

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1994-1995)  
**Heft:** 3

## Inhaltsverzeichnis

### **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:** 30.03.2025

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

## INHALT

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Basel-Stadt</b>	<b>5</b>
In eigener Sache	5
Dienstleistungen	7
<b>Akzente</b>	<b>8</b>
Kultur ist lebensnotwendig	8
Wie gesund ist Sport im Alter?	9
EDV ist keine Frage des Alters	13
Was Hänchen nicht lernt	14
Fit im Alter	15
<b>Region</b>	<b>16</b>
BL: Mobil bleiben – auch wenn es nur eine Carfahrt ist	16/17
Graue Panther: Schwungvolles Alter	19
<b>Treffpunkte</b>	<b>20</b>
<b>Aktivitäten</b>	<b>21</b>
<b>Kreativkurse</b>	<b>22</b>
<b>Sprachkurse</b>	<b>24</b>
<b>Senioren-sport</b>	<b>25</b>
Turnen	26
Schwimmen und Wassergymnastik	26
Volkstanzen	27
Jazz-Gymnastik	27
Kreatives Bewegen	28
Krafttraining im Alter	28
Selbstverteidigung, Minitennis	28
Tischtennis, Tennis	29
Kegeln	29
Vita-Parcours, Laufträff	29
Skisport	29
Velofahren	29
Bergwanderungen	30
Wandern	30/32

## EDITORIAL

### Das Positive im Alter



**Helmut Hubacher**

*Das Alter macht sich körperlich bemerkbar, obschon ich mit 68 noch recht gut «zwäg» bin. Dafür habe ich mehr Zeit. Wenn ich mich auf dem Claraplatz oder Aeschenplatz umschaue, verfolge ich den ständigen Kampf vieler Menschen um Minuten. Sie rennen auf das Tram oder den Bus, fluchen, wenn sie den Anschluss dann trotzdem verpasst haben und ärgern sich. Diesen Wettlauf um Minuten habe ich längst aufgegeben. Das nächste Tram oder der nächste Bus kommen bestimmt. Ich geniesse es, Zeit zu haben und mir den «Luxus» leisten zu können, zu warten oder die nächste Haltestelle zu Fuss zu erreichen.*

*Für den Politiker hat das Alter Vorteile. Ich habe mir ein grosses Erfahrungskapital erworben, das ich bei vielen Geschäften gut gebrauchen kann. Dabei gilt es aufzupassen, nicht bei einmal gewonnenen Erkenntnissen stehen zu bleiben, sondern Neues aufzunehmen und zu verarbeiten. Auf diese Weise pflege ich mit meinen jüngeren Fraktionskollegen einen fruchtbaren Dialog. Beide profitieren voneinander, sie von meiner Erfahrung, ich von ihren neuen Ideen. Dabei hat der Ältere nicht das Recht, alles besser wissen zu wollen und Junge mit dem Hinweis abzublocken, «früher haben wir das so gemacht». Aber: Ich kann heute radikale Aussagen machen, die man mir als Junger übel genommen hätte – der Vorteil des Alters.*

*Helmut Hubacher, Nationalrat*

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Pro Senectute, Luftgässlein 3  
Postfach, 4010 Basel  
Telefon 061-272 30 71

### Redaktion

Thomas Bornhauser, Philipp Fink, Ruedi Hafner,  
Werner Ryser, Sabine Währen

Seite Baselland: Peter Jesse  
Seite Basels Graue Panther: Umberto Stücklin  
Die Beiträge auf diesen Seiten müssen sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken.

### Erscheinungsweise

Vierteljährlich,  
jeweils März, Juni, September und Dezember.

### Abonnement

Akzént kann abonniert werden für Fr. 15.– pro Jahr durch Einzahlung auf das Postcheckkonto 40-15962-7 an Pro Senectute Zeitschrift Akzént 4010 Basel

### Verlag und Inserate

Pro Senectute, Luftgässlein 3  
Postfach, 4010 Basel  
Telefon 061-272 30 71

### Gestaltung, Satz und Druck

Druckerei J. Plüss AG, 4143 Dornach

### Papier

Primaset weiss chlorfrei 100 gm<sup>2</sup>

### Auflage

27 000 Exemplare