

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1996-1997)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Leben heute

### **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>**



Daten/Gäste  
**2. Nov.** mit Carl Miville, Alt-Ständerat, befragt von André Frauchiger.

**30. Nov.** mit Raymond Battegay, Chefarzt der psychiatrischen Universitätsklinik, befragt von Vreni Dubi.

**14. Dez.** mit Margot Hunziker-Ringel, ehemalige Landratspräsidentin, befragt von Alois Schuler.

Tag/Zeit Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr  
 Ort Bahnhofbuffet Basel SBB, Basler Stube, Centralbahnstrasse 14  
 Kosten Fr. 10.– (ohne Konsumation)  
 Anmeldung keine Anmeldung erforderlich  
 Auskunft Claudia Schweigler, Tel. 272 30 71

weitere Gäste ab Januar 1997:

**11. Jan.** Heinrich Wiesner, Schriftsteller  
**25. Jan.** Hans Jakob Nidecker, Arzt  
**8. Feb.** Colette Greder, Kabarettistin

Gemeinsames Angebot mit der Katholischen Erwachsenenbildung, Basel.

**Führung durch eine Markgräfler Weinkellerei**

Sie werden unter fachkundiger Leitung durch die Kellerei geführt und degustieren fünf verschiedene Markgräflerweine.

Datum **Mittwoch, 6. November**  
 Ort Bezirkskellerei Markgräflerland, Efringen-Kirchen  
 Treffpunkt 13.50 Uhr Badischer Bahnhof, Eingangshalle, Billet bitte individuell lösen  
 Rückkehr ca. 17.00 Uhr  
 Kosten Fr. 20.– inkl. Weinprobe  
 Anmeldung bis 23. Oktober

**Zentralwäscherei Basel – adrett AG**

Führung durch den Versorgungsbetrieb für Spitäler, Heime und andere Institutionen mit 250 MitarbeiterInnen. Im Anschluss wird Ihnen ein Kaffee offeriert.

Datum **23. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Zentralwäscherei Basel – adrett AG  
 Treffpunkt 13.50 Uhr Bushaltestelle (Bus 50) Zentralwäscherei  
 Kosten Fr. 10.–  
 Anmeldung bis 9. Oktober  
 Es können sich nur Personen anmelden, die gut zu Fuss sind.

**Leben heute**

**Atemkurse**

Eine gute Atemfunktion fördert Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung lernen Sie Ihren Atem zu verbessern. Die bekannten Folgen von schlechter Atmung wie Abgeschlagenheit, Nervosität, muskuläre Verspannung, Rücken- oder Gelenksbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen können weitgehend eliminiert oder vermindert werden. Als Grundlagen dienen die Methoden des Erfahrbaren Atems nach Frau Prof. Ilse Middendorf und die Integrale Atem- und Bewegungslehre nach Klara Wolf.

Daten **Montag, 14. Oktober – 16. Dezember (10x)**  
 Zeit 10.15 – 11.15 Uhr  
 Ort Reiterstrasse 48  
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut  
 Kosten Fr. 140.–  
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)  
 Anmeldung bis 1. Oktober

Daten **Dienstag, 15. Oktober – 17. Dezember (10x)**  
 Zeit 15.15 – 16.15 Uhr  
 Ort Reiterstrasse 48  
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut  
 Kosten Fr. 140.–  
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)  
 Anmeldung bis 1. Oktober

Daten **Mittwoch, 16. Oktober – 18. Dezember (10x)**  
 Zeit 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Reiterstrasse 48  
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut  
 Kosten Fr. 140.–  
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)  
 Anmeldung bis 1. Oktober

Daten **Donnerstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)**  
 Zeit 09.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28  
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
 Kosten Fr. 140.–  
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken  
 Anmeldung bis 1. Oktober

**Atmen/Entspannen – Ausdrucksmalen**

Unser Wohlbefinden hängt von unserem jeweiligen körperlichen, seelischen und geistigen Befinden ab. Mit Atem- und Entspannungsübungen verbessern wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit und tun unserem «Inneren Menschen» etwas zuliebe.

Ausdrucksmalen, für das keine Vorkenntnisse nötig sind, weil diese Art von Malen alle können, ist eine Möglichkeit, sich selbst neu zu entdecken und weitere Erfahrungen über sich zu machen. Im anschliessenden Gespräch haben wir Gelegenheit, über das Erlebte zu reden.

Diese Veranstaltung dient gleichzeitig als Einführung für «Mit der Reife wird man jünger».

Datum **12. Oktober**  
 Tag/Zeit Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28  
 Leitung Rita Boog, Maltherapeutin Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
 Kosten Fr. 35.–  
 Anmeldung bis 24. September

**Zinssätze**

**Wir bieten mehr!**

Seniorensparkonto

**3%** ab 60 Jahren

**MIGROS BANK**

Sitz Basel: St. Jakobs-Str. 7, 4002 Basel, Tel. 061/287 66 66.  
 Filialen: Gundelitor, Güterstr. 180, 4053 Basel, Tel. 061/367 64 64  
 Claraplatz, Untere Rebgasse 8, 4058 Basel, Tel. 061/690 61 61.  
 Liestal, Rathausstr. 74/Fischmarkt 29, 4410 Liestal, Tel. 061/921 56 77.



**Neu: Yoga**

Yoga ist der Sammelbegriff für verschiedene aus dem Osten stammende, uralte Methoden (und keine Religion) zur Vervollkommnung von Körper, Seele und Geist.

Wir lernen richtiges und bewusstes Atmen und Lenken der Lebensenergie, verbunden mit positivem Denken. Vollkommene Entspannung, Konzentration und leichte, aber wirksame Körperübungen erhalten und fördern unsere Gesundheit, stärken das Konzentrationsvermögen, und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, Mut, sich selbst zu sein und Freude am Leben.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Schnupperangebot**

(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

Datum **25. September**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Katja Müller  
 Kosten Fr. 10.–  
 Kleidung Trainer oder lockere Kleidung, rutschfeste Socken, grosses Frot-tétuch oder leichte Woldecke.  
 Anmeldung bis 12. September

**Kurs**

Daten **16. Oktober – 11. Dezember (9x)**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Katja Müller  
 Kosten Fr. 150.–  
 Kleidung Trainer oder lockere Kleidung, rutschfeste Socken, grosses Frot-tétuch oder leichte Woldecke.  
 Anmeldung bis 30. September

**Neu: Träume besser verstehen**

Die Träume sind Quellen unserer Lebenskraft. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden, wie die Bedeutung der Träume besser zu verstehen ist. Anhand eigener Traumbeispiele üben wir das Erlernete.

**Schnupperangebot**

(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

Datum **20. September**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Annette Wildi  
 Kosten Fr. 10.–  
 Anmeldung bis 6. September

**Kurs**

Daten **25. Oktober – 13. Dezember (8x)**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Annette Wildi  
 Kosten Fr. 170.–  
 Anmeldung bis 10. Oktober

**Brain Gym**

Brain Gym ist eine tiefgreifende Methode, die durch Übungen das ganze Energiesystem integriert. Durch einfache und sanfte Bewegungen kann die Lebensenergie in ihrem Fluss unterstützt werden. Ein harmonischer Energiefluss verbessert das Sehen und Hören, die Konzentration und anderes mehr.

**Schnupperangebot**

(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

Datum **19. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Elvira Paglino  
 Kosten Fr. 8.–  
 Anmeldung bis 5. September

**Kurs**

Daten **17. Oktober – 19. Dezember (10x)**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Elvira Paglino  
 Kosten Fr. 130.–  
 Anmeldung bis 1. Oktober

**Neu:****«Mit der Reife wird man immer jünger»**

Hermann Hesse schreibt: «Wenn wir achtsam sind, geht von all dem Vergangenen nichts verloren». Wie können wir nun unsere Lebenserfahrungen heute sinnvoll nutzen? Mit Atem- und Entspannungsübungen, Ausdrucksmalen (diese Art von Malen können alle) und anschliessendem Gespräch gehen wir auf die Suche nach unseren eigenen Quellen. Sie werden während der gesamten Kurszeit von einer Maltherapeutin **und** einer Atemlehrerin angeleitet und begleitet.

Daten **25. Oktober – 22. November (5x)**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr  
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28  
 Leitung Rita Boog, Maltherapeutin Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
 Kosten Fr. 175.–  
 Anmeldung bis 14. Oktober

**«Ich pflege einen Angehörigen ... und mich selbst?!»**

Haben Sie einen Angehörigen, Nachbarn oder Bekannten, den Sie pflegen/betreuen? Dann kennen Sie sicher auch Situationen, in denen Sie sich unsicher, überlastet und möglicherweise alleingelassen fühlen. In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zu finanziellen und ambulanten Unterstützungsmöglichkeiten von verschiedenen Fachfrauen. Ebenso finden Sie Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen und zur Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Situation. Bei Interesse senden wir Ihnen gerne unser Detailprogramm zu.

Daten **23. Oktober – 4. Dezember (7x)**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 19.30 – 21.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Claudia Schweigler  
 Kosten Fr. 100.–  
 Anmeldung bis 16. Oktober

**Heiteres Gedächtnistraining**

Durch gezielte Übungen fördern wir das Erinnerungsvermögen.

Daten **21. Oktober – 8. Dezember (8x)**  
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Luftgässlein 3, Kurslokal  
 Leitung Danielle Brand  
 Kosten Fr. 140.–  
 Anmeldung bis 7. Oktober

**Neu: Mit Wickel und Kompressen die Gesundheit unterstützen**

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie auf natürliche Weise mit Mitteln wie etwa Zwiebeln, Kartoffeln und Quark auf Erkältungen, Entzündungen, Verspannungen und andere körperliche Beschwerden reagieren können.

Daten **19. und 26. November (2x)**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Friedericke Wegenstein  
 Kosten Fr. 32.– plus Materialkosten von max. Fr. 10.–  
 Mitnehmen Geschirrtuch  
 Anmeldung bis 1. November

**Farb- und Stilberatung**

Zusammen in der Gruppe finden wir Ihre persönlichen Farben. Wir analysieren Ihren Stil, beschäftigen uns mit Körperlinien, Accessoires, Make-up und der Frisur. Mit Hilfe Ihrer Erkenntnisse werden Sie bei den anschliessenden Kleiderkäufen etc. mehr Freude und Sicherheit erleben.

Ein Tip für Ihren Kleiderkauf: Modeschau und unverbindliche Anprobe bei der Firma Beyeler am 26. November, siehe nachstehende Ausschreibung.

**Nur für Frauen**

Daten **14. Oktober – 11. November (5x)**  
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute, Luftgässlein 3  
 Leitung Karin Geitz  
 Kosten Fr. 120.–  
 Anmeldung bis 1. Oktober

**Information und Anmeldung****für alle Kurse:**

**Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr  
 am Luftgässlein 3 oder über  
 Telefon 272 30 71**



**Modeschau bei Firma Beyeler**

Eine abwechslungsreiche Modeschau bei Kaffee und Kuchen orientiert Sie über die kommende Herbst- und Wintermode. Im Anschluss erhalten Sie die Möglichkeit zur unverbindlichen Anprobe im Modehaus, auf Wunsch mit fachlicher Beratung.

Datum **26. November**  
 Tag/Zeit Dienstag 12.15 – ca. 18.00 Uhr  
 Ort Lenzburg  
 Treffpunkt 12.15 Uhr Schalterhalle SBB  
 Leitung Karin Geitz  
 Kosten Fr. 15.–, Billett bitte selbst besorgen  
 Anmeldung bis 5. November

**Neu: Schach für AnfängerInnen und SpielerInnen mit wenig Vorkenntnissen**

Sie erlernen die Grundbegriffe und -züge des königlichen Spiels.

Daten **14. Oktober – 16. Dezember (10x)**  
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Ludwig Eigenmann  
 Kosten Fr. 130.– plus Fr. 10.– für schriftlichen Schachlehrgang mit Aufgaben und Lösungsheft  
 Anmeldung bis 30. September

**Jassen für AnfängerInnen**

In 8 Doppelstunden werden Sie in die Geheimnisse des Schweizerischen Nationalsports eingeführt.

Daten **9. Oktober – 27. November (8x)**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Seniorentreffpunkt Kaserne  
 Leitung Arnold Winzenried  
 Kosten Fr. 80.–  
 Anmeldung bis 27. September

**Musik, Malen, Gestalten****Blockflötenspiel**

Haben Sie gute Anfangskenntnisse im Sopran- und Altflötenspiel? Möchten Sie gerne fröhliche Tänze und leichte klassische Blockflötenmusik spielen? Wir heissen Sie herzlich willkommen!

Zeit Freitag, 9.30 – 10.45 Uhr  
 Ort Alterssiedlung, Bruderholzweg 3  
 Leitung Theres Wurster  
 Kosten Fr. 95.– pro Trimester

**Gitarrenspiel**

Zeit Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr  
 Ort Im Rankhof 10, Saal  
 Leitung Werner Müller  
 Kosten Fr. 100.– pro Trimester

**Orchester**

Es wird vor allem klassisch-romantische Musik gespielt, und dazu brauchen wir noch mehr Streichinstrumente wie: Geige, Bratsche, Cello etc.

Zeit Montag, 9.00 – 10.30 Uhr  
 Ort Im Rankhof 10, Saal  
 Leitung Werner Müller  
 Kosten Fr. 95.– pro Trimester

**Chor**

Wer Freude am Singen hat und auch gerne in einer gemütlichen Runde sitzt, ist in unserer gemischten Singgruppe herzlich willkommen.

Wir singen vor allem Volkslieder, zwei- oder dreistimmig.

Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Im Rankhof 10, Saal  
 Leitung Theres Wurster, Heidi Fürst  
 Kosten Fr. 40.– pro Trimester

**Volksmusikgruppe**

Haben Sie früher Handorgel gespielt? Hätten Sie nun wieder Zeit und Lust dazu? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!

Instrumente chromatisch und diatonisch (CF-Stimmung).

Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr, 14täglich  
 Ort Wibrandishaus, Allschwilerplatz 9 (Hinterhof)  
 Auskunft Karl Pregger, Tel. 382 70 81

**Evergreens**

Wir spielen einmal im Monat Evergreens, Schlager und Oldies. Willkommen sind alle Instrumente, vor allem auch Flöten, Geigen etc. oder gar Sängerinnen.

Proben 1. Dienstag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr  
 Ort Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b

**Malwerkstatt**

An interessierte MalerInnen und ZeichnerInnen, die ihr Wissen themenspezifisch auffrischen oder erweitern wollen. Mit vorgegebenen Themen wird theoretisch über das breite Spektrum der Malerei orientiert und praktisch daran gearbeitet.

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 11.30 Uhr  
 Ort St.-Alban-Vorstadt 93, Kursraum 3  
 Leitung Urs Leiser  
 Kosten Fr. 60.– jeweils für 1 Thema an 2 Vormittagen (inkl. Material)

Anmeldung immer 14 Tage im voraus für das gewählte Thema.

**B Hell – Dunkel**

14. Okt. Schwarz-Weiss-Kontrast.  
 Die Steigerung der Helligkeit  
 21. Okt. Die Graustufen und die Farben

**C Zeichenmaterialien und Stilleben**

28. Okt. Blei-, Farb- und Filzstifte  
 4. Nov. Kohle-, Kreide-, Pastell-, Neocolor- und Wachsfarben

**D Farbenlehre**

11. Nov. Goethes Farbenlehre und deren Bedeutung für die Malerei, Farbenkreis  
 18. Nov. Farbige Schatten und expressive Farbempfindung in der Landschaft

**E Licht und Schatten**

25. Nov. Plastische Gestaltungsmöglichkeit beim Würfel und der Kugel  
 2. Dez. Die Schattenkonstruktion von Gegenständen

**F Portraitszeichnen**

9. Dez. Aufbaumethoden, Kopfformen, Entwicklung aus der Fläche  
 16. Dez. Theorie und Praxis, Zeichnen nach Modell

**Mandala-Malen**

Das Malen von Kreisbildern kann entspannend und befriedigend wirken. Über Farben und Formen werden wir zu einer besseren Wahrnehmung geführt. Verschiedene Töne und Klänge helfen uns, uns auf das Malen einzustimmen. Malkenntnisse sind nicht notwendig – nur Freude, Spass und Bereitschaft am Kreativsein.

Daten **26. September – 14. November (6x)**, ohne 3. und 10. Oktober  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Sandra da Verscio  
 Kosten Fr. 165.–  
 Mitbringen Zirkel und Lineal (ca. 60 cm), Filzstifte (Fibralo von Caran d'Ache 24 oder 36 Stück) oder Farbstifte oder Wasserfarben  
 Anmeldung bis 20. September