

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2007)
Heft: 5: Schwerpunkt Kleinbasel

Rubrik: Akzent Forum

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>

Eine Vision für die Zukunft

Ein weiteres Kurszentrum für das

akzentforum

[wr.] Vielleicht haben Sie es bereits der Tagespresse entnommen: Die Christoph Merian Stiftung plant auf dem Gelände ihrer Alterssiedlung an der Wettsteinallee/Rheinfelderstrasse gemeinsam mit der Age-Stiftung ein weiteres Haus mit modernen Zwei- und Dreizimmerwohnungen für Menschen ab 50. Pro Senectute ist mit einem Kurszentrum für das akzent forum mit von der Partie.

Mit diesem Projekt kann Pro Senectute neben dem bestehenden Gymnastik- und Kraftraum an der Belchenstrasse, dem akzent forum in der St. Alban-Vorstadt und der Turnhalle auf dem Waisenhaus-Areal eine ideale Ergänzung schaffen. Damit soll auch der wachsenden Nachfrage, die durch die Fusion mit Pro Senectute Baselland entstehen wird, Rechnung getragen werden.

Eine Oase mitten im Quartier

Alle drei Stiftungen sind Nonprofit-Organisationen, denen es nicht darum geht, einfach Gebäude zu erstellen, um damit eine möglichst hohe Rendite zu erzielen. Gerade im Fall von Pro Senectute ist das offensichtlich: Die Kurse, die unter dem Label akzent forum angeboten werden, müssen mit stiftungseigenen Mitteln und Subventionen gestützt werden. Anlass zum Ausbau der bestehenden Siedlung ist der Wille, auch Junggebliebenen aus dem Quartier eine Anlaufstelle für Weiterbildung, Sport und Informationen rund ums Alter anzubieten.

Und dies erst noch in einer attraktiven Umgebung. Entgegen den Befürchtungen einiger Anwohnerinnen und Anwohner bleibt das Grundstück zwischen Wettsteinallee und Rheinfelderstrasse eine grüne Oase mitten in einem Wohnquartier. Der Charakter der bestehenden Parkanlage, so Felix Leuppi von der CMS, wird sich nicht verändern.

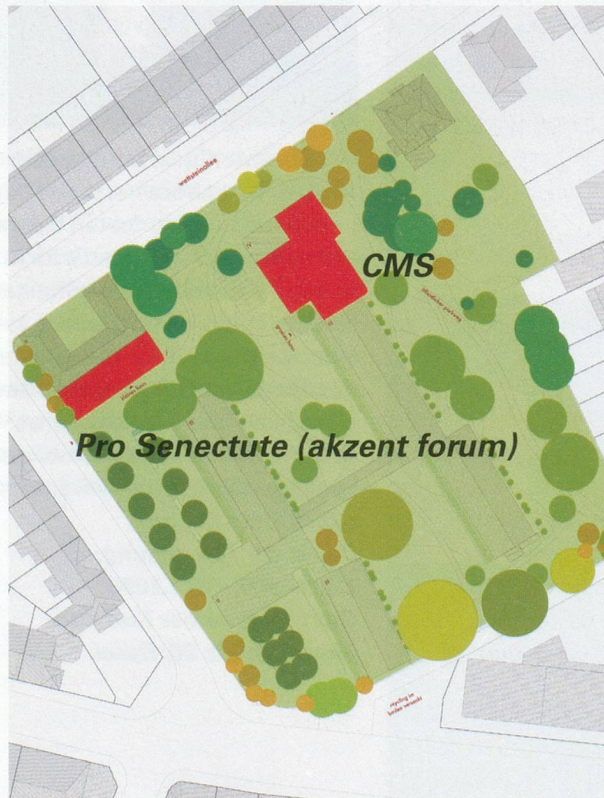
Kleingruppen, ÖV und soziale Kontakte

Langjährige Erfahrung lehrt uns, dass es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Kurs- und Sportangeboten schätzen, wenn sie in kleinen Gruppen unterrichtet werden und eine individuelle Betreuung möglich ist. Die sechs Kurszimmer, der Gymnastik- und der Kraftraum sind deshalb auf nicht mehr als sechs bis zwölf Personen ausgerichtet.

Unsere Besucherinnen und Besucher legen Wert darauf, dass ihr Kurslokal gut an den öffentlichen Verkehr angebunden ist - eine Voraussetzung, die mit dem geplanten Projekt an der Wettsteinallee, nicht mehr als zwei Gehminuten vom Wettsteinplatz entfernt, ideal gegeben ist.

Vor oder nach einem Kurs soll man bei einem Kaffee zusammensitzen können. Geplant ist deshalb auch eine Cafeteria samt Informationsdesk für Fragen im Zusammenhang mit dem Älterwerden. Beides steht selbstverständlich nicht nur den Kursteilnehmerinnen, sondern auch den Siedlungsbewohnern offen.

Wohnen, lernen und Fitness – alles unter einem Dach, Vereine aus dem Quartier, die sich am Abend in die Kursräumlichkeiten einmieten können: Beim Projekt Avantage handelt es sich um einen einzigartigen Ansatz, der jung gebliebene und älter werdende zusammenführt und ein Stück beispielhaft lebt. Alle Beteiligten hoffen, dass das Projekt im Verlaufe der nächsten zwei bis drei Jahre realisiert ist.



Ausgewählt

Bildungs- und Kulturangebote im Herbst

Info-Tag Computerkurse

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Info-Tag im akzent forum.

Datum Mittwoch, 24. Oktober 2007

Am Info-Tag haben Sie die Gelegenheit, unser Angebot an Computerkursen näher kennen zu lernen. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen in Referaten das Kursangebot vor. Im Anschluss an die Referate, die etwa eine halbe Stunde dauern, haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Referate zu den Grund- und Aufbaukursen:
09.00, 10.00, 14.00, 15.00 Uhr

Referat zu den Vertiefungskursen: 11.00 Uhr
akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Eine Fachperson hält das Referat. Anschließend haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Die nächsten Computerias:

Montag, 5. November

Wireless-LAN – Datenübertragung über Funk
Mit Ursula Rhein

Montag, 3. Dezember

Ahnenforschung, Stammbäume mit dem PC
Einführung in die Ahnenforschung und Orientierung über Genealogie-Programme
Mit Franco Werlen

Kulturangebote

Die Rose

Ein Vortrag zur vielfältigen Symbolik der Rose im historischen Zunftsaal der Weinleute – begleitet mit Klaviermusik.

Dienstag, 13. November, 10.00 – 11.00 Uhr

Advents-Besuch in d. Dorfkirche Muttentz

Führung durch die Wehrkirche von Muttentz und stimmungsvolles Orgelkonzert.

Mittwoch, 12. Dezember, 10.00 – 11.00 Uhr

Die genauen Angaben und viele weitere interessante Kulturangebote finden Sie auf den folgenden Programmseiten!

Machen Sie Ferien mit uns!

Januar 2008

Polysportive Wintertage in Flims

Sonntag, 13. bis Samstag, 19. Januar

März 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 31. März bis Freitag, 4. April

Kurs 1: Digitalkamera und Computer
Kurs 2: Allgemeiner Auffrischkurs

Mai 2008

Volkstanzferientage in Staufen

Sonntag, 18. bis Donnerstag, 22. Mai

Mai/Juni 2008

Sizilienreise auf Italienisch

Datum noch offen

Juni 2008

Volkstanzferientage in Buochs

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juni

Juni/Juli 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 30. Juni bis Freitag, 4. Juli

Kurs 1: Digitalkamera und Computer
Kurs 2: Auffrischung Fotografie / Bildbearbeitung

November 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 10. November bis Freitag, 14. November

Kurs 1: Digitalkamera und Computer
Kurs 2: Allgemeiner Auffrischkurs

Verlangen Sie für alle Ferienwochen unsere Detailprogramme!

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag	08.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 66
Persönlich	akzent forum, St.Alban-Vorstadt 93/95
E-Mail	info@akzent-forum.ch
Internet	www@akzent-forum.ch

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 15.-, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

Öffnungszeiten Herbstferien

Während der Herbstferien vom 1. - 12. Oktober sind wir telefonisch jeden Morgen von 08.00 - 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir zu diesen Zeiten Ihre Fragen.

Ab Montag, 15. Oktober ist das akzent forum zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

Ausflüge, Führungen, Vorträge

Die Veranstaltungen auf einen Blick

Ausflüge (A), Führungen (F), Vorträge (V)

- 23.10.07 Die Gellertkirche (F)
- 24.10.07 Einblick in das Herz (F)
- 26.10.07 Altersresidenz Tertianum (F)
- 29.10.07 Die Post - PTT (F)
- 30.10.07 Der Dom von Arlesheim (F)
- 30.10.07 Finanzplanung für Senioren (V)
- 31.10.07 Die Verwandlung der Erde (V)
- 31.10.07 Rehab - Zentrum (F)
- 01.11.07 Was ist Osteopathie (V)
- 01.11.07 Dalbehof - eine Alterspension (F)
- 01.11.07 Besuch im Hiscia Laboratorium (F)
- 02.11.07 Ita Wegman Klinik Arlesheim (F)
- 02.11.07 Rahmenkunst (F)
- 06.11.07 Max Ernst im Tinguely Museum (F)
- 06.11.07 Schätze des Mittelalters (V)
- 07.11.07 David und Salomo (V)
- 08.11.07 Island (V)
- 09.11.07 Das Generationenhaus Neubad (F)
- 12.11.07 Hotel Merian und Café Spitz (F)
- 12.11.07 Die Menschenaffen im Zoo (F)
- 12.11.07 Die Wissenschaft der Zahlen (V)
- 13.11.07 Die Rose (V)
- 14.11.07 Chakren/Meridiane- Was ist das? (V)
- 14.11.07 Das Männerheim der Heilsarmee (F)
- 15.11.07 Lukas Klinik in Arlesheim (F)
- 15.11.07 Rituale für den Alltag (V)
- 16.11.07 Rot ! (F)

- 19.11.07 Die Andere Sammlung (F)
- 20.11.07 Kleinbasler Stadtpaziergang (F)
- 20.11.07 Bürgerspital (F)
- 21.11.07 Sweet Basel (F)
- 21.11.07 Die Kelten - geheimnisvolle Ahnen (V)
- 22.11.07 Chiles «kleiner Süden» (V)
- 22.11.07 Adam, Eva und Darwin (F)
- 23.11.07 Radio Studio Basel (F)
- 26.11.07 Das Frauenheim der Heilsarmee (F)
- 27.11.07 Löwenzorn-Mähli: Adolf Zinsstag (V)
- 28.11.07 Hotel Euler (F)
- 28.11.07 Chinesische Schrift und Sprache (V)
- 29.11.07 Meisterwerke der Buchmalerei (A)
- 30.11.07 Büchsen - Museum (F)
- 03.12.07 Claraspital mit Weihnachtspark (F)
- 03.12.07 Die Pinguine (F)
- 04.12.07 Vorweihnachtliche Harmonien (F)
- 05.12.07 O Tannenbaum (F)
- 05.12.07 Engel, unsere Begleiter (V)
- 06.12.07 Normandie (V)
- 06.12.07 Die offene Kirche Elisabethen (F)
- 07.12.07 Pharmazie - Historisches Museum (F)
- 10.12.07 Vorweihnachtliche Stadt Lörrach (F)
- 11.12.07 Johann Sebastian Bach (V)
- 12.12.07 Weihnachtstraurigkeit (V)
- 12.12.07 Advents-Besuch in Muttenz (F)
- 13.12.07 Weihnachtliches Basel (F)
- 14.12.07 Ausflug nach Colmar (A)
- 17.12.07 Uhrenmuseum Beyer in Zürich (A)

Führungen

Die Gellertkirche

Die modern und mutig gestaltete Kirche setzt mit ihren grossen Fenstern ein Zeichen der Offenheit der Welt gegenüber.

Datum	23. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr bei Tramstation Karl Barth-Platz, Tram 14 Richtung St. Jakob
Leitung	Gellertkirche
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 8. Oktober

Einblick in das Herz

...aus vollem Herzen - ein unermüdlicher Muskel.

Datum	24. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johannis-Tor
Leitung	Dr. Hugo Kurz, Leiter des Anatomischen Museums
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 10. Oktober

Tertianum im St. Jakob Park

Nach einer Einführung in die Richtlinien der Altersresidenz werden Sie durchs Haus geführt.

Datum	26. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
Leitung	Tertianum
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 10. Oktober

Die Post - PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren.

Datum	29. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 09.30 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr Personaleingang (bei Peter Merian-Brücke)
Leitung	PTT
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 15. Oktober

Der Dom von Arlesheim

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? 1679 wurde der Grundstein gelegt zu dieser wunderschönen Barockkirche.

Datum	30. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr vor Domkirche
Leitung	Oscar Studer
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 15. Oktober

Das Rehabilitationszentrum Basel

Sie sehen einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum, die Räume, und bekommen die feinfühligste Architektur (Herzog & de Meuron) erläutert.

Datum	31. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.40 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
Leitung	Rehab, Frau I. Vischer
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 17. Oktober

Dalbehof - eine Alterspension

Neben der Führung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof, seine Geschichte und sein Leitbild.

Datum	1. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14 bis Sevogelplatz
Leitung	Marianne Martin, Leiterin
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 17. Oktober

Die Mistel – Hiscia Laboratorium

Sie erhalten einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte des erfolgreichen Krebsmedikamentes «Iscador».

Datum 1. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf / Tram 10 Richtung Dornach
 Leitung Laboratorium
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke
 Anmeldung bis 17. Oktober

Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Die Rahmenkunst ist ein jahrhundertealtes Handwerk. Seit Generationen sind auch die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

Datum 2. November
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Ort 09.55 Uhr Herbergsgasse 4-6 (hinter Spiegelhof)
 Leitung Niklaus Knöll
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 17. Oktober

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus.

Datum 2. November
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10
 Leitung Ita Wegman Klinik
 Kosten Fr. 22.–, inkl. Kaffee + Kuchen
 Anmeldung bis 18. Oktober

Max Ernst im Tinguely Museum

Max Ernst wollte nicht die Wirklichkeit abbilden, sondern eine neue Lebensform darstellen, die alles Bestehende in Frage stellt.

Datum 6. November
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang
 Leitung Tinguely Museum
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 22. Oktober

Das Generationenhaus Neubad

Das Haus für Alt und Jung bietet eine Plattform für ein sinnvolles und bereicherndes Zusammensein, das genutzt und gelebt wird.

Datum 9. November
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Station Holee, Bus 36
 Leitung Urs Riggenbach, Hausleiter
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
 Anmeldung bis 25. Oktober

Hotel Merian und Café Spitz

Von der Küche, Säle, 3E-Stube bis zu den Zimmern werden Sie durch das Hotel geführt. Erläuterungen über die CMS und die 3E gehören dazu.

Datum 12. November
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – ca. 16.15 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr im Hoteleingang Rheingasse 2 / Greifengasse
 Leitung Hotel Merian
 Kosten Fr. 22.–, inkl. Kaffee und Kuchen
 Anmeldung bis 29. Oktober

Die Menschenaffen im Zoo

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und erfahren, was der Zoo für sie macht.

Datum 12. November
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt Fr. 14.–
 Anmeldung bis 29. Oktober

Das Männerheim der Heilsarmee

Sie besichtigen die Räumlichkeiten und hören von der Entwicklung des Wohnheims «Rheinblick», Schicksale und Lichtblicke.

Datum 14. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Rheingasse 80, zwischen Rhein- und Wettsteinbrücke.
 Leitung Andreas Schild, Heimleiter
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee
 Anmeldung bis 31. Oktober

Lukas Klinik in Arlesheim

In der Klinik werden mit einer ganzheitlichen Methode Krebskranke begleitet. Nebst moderner Medizin werden anthroposophie Therapien erfolgreich angewandt.

Datum 15. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf, Tram 10
 Leitung Lukas Klinik
 Kosten Fr. 22.–, inkl. Kaffee und Kuchen
 Besonderes ½ Std. Heileurythmie zum Mitmachen! (Bewegungstherapie)
 Anmeldung bis 1. November

Rot!

Die grosse Sonderausstellung zeigt eine spektakuläre Auswahl an Gegenständen aus den verschiedensten Kulturen und Symbolwelten.

Datum 16. November
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang im Museum der Kulturen, Münsterplatz 20
 Leitung Museum der Kulturen
 Kosten Fr. 25.–, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 1. November

Die Andere Sammlung, Fond. Beyeler

10 Jahre Fondation und 60 Jahre Galerie sind ein Grund zum Feiern. Eine Auswahl von Höhepunkten und Herrlichkeiten werden gezeigt.

Datum 19. November
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Museum
 Leitung Fondation Beyeler
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt Fr. 16.–
 Anmeldung bis 5. November

Kleinbasler Stadtspaziergang

Ein Rundgang durch Strassen und Gassen im «Minderen Basel» – und ein Ausflug durch zehn Jahrhunderte voller Geschichte und Geschichten.

Datum 20. November
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Vorplatz der Matthäuskirche
 Leitung Roger Ehret
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 5. November

Das Bürgerspital

Nach einer Einführung werden Sie durch die Betriebe und Werkstätten (Schreinerei, Verpflegungszentrum, Druckerei etc.) geführt.

Datum 20. November
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Friedrich Miescher-Str., Flughafenbus 50
 Leitung Irmgard Mielke, Personalentwicklung
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 5. November

Täfel! Sweet Basel

Nach der Begrüssung sehen Sie die Zubereitung des Zuckers, wie er aromatisiert, gefärbt und von Hand gezogen wird.

Datum 21. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären,
 Tram 3 Richtung Birsfelden.
 Leitung Vinzenz Flury, Inhaber
 Kosten Fr. 22.–
 Anmeldung bis 7. November

Adam, Eva und Darwin

Stammen wir vom Affen ab oder wurden wir von Gott geschaffen? Eine Ausstellung, die Brücken schlägt zwischen Glauben und Wissenschaft.

Datum 22. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr bei „Treffpunkt“ Schal-
 terhalle. Abfahrt 09.27 Uhr. Billette
 bitte selber lösen
 Leitung Museum BL
 Kosten Fr. 25.–, inkl. Eintritt Fr. 5.–
 (Museumspass gültig!)
 Anmeldung bis 7. November

Radio Studio Basel

Einblick in die Kunst des Radiomachens und in die Produktions- und Redaktionsräumlichkeiten der im Studio ansässigen Programme.

Datum 23. November
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Station «Studio Basel»,
 Tram 15 Richtung Bruderholz
 Leitung Radio Studio
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 8. November

Das Frauenheim der Heilsarmee

Besichtigung des Hauses. Anschliessend wird über die Entwicklung des Wohnheims «Rheinblick» informiert. Schicksale und Lichtblicke.

Datum 26. November
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation
 Wettsteinplatz
 Leitung Jolanda Tanner, Heimleiterin
 Kosten Fr. 20.– inkl. Kaffee
 Anmeldung bis 12. November

Besuch im Hotel Euler

Künstler, Politiker und der hohe Adel haben schon dem weltbekannten Hotel (erbaut 1865) die Ehre erwiesen.

Datum 28. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor Eingang,
 Centralbahnplatz
 Leitung Ernst Jungreithmeier, Direktor
 Kosten Fr. 22.–, inkl. Kaffee + Kuchen
 Anmeldung bis 14. November

Büchsen-Museum im Lackerli-Huus

In allen Formen und Farben werden Ihnen die verrücktesten Büchsen und ihre Geschichte vorgestellt.

Datum 30. November
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang,
 Gerbergasse 57
 Leitung Iris Meier, Konservatorin
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 14. November

Das Claraspital mit Weihnachtspark

Nach einer Einführung über das Claraspital und seine Richtlinien werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum 3. Dezember
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang
 des Spitals
 Leitung Dr. Peter Eichenberger
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee + Kuchen
 Besonderes Lichterpark kann besucht werden
 Anmeldung bis 12. November

Die Pinguine – eine uralte Tierart

Weder Fisch noch Vogel - sie können fliegen, aber nur unter Wasser. Für Wasser wie für Land sind sie immer richtig gekleidet.

Datum 3. Dezember
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoo
 Leitung Alex Schläpfer, Biologe
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt
 Besonderes Keine Sitzgelegenheiten!
 Anmeldung bis 19. November

Vorweihnachtliche Harmonien

Ein klingendes Museum mit über 130 Harmonien aus 2 Jahrhunderten. Einige Instrumente werden musikalisch vorgestellt. Ein Genuss!

Datum 4. Dezember
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr „Treffpunkt“ Schal-
 terhalle. Abfahrt 14.01 Uhr. Billette nach
 Liestal bitte selber lösen
 Leitung Dieter Stalder, Gründer des
 Harmonium-Museums

Kosten Fr. 38.–, inkl. Eintritt Fr. 20.–
 Anmeldung bis 19. November

O Tannenbaum

Die Weihnachtsausstellung zeigt die weihnachtliche Tradition im Wandel der Zeit.

Datum 5. Dezember
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang, Museum der
 Kulturen
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 25.–, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 21. November

Die Offene Kirche Elisabethen

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz. Wie wird in der Offenen Kirche Weihnachten gefeiert?

Datum 6. Dezember
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Haupteingang
 der Kirche
 Leitung Eva Südbeck Bauer, Leitung Offene
 Kirche Elisabethen
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 21. November

Pharmazie-Historisches Museum

Das Haus, wo einst Berühmtheiten wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein und aus gingen, zeigt die weltweit grösste Sammlung.

Datum 7. Dezember
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang, Totengässlein 3
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt
 Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 21. November

Vorweihnachtliche Stadt Lörrach

Dezembergeschichten – eine historische Führung durch die wunderschöne Altstadt.

Datum 10. Dezember
 Tag/Zeit Montag, 13.30 – ca. 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr «Treffpunkt»
 Bahnhof SBB
 Leitung Albert Sängler
 Kosten Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen
 Besonderes ID oder Pass! Euros nicht
 vergessen.
 Anmeldung bis 26. November

Advents-Besuch in d. Dorfkirche Muttenz

Der einzigartigen Wehrkirche von Muttenz gilt unser 10. traditioneller Adventsbesuch mit Führung und stimmungsvollem Orgelkonzert.

Datum 12. Dezember
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr in der Kirche
 Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 28. November

Weihnachtliches Basel

Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen wird über weihnachtliche Sitten und Bräuche berichtet.

Datum 13. Dezember
 Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Uhr Tinguely Brunnen
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 28. November

Ausflüge**Meisterwerke der Buchmalerei**

Faksimile-Editionen erschliessen uns Kunstwerke und Texte, die über Jahrhunderte unserer Gesellschaft geprägt haben.

Datum 29. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 07.45 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.04 Uhr.
 Leitung Faksimile Verlag, Luzern
 Kosten Fr. 25.–, bitte Zugbillette selber lösen
 Anmeldung bis 14. November

Ausflug nach Colmar

Vom berühmten Isenheimer-Altar, wobei wir uns vor allem mit den Weihnachtsszenen befassen, zur reizenden Altstadt mit Weihnachtsmarkt.

Datum 14. Dezember
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 - 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus.
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 88.–, inkl. Mittagessen (Museumspass gültig!)
 Besonderes Pass oder ID und Euro nicht vergessen. Gemeinsames Mittagessen à la carte.
 Anmeldung bis 28. November

Uhrenmuseum Beyer in Zürich

Sie sehen über 500 Exponate von 1400 v. Chr. bis in die heutige Zeit.

Datum 17. Dezember
 Tag/Zeit Montag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 12.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen
 Leitung Monika Leonhardt
 Kosten Fr. 28.–, inkl. Kaffee
 Besonderes Ca. 15 Min. spazieren vom Bahnhof (Swarovski-Baum im Bahnhof).
 Anmeldung bis 3. Dezember

Vorträge**Steueroptimierte Finanzplanung im Alter**

Folgende Themen werden diskutiert: **Leibrente oder Kapitalverzerr? Psychologie des Geldes. Wichtigkeit des Anlagehorizontes.**

Datum 30. Oktober
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 15. Oktober

Die Verwandlung der Erde

Der Planet Erde ist ein lebendiges Wesen, das genau wie wir Menschen seine Entwicklung und Verwandlung durchmacht.

Datum 31. Oktober
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Angela M. Rossi Siegfried
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 17. Oktober

Schätze des Mittelalters

Das Mittelalter wird oft als dunkle Epoche bezeichnet. Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen, es lohnt sich.

Datum 6. November
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ernst Blatter
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
 Anmeldung bis 22. Oktober

David und Salomo

Entschlüsselung einer Legende. Jahrhunderte lang war das Goldene Zeitalter Jerusalems unter den Herrschern David und Salomo, zwei realen Grössen in der Geschichte Israels.

Datum 7. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mike Stoll
 Kosten Fr. 25.–
 Anmeldung bis 24. Oktober

Island / Dia - Vortrag

Island - Insel aus Feuer und Eis. Extreme prägen die Landschaft und die Menschen. Die Insel ist ertümlicher als jede andere Gegend in Europa.

Datum 8. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 24. Oktober

Chakren und Meridiane – Was sind das?

Wie können sie unsere Gesundheit positiv unterstützen bei Krankheit / Unwohlsein? Anwendungsbeispiele zur Hilfe und Selbsthilfe.

Datum 14. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Evelyn Zimmermann, Körpertherapeutin u. René Krebs, Psychologe
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 31. Oktober

Rituale für den Alltag und kleine Feste

Rituale gibt es seit Urzeiten. Sie geben einen Rhythmus und einen Halt, steigern die Lebensfreude und Zufriedenheit. Anregungen u. Tipps.

Datum 15. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. Ursa Krattiger, Historikerin
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 31. Oktober

Die Kelten – geheimnisvolle Ahnen

Wer waren die Kelten? Die einzigen Erwähnungen stammen von den Griechen und Römern, die sie schlicht als „Barbaren“ bezeichneten.

Datum 21. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mike Stoll
 Kosten Fr. 25.–
 Anmeldung bis 7. November

Chiles «kleiner Süden» / Dia-Vortrag

Ein Traumziel, geprägt von herausragenden Andenlandschaften, Wäldern, tiefblauen Seen, perfekten Vulkankegeln mit Krägen aus Schnee.

Datum 22. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin
 Kosten Fr. 22.–
 Anmeldung bis 7. November

Löwenzorn-Mähli: Adolf Zinsstag

Zwischen Suppe, Hauptgang und Dessert hören wir vergnügliche Geschichten aus dem alten Basel von Goldschmied Adolf Zinsstag.

Datum 27. November
 Tag/Zeit Dienstag, 12.00 – 14.30 Uhr
 Treffpunkt 11.55 Uhr Eingang Restaurant Löwenzorn
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 48.–, inkl. Mittagessen, exkl. Getränke
 Anmeldung bis 6. November

Chinesische Schrift und Sprache

Chinesisch gilt als fremdeste Sprache der Welt mit angeblich 50'000 Zeichen ist sie unvorstellbar.

Datum 28. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. Marc Winter, Sinologe
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 14. November

Engel, unsere ständigen Begleiter

Jeder Mensch wird von einem Schutzengel begleitet. Die Kraft der Engel lässt Brücken zwischen uns Menschen entstehen.

Datum 5. Dezember
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Angela M. Rossi Siegfried
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 21. November

Normandie / Dia-Vortrag

Einige Blitzlichter aus diesem Dia-Vortrag: Jeanne d'Arc, Calvados und Camembert, Mont St. Michel, Rouen, Invasionsküste usw.

Datum 6. Dezember
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 21. November

Johann Sebastian Bach

Die Weihnachtsgeschichte – im Spiegel des Weihnachtssoratoriums von J.S. Bach. Ein Musikvortrag mit Klavier.

Datum 11. Dezember
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
 Leitung Marcus Schneider
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 26. November

Weihnachtstraurigkeit/Winter-Depression

Müdigkeit? Burn-out? Allein sein? Bilanz? Alle Jahre wieder... Was sind die Hintergründe und was können wir aktiv dagegen tun?

Datum 12. Dezember
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung René Krebs, Psychologe und Evelyn Zimmermann, Körpertherapeutin
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 28. November

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

Flötenensemble

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

Kurse

Kalligraphie Unzial

Die Unzial-Schrift ist eine der ältesten Schriften. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten 19. Oktober – 7. Dezember (8x)
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 208.– plus ca. Fr. 20.–, Material direkt im Kurs zu bezahlen
 Anmeldung bis 4. Oktober

Serviettentechnik auf Glasteller

Sie gestalten Ihre ganz eigenen Deko-Glasteller anhand der Serviettentechnik.

Datum 22. Oktober
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ada Spaar
 Kosten Fr. 40.–, exkl. Material Fr. 18.– pro Teller

Trocken-Filzen

Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet zu Dekorationsobjekten, Figuren, Tieren etc.

Daten 13. November und 4. Dezember
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Patricia Beer
 Kosten Fr. 50.–, exkl. Material ca. Fr. 20.–
 Anmeldung bis 29. Oktober

Engel malen

Die Engel bekennen Farbe! Sie geben ihnen Form und Gestalt. Durch dieses intuitiv-meditative Malen rücken Sie der Engels-Energie näher.

Datum 20. + 27. November
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Angela Maria Rossi Siegfried
 Kosten Fr. 60.– (2x)
 Besonderes Block und Farben selber mitbringen
 Anmeldung bis 5. November

Weihnachts-Deko-Kugeln

Sie gestalten effektiv Ihre eigenen Weihnachtskugeln (für Baum oder Fenster) in der „Serviettentechnik“ und mit Acrylfarbe.

Daten 26. November
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ada Spaar
 Kosten Fr. 40.–, exkl. Material, klein (6cm) Fr. 5.–, gross (10cm) Fr. 8.–
 Anmeldung bis 12. November

Weihnacht - Kartenkurs

Viele Tipps und Ideen erhalten Sie um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten.

Daten	29. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 50.–, exkl. Material
Anmeldung	bis 12. November

Und ausserdem...

NLP und Mentaltraining

Klare Ziele setzen. Wie will ich meine Zeit verbringen? Wie gehe ich vor und erfülle meine Träume? Was gibt es für Techniken, die mir dabei helfen?

Daten	12. November - 3. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, Master of NLP
Kosten	Fr. 150.– (4x)
Anmeldung	bis 29. Oktober

Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannt Patienzen unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen.

Daten	24. + 31. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Meier
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Mit Tarot-Karten können Sie den Alltag selbstsicherer gestalten. Sie lernen die Kartenbilder und fördern Ihre Intuition und Konzentration.

Daten	19. Oktober – 9. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, SVEB und Master NLP
Kosten	Fr. 150.– (4x)
Besonderes	Karten nach Raider mitnehmen
Anmeldung	bis 8. Oktober

Computer

Alle Veranstaltungen finden im akzent forum an der St. Alban - Vorstadt 93 / 95 (Lift) statt.

Info-Tag

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem nächsten EDV-Info-Tag ein. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das akzent forum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr für Sie geöffnet.

Datum Mittwoch, 24. Oktober 2007

Grund- und Aufbaukurse,

09.00, 10.00, 14.00, und 15.00 Uhr

Vertiefungs- und Ferienkurse, 11.00 Uhr

im akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Unser aktuelles Kursangebot

In Kleingruppen mit 5 – 6 TeilnehmerInnen und Teilnehmern lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen.

Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP / Office 2002 und mit Windows Vista / Office 2007. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem und mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Für MAC-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir zurzeit Privatstunden zu Hause und im akzent forum (sofern Sie einen Mac-Laptop mitbringen) an. Ausserdem können neu Privatkurse für Mac gebucht werden (siehe Seite 42).

Neu: Angebote für den Kanton BL

Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an.

Die Handy-Angebote und die Computerkauf-Beratung finden in unserem Kursraum in Liestal statt. Die Computer-Privatstunden können wir, je nach Wunsch, in Liestal oder bei Ihnen zu Hause organisieren.

Für den Support und die Privatstunden an ihrem Wohnort, verlangen wir eine Wegpauschale. Wir kalkulieren mit drei verschiedenen Zonen. Welche Wegpauschale für welchen Ort berechnet wird, erfahren Sie bei Ihrer Anfrage in unserem Kurssekretariat (061 206 44 66).

Computer Ferienkurse

Fitness- und Computerferien

Kurs 1: Grundlagen

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 1

In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Digitalkamera besser kennen zu lernen und damit praktisch zu arbeiten. Sie lernen die wichtigen Kriterien beim Fotografieren und erhalten Tipps, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera, «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Kurs 2: Auffrischung

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 2

Dieser Ferienkurs ist ideal für KursteilnehmerInnen, die bereits etwas Erfahrung in der Bildbearbeitung haben. Der Kursteil «Digitale Fotografie» beinhaltet die Themen von Kurs 1, im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und evtl.

Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb der Unterrichtszeit können Sie sich dem Fitness- und Wellnessprogramm anschliessen. Bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern oder Wellness in der nahe gelegenen ‚Cassiopeia Therme‘, die zu den schönsten Thermalbädern Europas zählt, können Sie sich wunderbar entspannen.

Ort:	Badenweiler, Hotel Post
Termine:	31.3 – 4.4.08
Kurs:	4 x 3 Lektionen, Fr. 450.–
Aufenthalt:	Unterkunft (EZ oder DZ), Halbpen- sion und fakultatives Fitnesspro- gramm, Fr. 649.40.– (inkl MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

Weiterer Ferienkurs im 2008:

Kurs 1:	Digitalkamera und Computer
Kurs2:	Allgemeiner Auffrischkurs
Datum:	30.6.08 – 4.7.08

Übungslektionen

Während oder nach des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos an 2 Übungslektionen teilzunehmen.

Anmeldung 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:

Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr: Bildbearbeitung, Website und jeden zweiten Freitag Video.

Grundkurse

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.

Betriebssystem: Windows XP oder Windows Vista. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

Auffrischkurs Grundlagen

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.

Programme: Windows XP, Word 2002, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

Aufbaukurse

Neu: Tastaturschreiben am PC

Grundlage für den sicheren Einsatz des Computers ist das fehlerfreie 10-Finger-Blindschreiben. Schritt für Schritt und computerunterstützt erlernen Sie das gesamte Tastenfeld mit allen Buchstaben, Satzzeichen, Zahlen und Sonderzeichen.

Programm: Sie erhalten im Kurs schriftliche Unterlagen und ein Windows XP und Mac OSX kompatibles Programm auf CD.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen Fr. 450.– (inkl. Software u. Buch)

Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.

Programme: Word 2002 oder Word 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennen lernen.

Programme: Word 2002 oder Word 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.

Programme: Outlook Express, Windows Mail und bei Bedarf Microsoft Outlook, Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007

Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windowskurs 1

Grundlage und Vertiefung im Umgang mit dem Windows Betriebssystem. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und festigen möchten. Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen. Fensterhandhabung, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund und Bildschirmschoner. Einstellungen der Symbolgrösse, fehlende Elemente wie Symbolleisten wieder aktivieren und mögliche Stolpersteine in der Computerhandhabung erkennen.

Programm: Windows XP oder Windows Vista

Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten. Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Programm: Windows XP oder Windows Vista
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Vertiefungskurse

Neu: Umsteigerkurs Vista

Dieser Kurs ist für Personen geeignet die schon länger mit dem Computer arbeiten, jedoch auf das neue Betriebssystem Windows Vista und das Programm Microsoft Word 2007 umsteigen möchten. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigsten Neuerungen kennen und können diese mit praktischen Übungen anwenden.

Programme: Windows Vista und Microsoft Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Ordnung auf dem Computer

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem eigenen Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.

Programme: Windows XP

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Auffrischkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP und Office 2002

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Dokumente gestalten mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.

Programme: Microsoft Office 2002

Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

PowerPoint

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.

Programme: Microsoft PowerPoint 2002

Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adresstiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programme: Word 2002

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.

Programme: Windows XP / Windows Vista, Photoshop Elements 5.0

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung Grundlagen

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Bildbearbeitung Aufbau

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0

Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Kurzzeitkurse

Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Inter-netkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Online-Shopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Inter-netkurs» oder entsprechende Kenntnisse

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Sicherheit für Windows XP

Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen.

Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Win-dowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

Download und Installation

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programme: Windows XP und Windows Vista

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungs- und Windowskurses 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

Workshops

Fotografieren mit meiner Digitalkamera mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und lernen damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer eigenen Digitalkamera, lernen vom Profi wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.–

Videos konzipieren und bearbeiten mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideen-skizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden alles beachten müssen.

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.–

Zusätzliche Angebote

Computeria

Einmal im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Weitere Informationen erhalten Sie im akzent forum

Kosten: 1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (inkl. Getränke).

Ist direkt am Abend zu bezahlen.

Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 3. September

Montag, 5. November

Wireless-LAN - Datenübertragung über Funk mit Ursula Rhein

Montag 3. Dezember

Ahnenforschung, Stammbäume mit dem PC.

Einführung in die Ahnenforschung und Orientierung über Genealogie-Programme.

mit Franco Werlen

Neu: Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen. Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

Mögliche Kursthemen:

- Texte schreiben, gestalten, korrigieren, speichern und öffnen, Vorlagen erstellen, Rechtsschreibprüfung etc.
- E-Mails schreiben, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten
- Im Internet Adressen suchen, navigieren und Informationen drucken,
- Einführung in das Archivieren von Fotos und in die einfache Bildbearbeitung
- Einführung in das Archivieren von Musik
- Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Einrichten des Docks etc.
- Datensicherung, CDs brennen etc.

Kanton BS, 5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.-, Kanton BL plus Wegpauschale

Beratung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?

Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

1 Lektion, Fr. 75.–

Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen und dabei gerne begleitet werden?

Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Ort nach Absprache)

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

1 Stunde, Fr. 100.– (Installation, exkl.

Wegpauschale)

Support**Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software?**

Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

Neu: dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL

1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale)

Privatstunden**Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln?**

Haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

Neu: dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (in Liestal oder bei Ihnen zu Hause)

1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Handy Privatlektion

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

Handy Gruppenkurs

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit ihrem Handy in praktischen Übungen.

Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

PC-Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung**Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit dem akzent forum.**

Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

Kursort: akzent forum, St. Alban - Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

Auffrischkurs Fragile Suisse

In diesem Kurs frischen Sie Ihre PC-Grundlagen auf und schliessen Wissenslücken im Umgang mit verschiedenen Programmen. Sie schreiben, korrigieren, gestalten und speichern Texte, surfen im Internet, wiederholen das effiziente Suchen mit Suchmaschinen und versenden E-Mails. Sie können das Gelernte im Kurs üben und anwenden.

Termine: 2. November bis 7. Dezember 2007, 14.00 - 16.00 Uhr, Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

NEU! PC-Kurse für Menschen mit Parkinson**Parkinson Schweiz organisiert in Zusammenarbeit mit dem akzent forum, PC-Kurse für Menschen mit Parkinson.**

Kursort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel.

Detailprogramm und Anmeldung: Parkinson Schweiz, Postfach 123, 8132 Egg, Telefon: 043 277 20 77, E-Mail: susi.obrist@parkinson.ch

Einführung und Internet

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt das Arbeiten mit dem Computer kennen. Starten und Herunterfahren des Computers, Programmfenster öffnen und schliessen, kennenlernen der Tastatur und der Maus, einen Text schreiben und korrigieren, eine E-Mail aus dem Textprogramm versenden und abrufen von Internetseiten. Sie haben Zeit, das Gelernte anzuwenden und zu vertiefen. Daten: Mittwoch, 31.10 / 7.11 / 14.11 / 21.11 / 28.11 / 5.12.2007

Fr. 175.- exkl. Unterlagen

Sprachen

Alle Kurse finden im akzent forum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

Neue Kurse**Englisch Anfängerkurs**

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten	19. Oktober – 14. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elsa Obolensky
Kosten	Fr. 171.– (9x)

Englisch sprechen lernen / für Anfänger
Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der englischen Sprache umzusetzen. Mit einem kleinen Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten	19. Oktober – 14. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elsa Obolensky
Kosten	Fr. 171.– (9x)

Italienisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten	15. Oktober – 17. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 09.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Antonia Sala
Kosten	Fr. 190.– (10x)

Italienisch reden lernen / für Anfänger
Mittels mündlichen Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der italienischen Sprache umzusetzen. Schon mit kleinem Wortschatz kann viel möglich werden.

Daten	16. Oktober – 18. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Valeria Balmelli
Kosten	Fr. 190.– (10x)

Semesterkurse

Spanisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten 19. Oktober – 14. Dezember
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 09.20 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Maria Michaelis
 Kosten Fr. 171.– (9x)

Spanisch reden lernen / für Anfänger

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der spanischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten 15. Oktober – 17. Dezember
 Tag/Zeit Montag, 09.40 – 10.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ana Fritschi
 Kosten Fr. 190.– (10x)

Französisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten 15. Oktober – 17. Dezember
 Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Marianne Gaechter
 Kosten Fr. 190.– (10x)

Französisch sprechen lernen / für Anf.

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der französischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten 18. Oktober – 13. Dezember
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Francine Hanselmann
 Kosten Fr. 171.– (9x)

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier Hauptsprachen:
 Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

AnfängerInnen, Fortgeschrittene AnfängerInnen
 Leichte Mittelstufe, Mittelstufe, Fortgeschrittene Mittelstufe, Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können im jeweiligen Kurs unentgeltlich schnuppern.

Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende):
 Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
 Fr. 361.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
 Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):
 Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Englisch

AnfängerInnen

Mittwoch, 14.50 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.00 Uhr	Montag, 10.40 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr	Dienstag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 09.40 Uhr	Mittwoch, 11.00 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr	Freitag, 10.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr	Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr	Dienstag, 08.20 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr	Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr	Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr	Donnerstag, 15.10 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr	

Mittelstufe

Montag, 09.30 Uhr	Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr	Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr	Donnerstag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr	Donnerstag, 10.35 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr	

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr	Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr	Mittwoch, 13.45 Uhr
Donnerstag, 10.00 Uhr	

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag, 15.00 Uhr	Montag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.40 Uhr	Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr	Donnerstag, 11.25 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr	

Französisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 13.00 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 16.45 Uhr	

Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 15.00 Uhr	Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr	

Italienisch

AnfängerInnen

Dienstag, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 15.00 Uhr	Freitag, 09.00 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr	

Leichte Mittelstufe

Montag, 10.15 Uhr	Mittwoch, 14.00 Uhr
-------------------	---------------------

Mittelstufe

Mittwoch, 09.30 Uhr	Donnerstag, 15.00 Uhr
---------------------	-----------------------

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr	Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr	Mittwoch, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr	

Spanisch

AnfängerInnen

Freitag, 08.45 Uhr Freitag, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Freitag, 09.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 09.45 Uhr Freitag, 10.00 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr

Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sport und Wellness

akzent forum organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der TeilnehmerInnen und Teilnehmer.

Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Gymnastik und Fitness

NEU Pilates

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+,
Belchenstrasse 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin (polstar pilates)

Kosten Fr. 23.– / Lektion

NEU Fit für Frauen

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen

Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstrasse 15

Leitung Barbara Brüttsch,
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstrasse 15

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.– / Lektion

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen Sie zu Wohlbefinden.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15

Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr (ab 18. Oktober)

Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher,
Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.30 – 12.30 Uhr

Leitung Barbara Brüttsch,
Bewegungspädagogin

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl. (Kurs 1 und 2)

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr

Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brüttsch,
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15

Leitung Marie-José Tschopp

Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Semesterkurse

GymFit+

Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern Ihre allgemeine Kondition.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 13. August 2007 - 18. Januar 2008 (20x)

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

GymFit

Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Eglise française, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3,

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Providentia-Saal Heiliggeist, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Rhyпарк Saalbau, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23,

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71,

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashauss, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66, Turnsaal,

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere

Baselstrasse 168,

Mittwoch, 09.00 Uhr

Fokus: Prävention

NEU Bones for life - starke Knochen

Osteoporose-Prophylaxe nach Feldenkrais: Sie arbeiten mit Ihrem Körper mit gezieltem Druck auf die Knochen und erreichen so in verschiedenen Körperhaltungen eine optimale Aufrichtung von Kopf bis Fuss.

Daten 4. Januar – 4. April (10x) (ohne 8. und 15. Februar, 20. und 28. März)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Monika Ulrich, Physiotherapeutin, dipl. Feldenkraislehrerin

Kosten Fr. 180.–

Anmeldung bis 13. Dezember

NEU Move on – Haltungsgymnastik

Über gezielte, bewusste Körperarbeit die ideale Haltung und Harmonie finden

Tag/Zeit Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Rahel Knöll, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

Beckenbodentrainingskurs

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kosten Fr. 12.50/Lektion

OsteoGym

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

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

Ort Fitnesscenter 50+,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete
Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete
Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mithilfe von gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten sollten.

Kurs 1 – 3

Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr
Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr
Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Fokus: Entspannung**Atmen – Bewegen – Entspannen**

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbefinden bei, denn ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung,
Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Kosten Fr. 18.–/Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen können körperliche Verspannungen lösen. Dies ermöglicht einen besseren Atemfluss, eine tiefere Atmung und führt zu mehr Energie.

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15
Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin und
Erwachsenenbildnerin
Kosten Fr. 18.–/Lektion

Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringt Sie in eine geistig-körperliche Balance.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 13.30 – 14.30 Uhr
Kurs 2: 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15
Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung Elisabeth Howald, dipl.
Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin,
dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr
Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Tag/Zeit Freitag
Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Krafttraining**Gesundheitsorientiertes Krafttraining****Krafttraining im Krafraum Fitnesscenter 50+**

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.30 – 11.30 Uhr
Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr
Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant
Ort Fitnesscenter 50+, Krafraum, Belchenstr. 15
Kosten 3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Laufsport

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Datum: 23. Juli 2007 - 18. Januar 2008 (23x)

Nordic-Walking

Ort: Wasserturm Bruderholz
Montag 09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

Walking / Nordic Walking

Ort: Lange Erlen
Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr
Freitag 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Walking

Ort: Brüglingen
Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr
Freitag 09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Vita Parcours, Nordic Walking

Ort: Allschwilerwald
Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours
Freitag 14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking
Treffpunkt 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Wassersport

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 19.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten Fr. 19.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Datum: 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

Grossbasel

Dalbehof Kapellenstrasse 17
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)
Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Datum: 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

Kleinbasel

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15
Mittwoch 16.00 Uhr

Tanzen

NEU Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsarhythmen und gesundem Spass.

Daten 19. Oktober – 23. November (6x)
Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: Salsameneo, Sattelgasse 2
Leitung: Horacio Espinosa, Soziologe und Tanzpädagoge
Kosten Fr. 120.–
Anmeldung bis 5. Oktober

NEU Steptanz

Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füßen. Diese aussergewöhnliche Tanzform erlebt zurzeit eine Renaissance und ist ein wunderbares Erlebnis für alle Rhythmusbegeisterten und solche die es noch werden möchten. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschriffe und die Technik des Steptanzes sowie erste Kombinationen.

Daten 16. Oktober – 13. November (5x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150
Leitung Sabine Freuler, Steptanzlehrerin
Kosten: Fr. 100.– (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten Fr. 19.–/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Kosten Fr. 11.50 / Lektion

Kurs 1: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 2: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 3: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 5: für Neueinsteiger

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus, Furkastrasse 12,
Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflege-
heim, Giornicostrasse 144,
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370,
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Spiele

Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

Daten 13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Kosten Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit mögl.

Tischtennis

Ort Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43
Daten 13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x)
Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95
(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Claudine Schwyn

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Esther Hug

Wandern

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):
Montag 2½ – 3 Std.
Dienstag Gruppe 1 1 – 2 Std.
Dienstag Gruppe 2 3 – 4 Std.
Mittwoch 2 – 3 Std.
Donnerstag 3 – 4 Std.
Freitag 2 – 3 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 8.50
Zehnerabonnement, Fr. 85.–
Semesterbeitrag, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Das detaillierte Wanderprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im akzent forum

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im akzent forum.

Ferien

Polysportive Wintertage in Flims

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.

Daten 13. - 19. Januar 2008
Leitung Yvonne Knöri-Hasler,
Seniorensportleiterin
Max Pusterla-Bosshard,
Seniorenportexperte

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Volkstanzferientage

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

1. Ferienwoche

Daten Sonntag, 18. – Do, 22. Mai 2008
Ort Staufen/Bad Krozingen

2. Ferienwoche

Daten Montag, 9. – Freitag, 13. Juni 2008
Ort Buochs
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
Tanzleiterinnen

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm