Fr, 17. Juni Bewegung und Kultur (Vorstellung unserer Kurse) 15–21 Uhr Mi, 29. Juni Sissacher Markt (geplant)
<b>Waldenburg</b>	Sa, 7. Mai, 10–16 Uhr, Frühlingsmarkt

Weitere Termine → [bb.prosenectute.ch/infobus](http://bb.prosenectute.ch/infobus)





# 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.

## BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

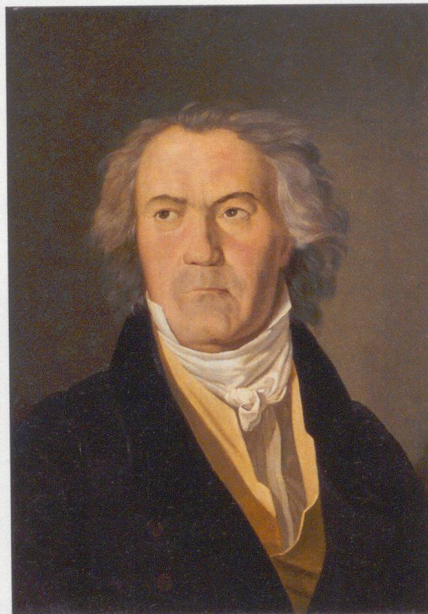
061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## MATINEEN

### Die Missa Solemnis von Ludwig van Beethoven

Beethovens feierliche Messe ist dreierlei: sein grösstes, wichtigstes Werk, der Schritt von der Kultur zur Kunst und das Monument eines persönlichen Kämpfers.

Datum/Zeit Di, 26. April, 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 12. April



Portrait Ludwig van Beethovens von 1823 von Ferdinand Georg Waldmüller.



Der grosse anthropomorphe Menhir, Fundort bei Bevaix/Neuenburg

### Wikinger – Goten – Kelten in unserer Zeit

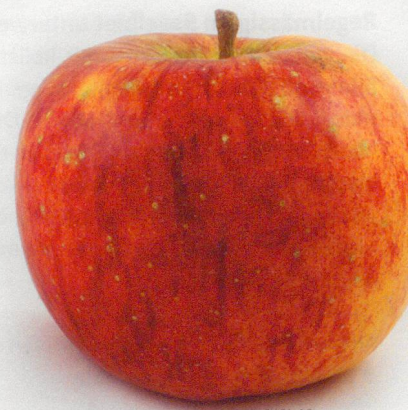
Die «Normannen» haben nicht nur Schiffe, Bier und Krieg gebracht. Sie haben in unserer Gesellschaft zahlreiche Spuren hinterlassen – in der Architektur, der Literatur und dem Christentum.

Datum/Zeit Di, 17. Mai, 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 3. Mai

### Eva und der Apfel

Schöpfungsgeschichte und Sündenfall einmal anders ...

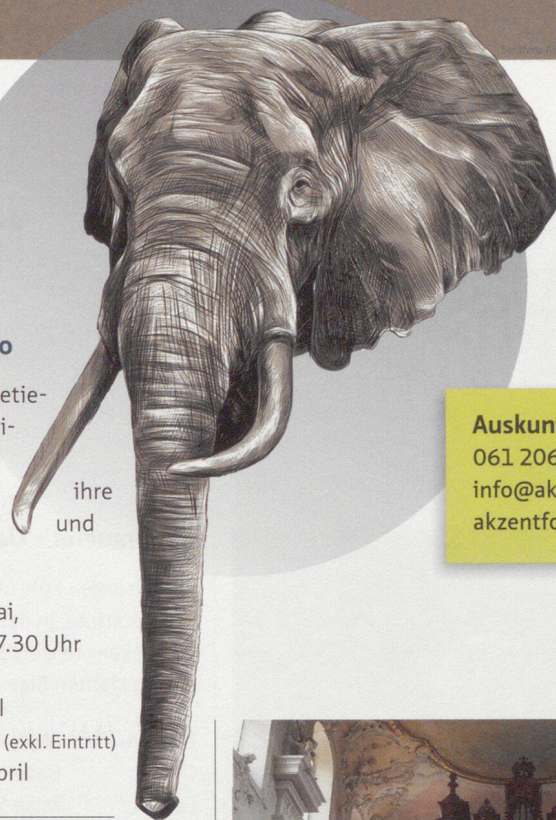
Datum/Zeit Di, 14. Juni, 10–11 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Mike Stoll  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 1. Juni



Supercolor / CC-BY-SA-4.0

Kunsthistorisches Museum, Inv.-Nr. SA.1.1000/WIKICommons





## Hoffmanns Erzählungen – Mysterium des Menschen

Diese Oper ist ein Unikum. Sie verbindet drei Geschichten von E.T.A. Hoffmann mit einer einzigartigen Musik, die der Komponist selbst nicht mehr erlebte.

Datum/Zeit Di, 21. Juni, 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 7. Juni

## Die Elefanten im Zoo

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

Datum/Zeit Mo, 2. Mai,  
16.30–17.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Zoo Basel  
Kosten CHF 25.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 11. April

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

## FÜHRUNGEN

Voraussetzung: gut zu Fuss



## Moderne Architektur Dreispitz

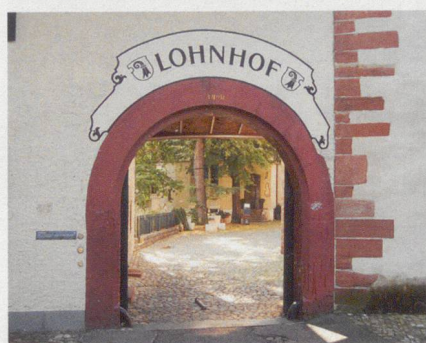
Basel als Architekturhochburg zeigt eindrücklich, wie sich einstige Industrieareale zu pulsierenden Quartieren entwickeln. Design, Kunst und Kreativität liegen hier in der Luft.

Datum/Zeit Mi, 27. April, 14–15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Basel Tourismus  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 13. April

## Das Goetheanum

Von Weitem ist es schon sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, das in Dornach nach dem Modell von Rudolf Steiner gebaut wurde.

Datum/Zeit Di, 10. Mai, 14–15.30 Uhr  
Ort Dornach  
Leitung Allg. Anthroposophische  
Gesellschaft  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 26. April



Der Torbogen des Lohnhofs

## Sargdeckel und Gartenzwerge

Der Heuberg ist ein urbaslerischer Winkel. Zugleich stösst man rundherum auf Merkwürdigkeiten – wenn man davon weiss.

Datum/Zeit Mi, 11. Mai, 10–11.15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Roger Rebmann –  
«Grabmacherjoggi»  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 27. April



Die Silbermann-Orgel im Arlesheimer Dom

## Dom Arlesheim

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? 1679 wurde der Grundstein zu dieser wunderschönen Barockkirche gelegt, die eine bewegte Geschichte hat. Bei der Führung wird die wunderbare Silbermann-Orgel vorgeführt, ein Besuch in der Krypta ist ebenfalls möglich.

Datum/Zeit Mo, 16. Mai, 10–11.30 Uhr  
Ort Arlesheim  
Leitung Peter Koller  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 2. Mai

## Das Breite-Quartier

Die Siedlungsgeschichte der Breite und die Arbeitshäuser von Johann Jakob Stehlin. Von der Breitematte und dem Dychbadhysli zur Don Bosco-Kirche bis zum Breite-See. Ein See an der Farnsbürgerstrasse?

Datum/Zeit Do, 12. Mai, 10–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Oswald Inglin  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 28. April



# Führungen Vorträge

## VORTRÄGE



Erasmus von Rotterdam, porträtiert von Hans Holbein dem Jüngeren (ca. 1532)

### Erasmus von Rotterdam

Den Namen kennen alle – aber wer war Erasmus? Der Rundgang bringt Ihnen den Menschen und sein Werk näher – und die bewegte Zeit, in der er lebte.

Datum/Zeit Mi, 18. Mai, 14.30–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Peter Habicht  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 4. Mai

### Klostergarten Dornach

Klostergärten sind ein Abbild des Paradieses auf Erden.

Datum/Zeit Do, 19. Mai, 15–16.30 Uhr  
Ort Dornach  
Leitung Mike Stoll  
Kosten CHF 30.–  
Anmeldung bis 5. Mai

### Bierbrauerei – Ueli Braukessel

«Süffisante» Führung durch die Brauerei Fischerstube, in der seit über 40 Jahren das bekannte Ueli Bier gebraut wird. Mit einem kleinen Bier-Apéro.

Datum/Zeit Mi, 8. Juni, 14.30–15.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Mike Stoll  
Kosten CHF 30.– (inkl. Bretzel und Bier)  
Anmeldung bis 24. Mai



Restaurant Fischerstube an der Rheingasse in Basel

### Das Rathaus

Einführung in die Baugeschichte des Basler Rathauses anhand einer Fassadenbetrachtung. Die Gerechtigkeitsbilder im Hof und in den Gängen sind Mahnfinger für Ratsmitglieder. Besichtigung Grossratssaal mit Vorzimmer und Regierungsratssaal (Turmbesteigung).

Datum/Zeit Do, 16. Juni, 10–11.30 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Oswald Inglin  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 2. Juni

### Hören im Alter

Schwerhörigkeit schränkt ein und kann einsam machen. Aber es gibt Hörhilfen, die eine gute Möglichkeit bieten, weiterhin am Leben teilzunehmen. Sie erhalten wichtige Informationen über die verschiedenen Hörsysteme.



Datum/Zeit Mi, 15. Juni, 14–15 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 1. Juni

### Umgang mit der Diagnose «Demenz»

Wie geht man mit der Diagnose «Demenz» um? Wie verändert sich dadurch das Leben? Wie geht es dabei den Angehörigen? Ist es ein Schock oder Erleichterung, weil wahr ist, was schon lange vermutet wurde? Wie geht es dabei dem Umfeld, und wie verhält es sich gegenüber der Person mit Demenz und den Angehörigen? Irene Leu berichtet über die verschiedensten Situationen aus eigener Erfahrung und Beratung.

Datum/Zeit Do, 16. Juni, 14.30–16 Uhr  
Ort Basel  
Leitung Irene Leu  
Kosten CHF 25.–  
Anmeldung bis 2. Juni





## WEITERE ANGEBOTE

Detailangaben zu den folgenden Führungen erhalten Sie unter [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch) oder telefonisch unter 061 206 44 66.

Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn  
Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Kosten CHF 25.–  
Ort Basel

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

## FÜHRUNGEN

**Fussballstadion St. Jakob**  
Mi, 4. Mai, 10–11.15 Uhr

**Hoffmann-La Roche**  
Do, 5. Mai / 9. Juni, 9.30–11.30 Uhr

**Antoniuskirche**  
Mo, 9. Mai, 10–11 Uhr

**Jungtiere im Zoo**  
Mo, 23. Mai, 10–11 Uhr

**Kloster Mariastein**  
Mi, 1. Juni, 13.45–15 Uhr

**Das Basler Münster** →  
Mo, 13. Juni, 14–15.30 Uhr

**Im Schatten des Spalentors**  
Mo, 20. Juni, 10–11.15 Uhr

**St. Alban-Brunnwerk**  
Do, 23. Juni, 10–11.30 Uhr



Die «Papstglocke» (auch «Grosse Glocke») von 1873 heisst so, weil sie Reste der von Papst Felix V. während des Basler Konzils (1431–1449) gestifteten Glocke enthält.

INSERAT



# MEDICAR

Behinderten- und  
Patiententransport

## Wir transportieren Sie.


Persönlich, zuverlässig und sicher.

-  **PERSÖNLICHE BEGLEITUNG**  
(beim Termin/Arzt dabei)
-  **VERLEGUNGSFAHRTEN**  
(z.B. von/nach Kliniken)
-  **PATIENTEN- UND  
KRANKENTRANSPORT**
-  **UNTERSUCHUNGSFAHRTEN**  
(z.B. Arztbesuche, Zahnpflege)
-  **TRANSPORT NACH HAUSE**
-  **FAHRSERVICE ALLGEMEIN**  
(Chauffeurdienst)
-  **FAHRSERVICE DISKRET**  
(neutrales Fahrzeug)
-  **ROLLSTUHL-TRANSPORT**
-  **TRAGSTUHL-TRANSPORT**



Hauptstrasse 56  
4132 Muttenz

[info@medicarag.ch](mailto:info@medicarag.ch)  
[www.medicarag.ch](http://www.medicarag.ch)

 **061 461 00 27**



# Kreativität und Lebensgestaltung

## MUSIZIEREN

Die folgenden Angebote sind fortlaufende Kurse. Ein Einstieg wie auch die Buchung einer Schnupperlektion sind jederzeit möglich.



## KREATIVITÄT

### Aquarellieren

Fortlaufender Kurs für Anfänger/innen sowie Fortgeschrittene. Ein Einstieg wie auch die Buchung einer Schnupperlektion sind jederzeit möglich. Sie werden individuell begleitet.

Kurs A	Di, 9–11 Uhr, bis 28. Juni
Leitung	Barbara Maurer
Kurs B	Mi, 9–11 Uhr, bis 29. Juni
Leitung	Barbara Maurer
Kurs C	Do, 9–11 Uhr, bis 30. Juni
Leitung	Rosa Weiss
Ort	Basel
Kosten	CHF 9.20/Lektion

### Kleine Kunstwerke aus Pappmaché

Unter individueller Anleitung fertigen Sie farbenfrohe mollige Frauen, bunte Schalen oder fantasievolle Kunstwerke an.

Daten/Zeit	Fr, 29. April–13. Mai 14–17 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Sabine Matthis
Kosten	CHF 135.– (3×) (exkl. Material CHF 15.–, Barzahlung im Kurs)
Anmeldung	19. April

### Altblockflötenkurs Fortgeschrittene

Sie beherrschen die Tonskala auf der Altblockflöte und können gut ab Blatt spielen. Sie arbeiten an der Technik und erweitern anhand von Etüden Ihre Fertigkeiten auf dem Instrument. Das Zusammenspiel von 2- bis 4-stimmigen Stücken sollte kein Problem für Sie sein.

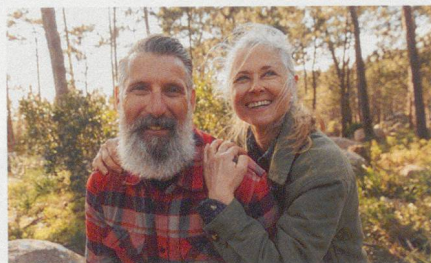
Daten/Zeit	Mi, 9.15–10.45 Uhr, bis 29. Juni
Ort	Basel
Leitung	Ursula Kaufmann
Kosten	CHF 11.25/Lektion

### Flötenensemble

Wir pflegen das Zusammenspiel von Alt-, Tenor- und Bass- bis zur Sopranflöte.

Kurs A	Di, 15–16.30 Uhr, bis 21. Juni
Leitung	Ursula Kaufmann
Kurs B	Mi, 9.30–10.45 Uhr, bis 29. Juni
Leitung	Paula Boschung
Ort	Basel
Kosten	CHF 11.25 / Lektion

## LEBENSGESTALTUNG



### Gut vorbereitet in die Pensionierung Seminar

Der Übergang von der Berufstätigkeit in den Ruhestand verändert vieles: Freizeit, Partnerschaft, Finanzen und die Rolle in der Gesellschaft. Darum empfiehlt sich eine seriöse Vorbereitung auf die Pensionierung. Im Seminar erhalten Sie Informationen und Impulse rund um die dritte Lebensphase. 2-Tages-Kurs mit Referent/innen aus den Bereichen Gerontologie, Lebensplanung, Finanzen und Recht.

Daten/Zeit	Mo/Di, 4./5. Juli, 8.30–17 Uhr
Ort	Basel
Kosten	CHF 600.– (inkl. Unterlagen/Getränke) Paare im gleichen Haushalt: CHF 560.–/Person
Anmeldung	bis 7. Juni

### Chor

Wir singen Volkslieder aus aller Welt, klassische Lieder und besinnliche Kirchenlieder.

Daten/Zeit	Do, 14.30–16 Uhr, bis 30. Juni
Ort	Basel
Leitung	Paula Boschung
Kosten	CHF 2.50/Lektion

### Handharmonika «Sunneschyn»

Einmal pro Woche treffen sich Interessierte zum gemeinsamen Musizieren.

Daten/Zeit	Di, 14–15.30 Uhr, bis 28. Juni
Ort	Birsfelden
Leitung	Fritz Fiechter
Kosten	kostenlos



### Auskunft · Anmeldung

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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch



# Sprachen



Lausanne  
um 1900

Haben Sie eine *escapade* nach Delémont, Lausanne oder Montreux geplant? Und möchten Sie dort mit den welschen *compatriotes* ein paar freundliche Worte in Französisch wechseln? Dann hilft ein Kurs des Akzent Forums.

Eine aktuelle Erhebung des Bundesamtes für Statistik zeigt: In der Schweiz nimmt der Anteil der Menschen, die Französisch sprechen, seit einigen Jahren deutlich zu. Schweizerdeutsch, Deutsch, Italienisch und Rätoromanisch hingegen verlieren an Boden.\*

Ein guter Grund, um wieder einmal ein paar Lektionen in der Sprache Voltaires zu buchen und sich mit dem aktuellen Wortschatz und neuen Redewendungen jenseits des Röschtigrabens oder der Saane vertraut zu machen.

Denn das Eintauchen in eine andere Sprache eröffnet Einblicke in das Denken und die Lebensgewohnheiten anderer Kulturen. Das ist bereichernd und hält geistig fit – und ist zudem gerade in der Schweiz mit seinen vier Landessprachen auch im Alltag nützlich. Wer sich in der Sprache der jeweiligen Region ausdrücken kann, ist unabhängiger unterwegs, lernt Land und Leute kennen, und weiss sich auch in Alltagssituationen besser zu helfen.

\* Französisch: 18,4% (1970), 22,8% (2019)  
Deutsch/Schweizerdeutsch: 66,1% (1970), 62,1% (2019)

## FRANZÖSISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen. Aufbau des Wortschatzes. Zeitformen wie Gegenwart, einfache Vergangenheit und einfache Zukunft üben.

Daten/Zeit Di, 15–16 Uhr  
Leitung Giulietta Schoeberl Arrioja

### Konversation Mittelstufe

Diskussion von aktuellen Themen und Texten. Perfektion der Sprachkenntnisse.

Daten/Zeit Do, 15–16 Uhr  
Leitung Christiane Graf

### Oberstufe

Längere, anspruchsvolle Texte lesen und diskutieren. Flüssige Unterhaltung. Differenzierter Wortschatz.

Daten/Zeit Di, 16.15–17.15 Uhr  
Leitung Giulietta Schoeberl Arrioja

**Ort** Rheinfelderstr. 29, Basel  
**Kosten** CHF 20.–/Lektion

**Anmeldung** Der Einstieg in die fortlaufenden Kurse ist nach einer Schnupperstunde möglich (Voraussetzung: freie Plätze)

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Sprachen

#### Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe: **jeweils bis 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.

## KOSTENLOSE SCHNUPPERLEKTION

Das Akzent Forum bietet Kurse in den folgenden Sprachen und in diversen Sprachniveaus an:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Russisch
- Spanisch

Die verschiedenen Angebote finden Sie in der Broschüre «Bildung und Sport» oder auf der Website des Akzent Forums. Die Kurse nehmen auf das Lerntempo älterer Menschen Rücksicht.

Lassen Sie sich beraten, welcher Sprachkurs für Sie der richtige ist:  
061 206 44 66, [info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)  
→ [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)



# Digitale Medien

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Digitale Medien

#### Anmeldeschluss

**Jeweils 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 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, 27. April–25. Mai,  
8.30–10.30 Uhr

Kurs B Mi, 1.–29. Juni,  
10.45–12.45 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Markus Rohrer  
Kosten CHF 300.– (5x)

### Windows 10 – Auffrischung

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

#### Voraussetzung

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

Kurs A Mi, 27. April–25. Mai,  
10.45–12.45 Uhr

Kurs B Mi, 1.–29. Juni,  
8.30–10.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Markus Rohrer  
Kosten CHF 300.– (5x)

## 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.

Daten/Zeit Mo, 25. April–23. Mai,  
15.15–17.15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 300.– (5x)

## TABLET

### iPad Basis

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

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen.

Kurs A Mo, 25. April–9. Mai,  
13–15 Uhr

Kurs B Mo, 13.–27. Juni,  
13–15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 180.– (3x)





## 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 Di, 26. April–10. Mai,  
10.45–12.45 Uhr

Kurs B Di, 14.–28. Juni,  
8.30–10.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 180.– (3x)

### 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 Di, 14.–28. Juni,  
10.45–12.45 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 180.– (3x)

## SENIORENHANDY

### Basis

Schritt für Schritt: Telefonieren, Kontakte speichern, SMS versenden, Einstellungen wie Klingelton und Lautstärke anpassen.

#### Voraussetzung

Eigenes Seniorenhandy mitbringen (keine Smartphones).

Kurs A Mo, 25. April–9. Mai,  
10–12 Uhr

Kurs B Mo, 13.–28. Juni,  
10–12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 180.– (3x)

## 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.

Kurs A Do, 28. April–12. Mai,  
9.30–11.30 Uhr

Kurs B Fr, 10.–24. Juni,  
9.30–11.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Daniel Pochwala  
Kosten CHF 180.– (3x)



### iPhone Aufbau

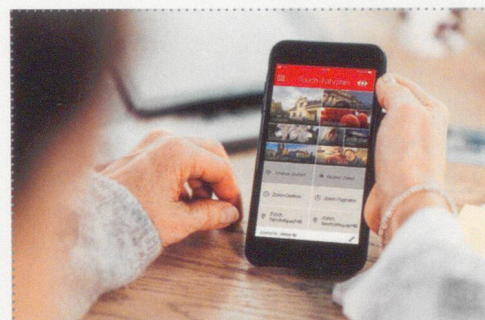
Kenntnisse erweitern. E-Mails schreiben, im Internet surfen, Apps installieren und nutzen. Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll nutzen.

#### Voraussetzung

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

Daten/Zeit Fr, 29. April–13. Mai,  
9.30–11.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Daniel Pochwala  
Kosten CHF 180.– (3x)



### Kurs

## SBB MOBILE

Im zweistündigen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit der App «SBB Mobile» den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach ein Billett kaufen können. Unter fachkundiger Anleitung machen Sie Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter.

Datum/Zeit 14. Juni, 14–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Kosten kostenlos

## 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
- Im Internet sicher einkaufen
- Kaufen und Verkaufen im Internet
- Reisen mit mobilen Tickets
- Sie fragen – wir zeigen
- Videotelefonie über Zoom & Co
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem

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)



# In den Frühling tanzen

\* auch als Online-Kurs buchbar

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sport und Bewegung

### Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe: **jeweils bis 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.

## BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch



### Latin Dance – Solo getanzt

Rumba, Salsa, Cha-Cha-Cha, Merengue, Bachata ...

Kurs A/B Mi, 27. April–29. Juni  
Kurs A: 11–12 Uhr  
Kurs B: 14–15 Uhr  
Kosten CHF 160.– (10x)

Kurs C Do, 28. April–30. Juni  
11–12 Uhr

Kosten CHF 144.– (9x)

Ort Tanzschule Fromm, Basel  
Leitung Tanya Polt

### Let's Dance

Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen. Choreografie aus Cha-Cha-Cha, Walzer, Jive usw. (ohne Partner/in).

Daten/Zeit Mo, 25. April–27. Juni  
Kurs A\* 15.45–16.45 Uhr  
Kurs B 17–18 Uhr  
Leitung Natascha Beckerat  
Kosten CHF 144.– (9x)

Daten/Zeit Di, 26. April–28. Juni  
16.30–17.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Andrea Hunziker  
Kosten CHF 160.– (10x)

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

### Line Dance

Tanzen in Linien ohne Partner/in. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern die Koordination und die körperliche und geistige Beweglichkeit.

Einsteiger

Kurs A Mo, 25. April–27. Juni  
15–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Eliane Leisinger  
Kosten CHF 144.– (9x)

Kurs B Mi, 27. April–29. Juni  
9–10 Uhr

Ort Theodorskirchplatz 7, Basel  
Leitung Evelyn Dürler  
Kosten CHF 160.– (10x)

Kurs C\*

Daten/Zeit Do, 28. April–30. Juni  
17.30–18.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Franziska Gambirasio  
Kosten CHF 144.– (9x)

Fortgeschrittene

Kurs A Mo, 25. April–27. Juni  
16–17 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Eliane Leisinger  
Kosten CHF 144.– (9x)



Kurs B Mi, 27. April–29. Juni  
10–11 Uhr  
Ort Theodorskirchplatz 7, Basel  
Leitung Evelyn Dürler  
Kosten CHF 160.– (10x)

Kurs C/D Do, 28. April–30. Juni  
Kurs C: 9.30–10.30 Uhr  
Kurs D: 10.30–11.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Yvonne Knöri  
Kosten CHF 144.– (9x)

Kurse E/F\* Do, 28. April–30. Juni  
Kurs E: 16.30–17.30 Uhr  
Kurs F: 18.30–19.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Franziska Gambirasio  
Kosten CHF 144.– (9x)

### Longways, Contras, Squares ...

Fortgeschrittene

Tänze aus aller Welt in grosser Formation

Daten/Zeit Sa, 30. April, 14. Mai, 25. Juni  
14–17 Uhr  
Ort Theodorskirchplatz 7, Basel  
Kosten CHF 25.–/Nachmittag  
Besonderes Anmeldung per E-Mail an  
tanzen@akzentforum.ch  
Tanzschläppli mitnehmen.

### Standard und lateinamerikanische Tänze

Einsteiger

Grundschriffe und einfache Figuren in Cha-Cha-Cha, langsamer und Wiener Walzer, Salsa, Blues. Anmeldung nur paarweise möglich.

Daten/Zeit Do, 28. April–30. Juni  
15–16 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm, Basel  
Leitung Tanya Polt  
Kosten CHF 144.– (9x)

Leicht Fortgeschrittene

Neue Figuren in erlernten Tänzen aus Einsteigerkurs. Zusätzlich Tango, Discofox und Quickstep. Anmeldung nur paarweise möglich.

Daten/Zeit Do, 28. April–30. Juni  
14–15 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm, Basel  
Leitung Tanya Polt  
Kosten CHF 144.– (9x)

Fortgeschrittene

Rumba, Samba und Jive ergänzen die erlernten Tänze. Anmeldung nur paarweise möglich.

Daten/Zeit Mi, 27. April–29. Juni  
15.30–16.30 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm, Basel  
Leitung Tanya Polt  
Kosten CHF 160.– (10x)

### Modern Dance

Das Erlernen von kurzen Choreografien (Bewegungsabläufen) fördert die Gehirnleistung. Die Muskulatur wird trainiert, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit werden verbessert.

Daten/Zeit Mo, 30. Mai–27. Juni  
17–18 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Sonia Carioni  
Kosten CHF 80.– (4x)

## TÄNZE AUS ALLER WELT

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

<b>Arlesheim</b>	Dienstag
<b>Basel</b>	Mittwoch, Freitag
<b>Binningen</b>	Montag
<b>Birsfelden</b>	Mittwoch
<b>Bottingen</b>	Freitag
<b>Gelterkinden</b>	Donnerstag
<b>Hölstein</b>	Mittwoch
<b>Laufen</b>	Dienstag
<b>Liestal</b>	Mittwoch
<b>Münchenstein</b>	Montag
<b>Pratteln</b>	Dienstag
<b>Riehen</b>	Montag
<b>Therwil</b>	Montag

Die Tanzkurse finden am Vormittag und/oder am Nachmittag statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, kostenlose Schnupperstunde auf Anmeldung.

Kosten CHF 8.80/Lektion

### Weitere Informationen

→ akzent-forum.ch



## E-BIKE: SICHER UNTERWEGS

**E-Bikes sind deutlich schwerer als ein normales Velo. Wer mit einem solchen Flitzer unterwegs ist, sollte sein Gefährt wirklich beherrschen. Was es dazu braucht, lernen Neulerner und erfahrene E-Bikerinnen im kostenlosen Kurs «amusebike – pedalen und geniessen».**

Gerade ältere Menschen unterschätzen, dass es mehr Konzentration, Kraft und Balance braucht, um ein E-Bike gefahrlos durch den Verkehr zu steuern. Dazu kommt, dass der Bremsweg bei höherer Geschwindigkeit deutlich länger ist. Den sicheren Umgang mit den Elektrovelos kann man aber lernen. Der Kurs im Wert von CHF 65.– ist im Sinne der Verkehrssicherheit und Unfallverhütung kostenlos.

Daten/Zeit **Dienstag**  
14. Juni, 20. September  
**Donnerstag**  
28. April, 12. Mai,  
9. Juni, 30. Juni  
**jeweils 16–18.30 Uhr**

Treffpunkt Messeplatz, im Lichthof  
Mitbringen Eigenes E-Bike, angepasste  
Kleidung, Velohelm  
Kosten kostenlos

Partner mobil sein & bleiben»  
(mobilsein.ch), Kantonspolizei  
Basel-Stadt und Pro Bikeworld





# Vom Barre-Training bis zum Karatekurs

\* auch als Online-Kurs buchbar

Wer seine Fitness und Beweglichkeit verbessern will, trainiert bei Pro Senectute beider Basel meist in einem GymFit oder GymFit+-Kurs. Insgesamt 45 solcher Angebote gibt es – von Allschwil über Lupsingen bis Zwingen. Spezifische Trainings fürs Gleichgewicht, für den Rücken oder einen Kurs mit einfachen Karate-techniken gibt es in Basel.

## Fit/Beweglich

Mit dem Ganzkörpertraining bleiben Sie fit, vital und beweglich.

Kurs A	Mo, 25. April–27. Juni 8.30–9.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Monica Graf Pedretti
Kosten	CHF 144.– (9x)
Kurs B*	Di, 26. April–28. Juni 10.30–11.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Sabine Chambovey
Kosten	CHF 144.– (10x)
Kurs C*	Di, 26. April–28. Juni 12.30–13.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Wälchli
Kosten	CHF 160.– (10x)
Kurs D	Di, 26. April–28. Juni 17–18 Uhr
Ort	Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Sabine Iseli
Kosten	CHF 160.– (10x)

## Auskunft · Anmeldung

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

Kurse E/F	Di, 26. April–28. Juni Kurs E: 17–18 Uhr Kurs F: 18–19 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Sabine Chambovey
Kosten	CHF 160.– (10x)
Kurs G	Mi, 27. April–29. Juni 8.30–9.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Eva-Maria Stern
Kosten	CHF 160.– (10x)
Kurs H	So, 8. Mai–26. Juni 9.30–10.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Violetta Blatter
Kosten	CHF 112.– (7x)

## Gleichgewichtstraining

Gleichgewicht und Kraft trainieren für mehr Stabilität und Sicherheit.

Kurs A	Mo, 25. April–27. Juni 14–15 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Claudine Schwyn
Kosten	CHF 144.– (9x)
Kurs B	Di, 26. April–28. Juni 15.30–16.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Sabine Iseli
Kosten	CHF 160.– (10x)
Kurs C	Do, 28. April–30. Juni 10.30–11.30 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Nicole Blauel
Kosten	CHF 144.– (9x)
Kurse D/E	Fr, 29. April–1. Juli Kurs D: 10.30–11.30 Uhr Kurs E: 11.30–12.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Tamara Buonocore
Kosten	CHF 144.– (9x)

## Barre-Training

Ganzkörper-Fitnessprogramm im Stand und auf der Matte. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Haltung werden mit Hilfe der Ballettstange trainiert.

Daten/Zeit	Di, 26. April–28. Juni 14–15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Sabine Chambovey
Kosten	CHF 160.– (10x)

## Karate – von Achtsamkeit bis Selbstverteidigung

Training für besseres Körpergefühl durch Beweglichkeit, Kraft und einfache Karate-techniken.

Daten/Zeit	Di, 26. April–28. Juni 13–14 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Marc Keller
Kosten	CHF 160.– (10x)

## Bewegter Rücken

Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit.

Daten/Zeit	Fr, 29. April–1. Juli 11.15–12.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Wälchli
Kosten	CHF 144.– (9x)

**Anmelden bis 11. April**



## SOMMER PROGRAMM

Im Juli und August bietet das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel das beliebte Sommerprogramm an.

Informationen ab Mitte Mai:

→ [bb.prosenectute.ch/sommerprogramm](http://bb.prosenectute.ch/sommerprogramm)

Jetzt  
anmelden!

TIPP



# Wandern

Uwe Hantsch / CC BY-SA 2.0

**Montag, 11. April**

Blick auf Oltingen ▲

## Von Rünenberg nach Rothenfluh

2¼ h / → 10,5 km, ↑ 205 m, ↓ 335 m

Rünenberg–Oltingen–Rothenfluh

Treffpunkt 9 Uhr, Basel SBB  
(Bahnhofshalle)  
Rückreise 2×/Std. ab Rothenfluh  
Verpflegung Picknick  
Anmeldung Matthias Müller,  
079 334 01 16,  
mmuellerdid@bluewin.ch

**Freitag, 29. April**

## Zwischen Reigoldswil und Waldenburg

3½ h / → 12 km, ↑ 522 m, ↓ 383 m

Bubendorf–Arxhof–Reigoldswil

Treffpunkt 11:45 Uhr, Bubendorf  
Zentrum  
Rückreise ca. 16:30 Uhr ab Reigoldswil  
Verpflegung Picknick, Regen: Restaurant  
Anmeldung Manuela Graf,  
079 461 85 20, m.graf-ma-  
tejewitsch@bluewin.ch



Farnsburg, Bettlerturm mit Kornhaus

**Montag, 9. Mai**

## Um den Farnsberg

2¼ h / → 10 km, ↑ 330 m, ↓ 400 m

Rickenbach–Farnsburg–Gelterkinden

Treffpunkt 9 Uhr, Basel SBB  
(Bahnhofshalle)  
Rückreise 3×/Std. ab Gelterkinden  
Verpflegung Picknick  
Anmeldung Matthias Müller,  
079 334 01 16,  
mmuellerdid@bluewin.ch

**Mittwoch, 18. Mai**

## Rund um die Eichhöhe

4 h / → 12,5 km, ↑ 520 m, ↓ 520 m

Reigoldswil–Ruine Ramstein–Bretzwil–  
Reigoldswil



Karl Jauslin (1842–1904): Die Ramsteiner verlassen ihre Burg, die Basler ziehen ein (1508).

Treffpunkt 9:15 Uhr, Bhf. Liestal,  
vor Buffet Espresso  
Rückreise ca. 17 Uhr Ankunft in Basel/  
Liestal  
Verpflegung Picknick  
Anmeldung Andreas Bammatter,  
079 408 18 55, wander-  
gruppe.liestal@bluewin.ch,

**Dienstag, 7. Juni**

## Durchs Tannbachtal

1¼ h / → 3,1 km, ↑ 20 m, ↓ 149 m

Nuglar–Tannbachtal–Neunuglar

Treffpunkt 9:40 Uhr, Basel SBB  
(Bahnhofshalle)  
Rückreise ca. 17 Uhr ab Gelterkinden  
Verpflegung Restaurant  
Anmeldung Manuela Graf,  
079 461 85 20, m.graf-ma-  
tejewitsch@bluewin.ch

**Freitag, 24. Juni**

## Blick von Nord nach Süd

3 h / → 9 km, ↑ 524 m, ↓ 562 m

Bärschwil–Welschgätterli–Erschwil

Treffpunkt 10:20 Uhr, Bärschwil Ober-  
dorf  
Rückreise ca. 15:16 Uhr ab Erschwil  
Verpflegung Picknick, Regen: Restaurant  
Anmeldung Manuela Graf,  
079 461 85 20, m.graf-ma-  
tejewitsch@bluewin.ch

## INFORMATIONEN

Detailangaben zu den Wanderungen  
erhalten Sie bei der Wanderleitung

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

Laden Sie das aktuelle Wander-  
programm auf der Website herunter:

→ [bb.prosenectute.ch/wandern](http://bb.prosenectute.ch/wandern)