

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2021)
Heft: 3: Farbe

Rubrik: Pro Senectute beider Basel

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: 29.03.2025

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

Der neue Pro Senectute-Bus ist unterwegs

Vo Schönebuech bis Ammel ...

Wer in Basel wohnt, muss selten lange Reisezeiten in Kauf nehmen: Die nächste Beratungsstelle von Pro Senectute ist nah. Anders sieht das aus, wenn man in Bretzwil, Häfelfingen oder Maisprach wohnt. Doch das ändert sich nun dank dem Projekt «Mobil bi dir».

va. Nach dem Sommer fährt der Bus «Mobil bi dir» mit dem Logo von Pro Senectute beider Basel seine ersten Strecken in den Basler Aussenquartieren sowie zu den Dörfern des Baselbiets. In seinem Innern und auch vor dem Bus befindet sich ein gut ausgestatteter Raum: Hier können sich ältere Menschen wie in einem Café oder auf dem Dorfplatz treffen und beraten lassen.

Der genaue Fahrplan, wo und wann die Beratungen stattfinden werden, stand bis zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Denn der Bus, der in München als Spezialanfertigung nach den Plänen der Stiftung gebaut und ausgestattet wurde, traf erst kurz vor den Sommerferien in Basel ein. Vor dem ersten realen Einsatz war das mobile Beratungsteam an der Reihe. Die Belegschaft durfte ausgiebig testen, wie man mit dem Bus durch die lieblichen «Bärg und Täli» des Baselbiets und vor allem um die engen Kurven fährt. Denn schliesslich soll die mobile Alltagshilfe nicht nur fahren, sondern auch ankommen.



Claude Ogier

Mobil bi dir

Michael Harr über den neuen Bus

Pro Senectute beider Basel ist in der Stadt und auf dem Land mit insgesamt 7 Beratungsstellen vertreten. Wozu braucht es nun noch einen Bus?

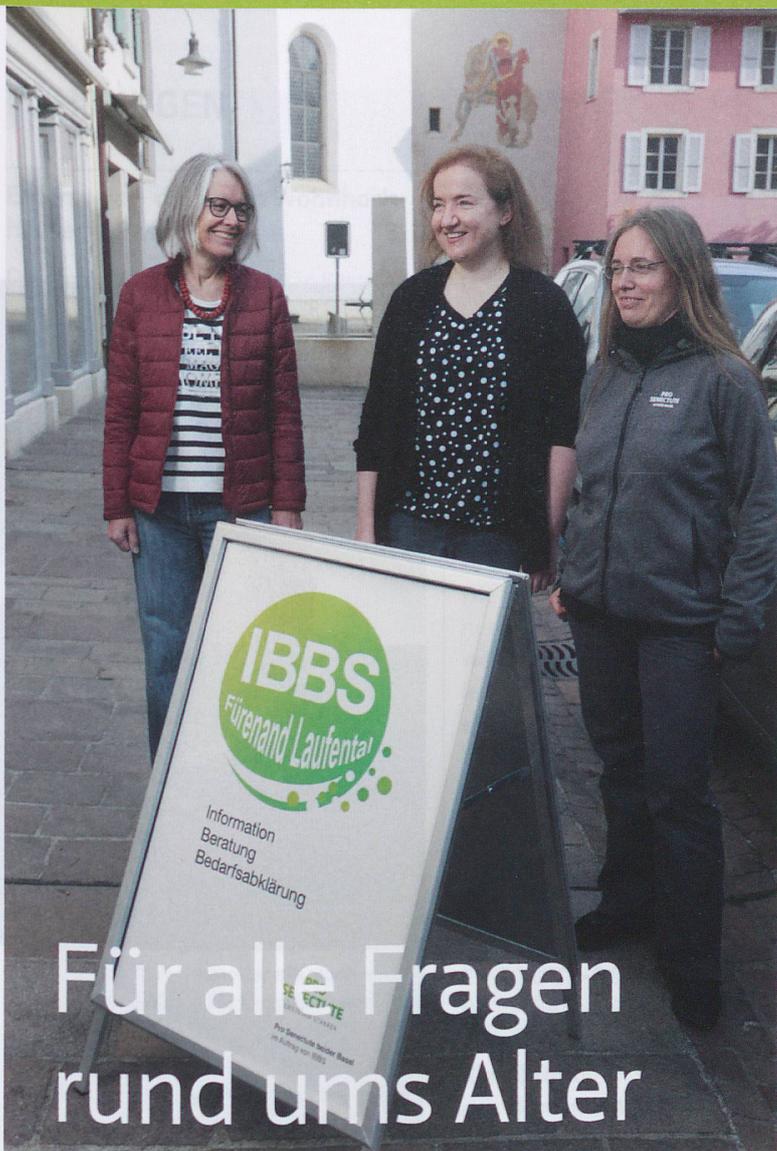
«Mobil bi dir» hat die gleiche Funktion wie früher der Migros-Wagen. Wenn die Menschen nicht mehr zu uns kommen können, weil der lange Weg im Alter zu beschwerlich ist, dann fahren wir zu ihnen. Gerade in ländlichen Gebieten fehlt es den Menschen an niederschweligen Möglichkeiten, in der Nähe des Wohnorts und im direkten Gespräch kompetente Auskunft auf ihre Fragen zu erhalten. Das innovative und in der Schweiz einzigartige Projekt von Pro Senectute beider Basel füllt diese Lücke mit dem Bus «Mobil bi dir». Im multifunktionalen Wagen wird aber nichts verkauft. Ganz im Gegenteil: Wir laden zur persönlichen Beratung bei einem Kaffee oder einem Mineralwasser ein.

Welche Themen wird die mobile Beratung abdecken?

Das können ganz unterschiedliche Fragen rund ums Altern sein, so wie wir sie auch von den fixen Beratungsstellen kennen. Während die eine Person eine Frage zu den Ergänzungsleistungen hat, braucht der andere Ratsuchende vielleicht Hilfe beim Ausfüllen der Patientenverfügung oder einen Tipp zur Steuererklärung. Unsere Fachleute verfügen hier dank ihrer langjährigen Erfahrung über ein breites Wissen.

Der Bus hat rund 160 000 Franken gekostet. Woher nimmt die gemeinnützige Stiftung dieses Geld?

Die Kosten für die Anschaffung, den rollstuhlgerechten Umbau und die Ausstattung konnten vollständig dank Beiträgen von Stiftungen und mit privaten Spenden finanziert werden. Die Betriebskosten von rund 35 000 Franken pro Jahr müssen ebenfalls über Spenden abgedeckt werden.



◀ Vreni Giger, Stefanie Herzog und Katja Hauser (v.l.) vor der Beratungsstelle in Laufen.

IBBS Laufental: nah beim Baslerort

Nur wenige Meter vom Baslerort entfernt empfangen Stefanie Herzog, Vreni Giger und gelegentlich auch Sozialarbeiterin Katja Hauser die Ratsuchenden und ihre Angehörigen persönlich in der Anlaufstelle, die etwas versteckt bei der UBS-Filiale zu finden ist. Die hellgrünen Ordner und Ablageboxen und die grossformatigen Fotografien aus dem Chaltbrunnental setzen Farbtupfer in die hindernisfrei zugänglichen Räume. Gleich beim Eingang befindet sich ein grosses Regal mit Publikationen, etwas weiter entfernt die gemütliche Sitzecke mit einer kleinen Auswahl an Hilfsmitteln. Wer persönlich vorbeischaun will, trifft das Laufentaler Team von Dienstag bis Freitag vor Ort an, telefonisch ist die IBBS zudem auch am Montag erreichbar.

Ob es um einen Reinigungs- oder Mahlzeitendienst, um Spitex, Pflege und Betreuung, Fragen zur AHV und Ergänzungsleistungen, um ein Notrufsystem oder einen Gymnastikkurs geht – die sympathischen Mitarbeiterinnen von Pro Senectute beider Basel wissen Bescheid, wer was wo anbietet. Sie geben gerne Auskunft oder vermitteln ein kostenloses und vertrauliches Beratungsgespräch. Zudem klären sie, wenn es um einen möglichen Eintritt ins Altersheim geht, auch alle damit zusammenhängenden finanziellen Fragen ab.

Übrigens ist auch «Füreinander Laufental» bei der IBBS zu finden. Das Netzwerk hilft beim Vermitteln von Freiwilligen und koordiniert diese mit den Anbietern.

Kontakt

061 763 85 15
 beratung@ibbs-laufental.ch
 → ibbs.laufental.ch

Interimistische Angebote

Die Gründung einer Versorgungsregion samt Beratungsstelle ist komplex. Noch längst nicht alle Gemeinden konnten den Prozess abschliessen. Deshalb übernimmt Pro Senectute beider Basel die Beratungsaufgaben für mehrere Baselbieter Gemeinden interimistisch. Dazu gehört die Versorgungsregion Waldenburgertal plus im Oberbaselbiet. Auch die Fachstelle für Altersfragen der Gemeinde Binningen setzt in den nächsten Monaten auf die Zusammenarbeit mit Pro Senectute beider Basel.

Kontakt

061 206 44 44, → bb.prosenectute.ch

Für alle Fragen rund ums Alter

Bis 2022 werden im Kanton Baselland Beratungsstellen für Altersfragen etabliert. Jene für die Versorgungsregion Laufental führt Pro Senectute beider Basel mit einem Leistungsauftrag.

va. Die Prognosen des Statistischen Amtes Baselland zeigen klar: Schon jetzt lebt im Landkanton ein überdurchschnittlich hoher Anteil an älteren und betagten Menschen. Und bis 2045 wird es zu einer Verdoppelung bei den Hochbetagten (80+) kommen. Dieses Alterssegment wird dann rund 13 Prozent der Baselbieter Bevölkerung zählen.

Der Bedarf an Beratungen zum Thema Altersfragen und konkreten Angeboten für die ältere Bevölkerung steigt also deutlich. Deshalb hat der Kanton die Baselbieter Gemeinden beauftragt, sich in Versorgungsregionen zusammenzuschliessen und Beratungsstellen einzurichten.

Schon Anfang April hat die Informations-, Beratungs- und Bedarfsabklärungsstelle IBBS Laufental die neu eingerichteten Büros mitten im *Stedtli* an der Hauptstrasse 37 in Laufen bezogen. Wer in den Gemeinden Blauen, Brislach, Dittingen, Grellingen, Laufen, Liesberg, Nenzlingen, Roggenburg, Röschenz, Wahlen und Zwingen wohnt, findet bei der IBBS fundierte Antworten zu allen Fragen rund ums Alter.

Matineen Führungen Vorträge

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Matineen, Führungen, Vorträge

Anmeldeschluss

Bis 14 Tage vor Kursbeginn. Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

Unser aktuelles Kulturangebot

Aufgrund der Coronapandemie haben wir die Anzahl der Teilnehmenden reduziert. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch, welche Angebote durchgeführt werden, oder konsultieren Sie unsere Website.

061 206 44 66, akzentforum.ch

MATINEEN

Kurze Kulturgeschichte des Bieres

Vom ausgehenden Neolithikum bis heute war und ist Bier in aller Munde. Menschen, Könige und Götter labten sich zu allen Zeiten an diesem süffigen Getränk.

Datum/Zeit Di, 31. Aug., 10–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Mike Stoll
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 17. August



Die Bierbrauer, Holzschnitt aus: Jost Ammann, Das Ständebuch (1568)



Louvre-Kopie des verlorenen Porträts des niederländischen Malers Quentin Massys (1456–1530)

Christ – Arzt – Heiler: Paracelsus in Basel

Neue Untersuchungen zeigen, dass das Werk des Paracelsus noch nicht zur Gänze vorliegt. Die christlichen und therapeutischen Forschungen sind längst nicht ausgeschöpft.

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

Literarische Schweizerreise

Eine vergnügliche Reise durch die Schweiz anhand von Texten berühmter Schriftsteller verbunden mit passender Musik.

Datum/Zeit Di, 28. Sept., 10–11 Uhr
Ort Basel
Leitung Helen Liebendörfer, Frieder Liebendörfer
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 14. September

FÜHRUNGEN

Entenweid – die ersten Wohnhochhäuser in Basel

Die ersten Wohnhochhäuser in Basel wurden Mitte des letzten Jahrhunderts gebaut. Die «Wohntürme Entenweid» bergen ungeahnte Geheimnisse.

Datum/Zeit Mi, 18. Aug., 9.30–11 Uhr
 Ort Basel
 Leitung Markus Schmid
 Kosten CHF 25.–
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 4. August



Entenweid-Hochhäuser von 1951

Auskunft · Anmeldung

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



Otto Modersohn (1865–1943),
 Birken im Moor, Öl auf Leinwand, 1894

Die Birke

Die Birke wurde in früheren Zeiten nicht nur wegen ihrer vielen praktischen Anwendungen verehrt. Sie hat heute, vor allem in nördlichen Ländern, immer noch einen wichtigen Platz in Brauchtum und Legende. Entdecken Sie auf dem Spaziergang die vielfältigen Seiten der Birke.

Datum/Zeit Di, 17. Aug., 9.30–11 Uhr
 Ort Basel
 Leitung Daniela Serio
 Kosten CHF 25.–
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 3. August

Kleinhüningen – das Dorf in der Stadt

Von der Stadt und dem Hafen beinahe «verschlungen», gibt es im einstigen Fischerdorf noch immer Spuren alter Tage zu entdecken.

Datum/Zeit Do, 19. Aug., 10–11.15 Uhr
 Ort Basel
 Leitung Roger Rebmann,
 «Grabmacherjoggi»
 Kosten CHF 25.–
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 5. August



Fischerhaus Bürgin in Kleinhüningen

Bestattungskultur auf dem Hörnli

In Riehen liegt an bester Lage der grösste Friedhof der Schweiz, das Hörnli. Der Platz der Ruhe ist ein Ort, der seine eigene Kultur pflegt und einen wunderschönen Garten mit mediterranem Flair bietet. Sie erhalten bei der Führung auch einen Einblick in die Aufbahrung und das Krematorium.

Datum/Zeit Mo, 23. Aug., 10–11.30 Uhr
 Ort Riehen
 Leitung Flavia Stutzer
 Besonderes Gut zu Fuss
 Kosten CHF 25.–
 Anmeldung bis 9. August



St. Albanteich

Der mittelalterliche Gewerbekanal, von den Baslerinnen und Baslern liebevoll «Dalbedyych» genannt, trieb Dutzende von Mühlrädern an und war jahrhundertlang einer der wichtigsten Energieträger der Stadt. Unser Spaziergang führt vom «Dalbeloch» bis zum Schwarzpark im Gellert.

Datum/Zeit Mi, 25. Aug., 10–11.30 Uhr
 Ort Basel
 Leitung Peter Habicht
 Besonderes Gut zu Fuss
 Kosten CHF 25.–
 Anmeldung bis 11. August

Matineen Führungen Vorträge



Der Spiesshof – ein spektakulärer Prunkbau

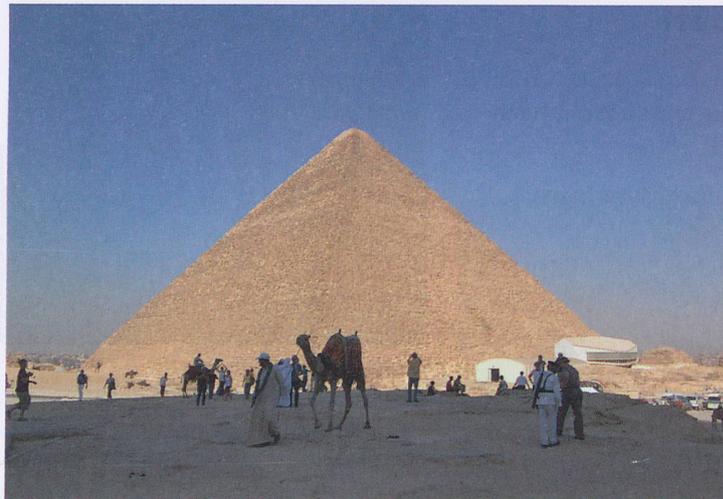
Der «Spiesshof» zeigt gegen den Heuberg einen Renaissanceflügel, der zu den seltenen Bauten in Basel aus der Bauepoche gehört. Der Wiedereinbau einer Decke aus dem Historischen Museum an ihrem ursprünglichen Standort im 1. Stock ist ein Glücksfall. Die Baugruppe mit dem Barockbau und seiner reichen inneren Ausstattung ist sehr sehenswert.

Datum/Zeit Do, 2. Sept., 18–19.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Markus Schmid
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 19. August

Das St. Johann

Vom Blumenrain bis zum St. Johannis-Tor – und darüber hinaus. Lassen Sie sich von der reichhaltigen Geschichte des Santi-hans überraschen.

Datum/Zeit Di, 7. Sept., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Peter Habicht
Besonderes Gut zu Fuss
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 24. August



Die Cheopspyramide

Ägypten. 3000 Jahre Hochkultur

Das Antikenmuseum Basel verfügt über die reichhaltigste Sammlung ägyptischer Kunst der Schweiz. Die neu konzipierte Ausstellung zeigt in sechs Themenbereichen das geheimnisvolle Land der Pharaonen.

Datum/Zeit Do, 9. Sept., 11.15–12.45 Uhr
Ort Basel
Leitung Mike Stoll
Kosten CHF 25.–, inkl. Eintritt Museum
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 28. August



Augusta Raurica – kurz und bündig

Die einst blühende Römerstadt Augusta Raurica wurde im Jahr 44 v. Chr. von Lucius Munatius Plancus gegründet, dessen Statue noch heute den Hof des Basler Rathauses ziert. Ein Einblick, wie unsere Ahnen zur Römerzeit gelebt haben.

Führung 1 Mi, 15. Sept., 14–16 Uhr
Tempel, Theater, Forum
Führung 2 Do, 16. Sept., 14–16 Uhr
Amphitheater, Kloake, Osttor mit Grabmonument
Ort Augst
Leitung Mike Stoll
Kosten CHF 25.–, inkl. Zugticket/Eintritt
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 1./2. September



Totenmasken von Kurt Sandweg und Waldemar Veltheim, hergestellt vom Institut für Rechtsmedizin des Kantons Basel-Stadt.

Das Gundeli

Nebst dem wohl grössten Kriminalfall Basels (1934) – er endete im Margarethenpark mit dem Selbstmord der beiden Bankräuber und Mehrfachmörder Kurt Sandweg und Waldemar Veltheim – hat das Gundeli-Quartier einiges zu bieten.

Datum/Zeit Mi, 22. Sept., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Oswald Inglin
Kosten CHF 25.–
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 8. September

St. Arbogast – Dorfkirche Muttenz

Eine hohe, kreisförmige Ringmauer umgibt die Wehrkirche St. Arbogast in Muttenz, die einzigartig ist in der Schweiz. Die Wandmalereien in der Kirche reichen bis ins Jahr 1450 zurück.

Datum/Zeit Do, 23. Sept., 10–11.30 Uhr
Ort Muttenz
Leitung Peter Habicht
Besonderes Gut zu Fuss
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 9. September

VORTRÄGE

Vom Spalentor zum St. Johannis-Tor – eine Zeit- und Bilderreise

Zeichnungen, Aquarelle und Fotografien sind die Bausteine dieser Bilderreise. Sie ermöglichen eine Vorstellung der Befestigungs-, Wohn- und Lebenssituation entlang der damaligen äusseren Stadtmauer. Aktuelle Fotografien zeigen die städtebauliche, wirtschaftliche und verkehrstechnische Entwicklung des Quartiers.

Datum/Zeit Mi, 25. Aug., 14–15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Martin Friedli
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 11. August

Docupass – eine Einführung

Selbstbestimmend vorsorgen – wie geht das? Sie erhalten einen Überblick zum Thema Vorsorge: Was bedeutet das Wort «urteilsunfähig», oder welche Funktion hat die KESB bei einem Vorsorgeauftrag? Zudem wird Ihnen der Docupass von Pro Senectute vorgestellt. Das Dossier enthält Informationen und Formulare für die Patientenverfügung, die Anordnungen für den Todesfall, den Vorsorgeauftrag sowie einen Vorsorgeausweis.

Datum/Zeit Do, 2. Sept., 10–11.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Anita Rössli
Kosten kostenlos
Anmeldung bis 19. August



Umgang mit der Diagnose «Demenz»

Wie geht es jemandem, der die Diagnose «Demenz» erhält? Wie verändert sich das Leben? Wie geht es den direkten Angehörigen, wenn sie von der Demenz hören? Ist es ein Schock oder ist es Erleichterung, weil wahr ist, was schon lange vermutet wurde? Irene Leu berichtet über die verschiedensten Situationen aus eigener Erfahrung und Beratung.

Datum/Zeit Do, 9. Sept., 14.30–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Irene Leu
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 26. August

Betrugsmaschen erkennen: Goldenes Geschäft mit Gefühlen

Ob Enkeltrick, falsche Polizisten oder «Notfälle» an der Haustür – man liest es in der Zeitung und denkt: «Das passiert mir sicher nicht.» Täuschen Sie sich nicht! Sie erfahren, wieso diese Betrugsmaschen funktionieren, warum sie keine Altersgrenze kennen, wann bei Ihnen die Alarmglocken läuten müssen und wie Sie sich schützen können.

Datum/Zeit Mi, 22. Sept., 14–15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Heidi Fasler
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 8. September

EXIT – Selbstbestimmung im Leben und Sterben

Für wen und unter welchen Bedingungen kommt eine Freitodbegleitung überhaupt in Frage? Wie wird dabei vorgegangen?

Datum/Zeit Mi, 8. Sept., 14.30–16 Uhr
Ort Basel
Leitung Marion Schafroth
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 25. August



Mundgesundheit – «minimal einmal»

Hindernisse und Stolpersteine bei der täglichen Mundpflege. Eine Informationsveranstaltung über das Thema Mundgesundheit und die bedarfsgerechte Ernährung im Alter. Diese Veranstaltung wird vom Amt für Gesundheit BL und von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Datum/Zeit Do, 30. Sept., 14–15.30 Uhr
Ort Basel
Leitung Melanie Loessner
Kosten CHF 25.–
Anmeldung bis 16. September

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

Matineen Führungen Vorträge



◀ Pariser
Hutmodell,
um 1911

WEITERE ANGEBOTE

MATINEEN

**Ein ewig Rätsel will ich bleiben –
Ludwig II von Bayern**

Di, 24. Aug., 10–11.15 Uhr

Die Schriftrollen von Qumran

Do, 26. Aug., 14–15 Uhr

FÜHRUNGEN

Die Erle

Do, 26. Aug., 9.30–11 Uhr

Unterwegs im Birsigtunnel

Mo, 30. Aug., 9.30–11 Uhr

Die Alte Markthalle

Do, 2. Sept., 10.30–11.45 Uhr

Das Nashorn und das Zwergflusspferd

Mo, 6. Sept., 16.30–17.30 Uhr

Das Gellert

Mi, 8. Sept., 10–11.30 Uhr

Der Wolfgottesacker

Mo, 13. Sept., 9.30–11 Uhr

Grosswäscherei Bardusch

Di, 14. Sept., 9.30–11.30 Uhr

→ **Chapeau Maria Hiepler**

Fr, 17. Sept., 10–11 Uhr



Von Henkern und Dirnen

Mo, 20. Sept., 9.30–11.45 Uhr

Allgemeine Lesegesellschaft

Mo, 27. Sept., 9.30–11 Uhr

**Geschichte und Architektur
der Hoffmann-La Roche**

Do, 30. Sept., 9.30–11.30 Uhr

VORTRÄGE

Marianne Werefkin

Mi, 18. Aug., 14–15.30 Uhr

**KESB – Kindes- und Erwachsenen-
schutzbehörde Basel-Stadt**

Mi, 1. Sept., 14–15.30 Uhr

**Geburt, Eros und Tod – ein Parcours
mit zahlreichen Abbildungen**

Mi, 15. Sept., 14–15.30 Uhr

Wie funktioniert Hypnose?

Do, 16. Sept., 14–15.15 Uhr

Raffael

Mi, 29. Sept., 14.30–16 Uhr

Ort Basel

Kosten CHF 25.–

Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstal-
tungstermin

Sprachen

Mentale Reisen in ferne Länder

Wer Englisch spricht, profitiert auch im Schweizer Alltag. Das zeigt die Pandemie, die innert kurzer Zeit zahlreiche neue Begriffe via die Medien in unsere Sprache katapultiert hat: Shutdown, Lockdown, Social Distancing, Tracing und Tracking sind nur die bekanntesten.

Wer aufgrund seiner Sprachkenntnisse weiss, dass ein Shutdown mit der Schliessung von Geschäften weniger strikt ist als ein Lockdown mit Ausgangssperren, ist beim Entziffern von Nachrichtentexten und Medienkonferenzen sicher im Vorteil. Doch die Sprache Shakespeares lässt sich auch unabhängig von den aktuellen Erweiterungen des Vokabulars nutzen – und bei den bald wieder möglichen Reisen sinnvoll einsetzen. Immerhin gilt Englisch in 85 Staaten der Welt als Amtssprache.

41 Kurse für jedes Niveau

Kein Wunder, dass die Englischkurse zu den beliebtesten Angeboten des Akzent Forums gehören. Über 40 Kurse können in Basel, Binningen, Gelterkinden, Liestal oder Sissach belegt werden – vom Anfängerkurs bis zu den fortgeschrittenen Niveaus mit anspruchsvoller Lektüre und Diskussion.

DAS A UND O DER SPRACHKURSE

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten und beginnen wieder Mitte August. Die Kosten sind von der Gruppengrösse abhängig.

Ein Einstieg in die fortlaufenden Kurse ist jederzeit möglich, eine Schnupperstunde ist kostenlos.

CHF 16.60 1 Lektion 5–8 Personen

CHF 23.– 1 Lektion 3–4 Personen

CHF 80.– Privatlektion im 10er-Abo

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

Flyer «Sprachkurse»

Aufgrund der Unsicherheiten in der Coronasituation hat das Akzent Forum auf den Druck des Kursprogramms verzichtet. Sie können einen aktuellen Flyer «Sprachkurse» telefonisch bestellen oder auf der Website herunterladen.

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

Nel blu
dipinto di blu

Здравствуйте!

Vaya niña!

Falls Sie lieber die Grundlagen und **Feinheiten der französischen, italienischen oder spanischen Sprache** kennenlernen wollen: Das Akzent Forum bietet auch hier eine bunte Palette von Kursen an. Auch **Russisch, Griechisch und Chinesisch** sind im Angebot.

Interessiert?
Wir beraten Sie gerne.

Avec plaisir!

你好

ΣΤΟ ΕΠΑΝΕΙΔΗΝ!

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

Kreativität Lebensgestaltung



Miss Lychee/shutterstock.com

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Kreativität und Lebensgestaltung

Anmeldeschluss

Bis 14 Tage vor Kursbeginn. Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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



Rap, der rhythmische und markante Sprechgesang

Workshop

Kurzer Blick auf die Geschichte des Hip-Hops, des Sprechgesangs und der Rap-Song-Entwicklung sowie Inhalte und Aussagen der «Strassenkultur», die in den 70er-Jahren entstand. Sie erhalten eine Einführung in die Grundtechniken und entwickeln einen eigenen Rap-Song. Auch der Takt, der Rhythmus und die Sprache werden von Ihnen ausgewählt – ein Experiment, das Sie in Bewegung bringt!

Daten/Zeit Di, 14./21./28. Sept.
14-16 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Jean-François Gächter
Kosten CHF 90.-

Anmeldung bis 31. August

Aquarellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden individuell begleitet. Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Daten/Zeit Di, 17. Aug.-14. Dez.
9-11 Uhr

Leitung Barbara Ramp

Daten/Zeit Mi, 18. Aug.-15. Dez.
9-11 Uhr

Leitung Barbara Maurer

Daten/Zeit Do, 19. Aug.-16. Dez.
9-11 Uhr

Leitung Rosa Weiss

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Kosten CHF 9.20/Lektion (16x)

Backgammon

Anfänger

Backgammon, das traditionelle Brettspiel aus Griechenland, ist eine Herausforderung für zwei Personen. Ein Strategiewürfelspiel.

Daten/Zeit Fr, 10. Sept., 14-16.30 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Christa Leemann

Kosten CHF 42.-

Anmeldung bis 27. August



succo/pixabay

Sudoku und SET

(2 Spiele für 1 Person)

Alleine spielen muss nicht langweilig sein. Sie lernen ganz praktisch und mit System das Sudoku-Spiel kennen. Anschliessend spielen Sie noch ein «SET» – eine Herausforderung für Konzentration, Kombination und Aufmerksamkeit.

Daten/Zeit Fr, 24. Sept., 14-16 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Christa Leemann

Kosten CHF 40.-

Anmeldung bis 10. September

MUSIK

Handharmonika «Sunneschyn»

Daten/Zeit Di, 10. Aug.-14. Dez.
14-15.30 Uhr
Ort Birsfelden
Leitung Fritz Fiechter

Flötenensemble

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

Daten/Zeit Di, 17. Aug.-14. Dez.
15-16.30 Uhr
Ort Im Rankhof 10, Basel
Leitung Ursula Kaufmann

Daten/Zeit Mi, 18. Aug.-15. Dez.
9.30-10.45 Uhr
Ort Alterssiedlung Gundel-
dingerhof, Basel
Leitung Paula Boschung

Altblockflötenkurs

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

Daten/Zeit Mi, 18. Aug.-15. Dez.
9.15-10.45 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Ursula Kaufmann

Streichorchester

Sie beherrschen Ihr Instrument und möchten das Zusammenspiel üben und genießen. Gespielt werden klassische Werke aus allen Epochen.

Daten/Zeit Fr, 20. Aug.-17. Dez.
9.30-11.30 Uhr
Ort Saal Heilsarmee, Liestal
Leitung Ruth Katrin Tüscher

Bei den Proben des Streichorchesters von Pro Senectute beider Basel sind erheiternde Momente nicht selten. ▼

Auskunft · Anmeldung

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



Digitale Medien

Lebensgestaltung

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Digitale Medien

Anmeldeschluss

Jeweils 14 Tage vor Kursbeginn.
Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kosten verrechnen.
Während der **Schulferien** finden keine Kurse statt.

Auskunft · Anmeldung

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

WINDOWS



Windows Basis (PC)

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

Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit	Mi, 18. Aug.-15. Sept. 8.30-10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Markus Rohrer
Kosten	CHF 300.- (5x)

Windows 10 - Auffrischung

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

Voraussetzung

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

Daten/Zeit	Mi, 18. Aug.-15. Sept. 10.45-12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Markus Rohrer
Kosten	CHF 300.- (5x)

MAC



Mac Basis

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

Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit	Fr, 20. Aug.-17. Sept. 10-12 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 300.- (5x)

TABLET

iPad Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit	Di, 17.-31. Aug., 13-15 Uhr
Daten/Zeit	Di, 14.-28. Sept., 13-15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Ursula Rhein
Kosten	CHF 180.- (3x)

Android Tablet Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen

Daten/Zeit	Mi, 1.-15. Sept., 13-15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 180.- (3x)

SENIORENHANDY

Basis

NEU

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

Voraussetzung

Eigenes Seniorenhandy mitbringen (keine Smartphones)

Daten/Zeit Mo, 16.–30. Aug.
13–15 Uhr

Daten/Zeit Mo, 13.–27. Sept.
13–15 Uhr

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

ZOOM

Aufbau

NEU

Sie möchten sich für den Online-Unterricht mit Zoom vorbereiten. Wir zeigen, wie Sie am Unterricht teilnehmen und mit Zoom arbeiten können. Weiteres: zu einem Zoom-Meeting einladen, ein Meeting moderieren.

Voraussetzung

Internet-Kenntnisse nötig, eigenes Gerät (Smartphone, Tablet, Laptop) mitbringen

Daten/Zeit Mi, 18./25. Aug., 13–15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Jean-François Gächter
Kosten CHF 120.– (2×)

Sie haben den richtigen Kurs nicht gefunden?

Im Einzelunterricht bieten wir Ihnen Termine und Themen nach Ihren individuellen Bedürfnissen an oder organisieren einen Techniker für den Support bei Ihnen zu Hause.

Kosten CHF 120.– für 1 Stunde
CHF 400.– für ein Paket
zu 4 Stunden

(exkl. Wegpauschale,
für 1 bis 2 Personen)

ANDROID PHONE



Android Phone Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Android Phone mitbringen

Daten/Zeit Di, 17.–31. Aug., 10–12 Uhr

Daten/Zeit Di, 14.–28. Sept., 10–12 Uhr

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

Android Phone Aufbau

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

Daten/Zeit Fr, 3.–17. Sept., 13–15 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Jean-François Gächter
Kosten CHF 180.– (3×)

iPHONE



iPhone Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes iPhone mitbringen

Daten/Zeit Mo, 16.–30. Aug., 10–12 Uhr

Daten/Zeit Mo, 13.–27. Sept.,
10–12 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Ursula Rhein
Kosten CHF 180.– (3×)

iPhone Aufbau

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

Voraussetzung

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

Daten/Zeit Do, 23. Sept.–7. Okt.
13–15 Uhr

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Ursula Rhein
Kosten CHF 180.– (3×)

INDIVIDUELLE KURSE

TIPP

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

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

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

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

Wandern

GUT INFORMIERT
UNTERWEGS

Detailangaben zu den Wanderungen erhalten Sie
– bei der Wanderleitung
– im Internet unter
→ akzentforum.ch

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

Sie können das aktuelle Wanderprogramm (Juli–Dezember 2021) auf der Website herunterladen.

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

Wanderungen mit Nik Pfister
079 724 33 08, n.gasser.1@gmx.ch

Dienstag, 6. Juli**Um den Deixberg**

1¼ h / → 3 km, ↑ 44 m, ↓ 170 m

Lauwil–Gilleral–Reigoldswil

Treffpunkt 10:15 h, Basel SBB

(Bahnhofshalle)

Rückreise 3× stündlich ab Reigoldswil

Verpflegung Restaurant

Anmeldung bis 2. Juli

Montag, 19. Juli**Durch den Bränngarten**

2¼ h / → 9,2 km, ↑ 209 m, ↓ 254 m

Elfingen–Bränngarten–Rüge–Bözen

Treffpunkt 9:00 h, Basel SBB

(Bahnhofshalle)

Rückreise 2× stündlich ab Bözen

Verpflegung Picknick

Anmeldung bis 16. Juli

Dienstag, 3. August**Vom Remischberg zur Orismühle**

1¼ h / → 3,2 km, ↑ 29 m, ↓ 98 m

Lupsingen–Stäg–Orismühle

Treffpunkt 10 h, Basel SBB

(Bahnhofshalle)

Rückreise 2× stündlich ab Orismühle

Verpflegung Restaurant

Anmeldung bis 30. Juli

Freitag, 6. August**Im Kaltbrunnental**

2½ h / → 7,4 km, ↑ 146 m, ↓ 201 m

Brislach–Chaltbrunnental–Chessloch–Grellingen

Treffpunkt 9:25 h, Basel SBB

(Bahnhofshalle)

Rückreise 2× stündlich ab Grellingen

Verpflegung Picknick

Anmeldung bis 3. August

Montag, 20. September**Zum Gisiberg**

2¼ h / → 8 km, ↑ 218 m, ↓ 255 m

Diegten–Höchi–Gisiberg–Tenniken

Treffpunkt 9:30 h, Basel SBB

(Bahnhofshalle)

Rückreise 2× stündlich ab Tenniken

Verpflegung Picknick

Anmeldung bis 17. September

**Wanderungen mit
Andreas Bammatler, Jürg Guld-
mann, Urs P. Walther**
079 408 18 55,
wangergruppe.liestal@bluewin.ch

Mittwoch, 14. Juli**Hoch über dem Bielersee**

3 h / → 10 km, ↑ 170 m, ↓ 610 m

Magglingen–Twannbachschlucht–Twann

Treffpunkt 8:15 h, Bf. Liestal

(vor Buffet Espresso)

Rückreise ca. 17:32 h, Ankunft Liestal

Verpflegung Restaurant

Anmeldung bis 9. Juli

Mittwoch, 11. August**Gratwanderung entlang der Jura-
Kantonsgrenze**

3 h / → 7 km, ↑ 420 m, ↓ 550 m

Grindel–Welschgätterli–Erschwil

Treffpunkt 9:20 h, Basel SBB,

Peron Gleis 17

Rückreise ca. 17:07 h, Ankunft Liestal

Verpflegung Picknick

Besonderes Stöcke mitnehmen

Anmeldung bis 6. August

Wanderungen mit Manuela Graf
079 461 85 20
m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Freitag, 30. Juli**Unterer Hauenstein**

2¼ h / → 8,7 km, ↑ 351 m, ↓ 348 m

Läufelfingen–Hauenstein–Chalhöchi–Eptingen

Treffpunkt 9:45 h, Läufelfingen Bf.

Rückreise 15:02/15:32 h, ab Eptingen

Verpflegung bei Regen Restaurant

Anmeldung bis 27. Juli

Freitag, 24. September**Übers Schwarzbuebeland**

2¼ h / → 7,3 km, ↑ 474 m, ↓ 494 m

Beinwil SO Neuhüsi–St. Fridlischlucht–Nunningen–Nunningen

Treffpunkt 10:30 h, Beinwil SO, Neu-

hüsi

Rückreise 16:07/16:37, ab Nunningen

Verpflegung Picknick,

bei Regen Restaurant

Anmeldung bis 21. September

E-Bike

Das E-Bike besser kennenlernen

**PEDALEN
UND GENIESSEN**

Im Kurs «amusebike – pedalen und geniessen» erfahren Sie wichtige Tipps und Tricks fürs E-Bike fahren (Tramschienen, Bremsweg etc.). Durch die praktischen Übungen in einer kleinen Gruppe lernen Sie sich im Verkehr optimal zu verhalten. Der Start ist im Verkehrsgarten Basel-Stadt, mit anschliessender Fahrt mit den Kursleitern von spontEbike.

Voraussetzung

Eigenes E-Bike/Velohelm, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Daten/Zeit Do, 26. August,

Di, 21. September,

Do, 30. September,

jeweils 16–18.30 Uhr

Ort Verkehrsgarten Basel-Stadt,

Wasgenring 158

Leitung spontEbike

Kosten kostenlos

Anmelden bis 7 Tage vor Kursbeginn

Partner

«mobil sein & bleiben» (→ mobilsein.ch),

Kantonspolizei BS, Pro Bike world

Bewegt durch den Sommer

Kurse mit je 3 Terminen ab Ende Juli bis Mitte August

Die Lektionen dauern in der Regel 1 Stunde und kosten CHF 16.- bis 20.- pro Lektion.

Auskunft · Anmeldung

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

BASEL

MONTAG

Rückentraining

Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Förderung der Beweglichkeit

Daten/Zeit 26. Juli/2., 9. Aug., 8.30 Uhr
Anmeldung bis 12. Juli

Beckenbodentraining

Training mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur

Daten/Zeit 26. Juli/2., 9. Aug., 9.30 Uhr
Anmeldung bis 12. Juli

Shibashi Meditation

Fliessende Bewegung für innere Ruhe und Zentriertheit

Daten/Zeit 26. Juli/2., 9. Aug., 10 Uhr
Anmeldung bis 12. Juli

Yoga

Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung. Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.

Daten/Zeit 26. Juli/2., 9. Aug., 11.30 Uhr
Anmeldung bis 12. Juli

DIENSTAG

Bewegter Rücken

Kräftigung der Rücken- und der Rumpfmuskulatur, Förderung der Beweglichkeit

Daten/Zeit 27. Juli/3., 10. Aug., 9.30 Uhr
Anmeldung bis 13. Juli

Faszien-Rollmassage

Bearbeitung des muskulären Bindegewebes. Der Stoffwechsel wird angeregt, und Verspannungen werden gelöst.

Daten/Zeit 27. Juli/3., 10. Aug., 10.30 Uhr
Anmeldung bis 13. Juli

Fit/Beweglich

Ganzkörpertraining, um fit, vital und beweglich zu bleiben.

Daten/Zeit 27. Juli/3., 10. Aug., 11.30 Uhr
Anmeldung bis 13. Juli

MITTWOCH

Barre Training

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Haltung werden mithilfe der Ballettstange trainiert.

Daten/Zeit 28. Juli/4., 11. Aug., 8.30 Uhr
Anmelden bis 14. Juli

Rückentraining

Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Förderung der Beweglichkeit

Daten/Zeit 28. Juli/4., 11. Aug., 9.30 Uhr
Anmeldung bis 14. Juli

Latin Dance – solo getanzt

Salsa, Rumba oder Merengue geht auch ohne Tanzpartner.

Daten/Zeit 28. Juli/4., 11. Aug., 11 Uhr
Anmeldung bis 14. Juli

Yoga auf dem Stuhl

Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung. Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.

Daten/Zeit 28. Juli/4., 11. Aug., 12.30 Uhr
Anmeldung bis 14. Juli

DONNERSTAG

Line Dance (Einsteiger)

Tanzen in Linien ohne Partnerin/Partner. Line Dance fördert die Koordination, die körperliche und geistige Beweglichkeit.

Daten/Zeit 29. Juli/5., 12. Aug., 10 Uhr
Anmeldung bis 15. Juli

Line Dance

Daten/Zeit 29. Juli/5., 12. Aug., 11 Uhr
Anmeldung bis 15. Juli

FREITAG

Fuss- und Gangschulung

Füsse, Fussgelenke und Zehen mit Fussgymnastik mobilisieren, kräftigen und dehnen.

Daten/Zeit 30. Juli/6., 13. Aug., 8.30 Uhr
Anmeldung bis 16. Juli

Fit/Beweglich

Ganzkörpertraining, um fit, vital und beweglich zu bleiben.

Daten/Zeit 30. Juli/6., 13. Aug., 9.45 Uhr
Anmeldung bis 16. Juli

Outdoor

Gemeinsam mit anderen in zügigem Tempo dem Rhein entlang spazieren oder mit den Nordic-Walking-Stöcken die Zunzgerhard erobern. Das lang vermisste Training ist wieder möglich!

Datum	Start ab 16. August Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Schnupperstunde ist kostenlos.
Kosten	CHF 7.50/Lektion

Sportliches Spazieren

Die Spaziergänge dem Rhein entlang werden mit Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen aufgelockert.

Kurs 1	Mo, 9–10 Uhr
Kurs 2	Mo, 10.15–11.15 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Besonderes	Gelände flach
Leitung	Monika Röthlisberger

Fit im Wald

In der Natur Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren. Ohne Nordic-Walking-Stöcke.

Tag/Zeit	Do, 9–10 Uhr
Ort	Allschwilerwald
Besonderes	Gelände hügelig
Leitung	Andreas Bammatter, Monika Röthlisberger

Walking/Nordic Walking

Allschwil	
Tag/Zeit	Fr, 14–15 Uhr
Ort	Allschwilerwald
Besonderes	Gelände hügelig
Leitung	Christina Thoma

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

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

Tag/Zeit	Mi, 9–10 Uhr
Ort	Brüglingen
Besonderes	Gelände flach/eher flach
Leitung	Christina Thoma, Barbara Wilmering

Tag/Zeit	Fr, 9–10 Uhr
Ort	Brüglingen
Besonderes	Gelände flach/eher flach
Leitung	Ulrike Mix, Christina Thoma

Münchenstein	
Tag/Zeit	Di, 9.00–10.30 Uhr
Ort	Nähe Hofmatt/Rütihard
Besonderes	Gelände bergauf und bergab
Leitung	Katrin Ackermann

Tag/Zeit	Mi, 9.15–10.30 Uhr
Ort	Sportplatz Au, an der Birs
Besonderes	Gelände eher flach
Leitung	Bruno Pedretti

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

Zunzgen	
Tag/Zeit	Mo, 9.30–11 Uhr
Ort	Zunzgerhard
Besonderes	Gelände eher flach/hügelig
Leitung	Peter Hofacker, Anita Imhof

Flyer «Bewegung und Sport»

Aufgrund der Unsicherheiten in der Coronasituation hat das Akzent Forum auf den Druck des Kursprogramms verzichtet. Sie können aber den Flyer «Bewegung und Sport» mit aktuellen Angaben zu den Kursen telefonisch bestellen oder auf der Website herunterladen.

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

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sport und Bewegung

Anmeldeschluss

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

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

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

Auskunft · Anmeldung

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

Tanzen

Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag.

Tanzen trainiert die Koordination, das Gleichgewicht, fordert das Gedächtnis und entspannt.

**LINE DANCE
LET'S DANCE**

Tanzen ohne Partner oder Partnerin.

Line Dance (Einsteiger)

Mo, 15 Uhr / Mi, 9 Uhr / Do, 17.30 Uhr

Line Dance

Mo, 16 Uhr
Mi, 10 Uhr
Do, 9.30/10.30/16.30/18.30 Uhr

Let's Dance

Mo, 15.45/17 Uhr
Di, 16.30 Uhr

Datum **Start ab 16. August**
Ort Basel
Kosten CHF 16.-/Lektion.
Einstieg jederzeit möglich

TÄNZE AUS ALLER WELT

Wer in der Region Basel Lust hat, das Tanzbein zu schwingen, findet viele Möglichkeiten. Alleine das Akzent Forum bietet von Montag bis Freitag 18 Kurse «Tänze aus aller Welt» an.

Binningen	Mo	9 Uhr
Binningen	Mo	10.15 Uhr
Münchenstein	Mo	14.30 Uhr
Therwil	Mo	14.30 Uhr
Riehen	Mo	15.30 Uhr
Arllesheim	Di	14.30 Uhr
Laufen	Di	15.15 Uhr
Pratteln	Di	9.30 Uhr
Birsfelden	Mi	9.15 Uhr



Hölstein	Mi	9.30 Uhr
Liestal	Mi	9.30 Uhr
Basel	Mi	14 Uhr
Gelterkinden	Do	9.15 Uhr
Bottmingen	Fr	9.15 Uhr
Basel	Fr	9.30 Uhr
Basel	Fr	10 Uhr
Basel	Fr	14.30 Uhr
Basel	Fr	14.30 Uhr

Datum **Start ab 16. August**
Ort Basel
Kosten CHF 8.80.-/Lektion
Einstieg jederzeit möglich

Rund um den Globus

Tanzen hält fit und bringt Sie in Schwung. Der Sommerkurs «Tänze aus aller Welt» ist kostenlos für Teilnehmende von Quartals- und Semesterkursen im Jahr 2021.

Daten/Zeit 8./15./22./29. Juli
und 5./12. August, 9 Uhr
Ort Schulhaus Hämisgarten,
Bottmingen

Sommerprogramm

**LATIN DANCE –
SOLO GETANZT**

Datum/Zeit Mi, 18. Aug., 14–15 Uhr
Ort Basel
Kosten CHF 16.-/Lektion
Anmeldung bis 4. August

STANDARD

leicht Fortgeschrittene
Datum/Zeit Do, 19. Aug., 15–16 Uhr
Ort Basel
Kosten CHF 16.-/Lektion
Anmeldung bis 5. August

LINE DANCE

Datum/Zeit So, 22. Aug.,
10.45–11.45 Uhr
Ort Basel
Kosten CHF 16.-/Lektion
Anmeldung bis 6. August

**Kursprogramm-
flyer bestellen**

Die Coronapandemie macht das Planen schwierig. Deshalb hat das Akzent Forum auf den Druck des Kursprogramms verzichtet. Die Kurse finden jedoch – so weit möglich – statt. Dazu gehören auch die beliebten Aqua-Gym-Kurse in Basel und im Baselbiet.

Den aktuellen **Kursprogrammflyer «Bewegung und Sport»** mit weiteren Angeboten und Informationen können Sie telefonisch bestellen oder auf der Website herunterladen.

061 206 44 66

-> bb.prosenectute.ch/tanz
-> bb.prosenectute.ch/wassersport

**LONGWAYS,
CONTRAS,
SQUARES ...**

Fortgeschrittene

Tänze aus aller Welt in grosser Formation

Datum/Zeit Sa, 18. September
Ort Waisenhausturnhalle, Basel
Leitung Käthi Ellenberger,
Anna Jausin
Besonderes Tanzschlappli mitnehmen
Kosten CHF 25.-
Anmeldung bis 4. September



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

Lebensfreude und Vitalität

Nach den Sommerferien starten in den Sparten Achtsamkeit, Ballsport sowie Fitness und Gymnastik die regulären Kurse wieder.

Endlich wieder den Tennisball übers Netz schlagen – und sich dabei fast wie Roger Federer fühlen. Auch beim Softvolleyball gehen die Emotionen hoch, wenn der Ball zielgenau im gegnerischen Feld landet und sich das Punktekonto erhöht. Etwas ruhiger lieben es jene, die sich im Qi-Gong Outdoor, in der Shibashi Meditation oder in der Yogastunde dehnen und entspannen. Und allen gefällt es, wieder gemeinsam zu spielen, zu meditieren und zu turnen.

Gymnastik – überall und in allen Varianten

Die meisten Kurse bietet das Akzent Forum übrigens im Bereich Kraft, Fitness und Gymnastik an. Dazu gehören etwa das Beckenbodentraining, die Fuss- und Gangschulung, das Gleichgewichts- und Rückentraining oder die Männerfit-Kurse. Hinzu kommen die 72 GymFit- und GymFit+-Angebote für Frauen, gemischte Gruppen und Männer in 28 Gemeinden der Region.

Rufen Sie an!
Wir informieren und beraten Sie gerne.



FIT UND BEWEGLICH – AUCH AM SONNTAG

Die folgenden Kurse finden alle in Basel statt. Wer dabei sein will, muss sich rechtzeitig anmelden.

Gleichgewichtstraining

Tag/Zeit ab Di, 17. Aug., 15.30 Uhr
Anmeldung bis 3. August

Faszientraining

Tag/Zeit ab Mi, 18. Aug., 12 Uhr
Anmeldung bis 4. August

KraftFit/Outdoor

Tag/Zeit ab Do, 19. Aug., 8.30 Uhr
Anmeldung bis 4. August

Fit/Beweglich

Tag/Zeit ab So, 22. Aug., 9.30 Uhr
Anmeldung bis 4. August

GymFit

Sommer-
programm

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht. Kostenlos für Teilnehmende von Quartals- und Semesterkursen im Jahr 2021.

Tag/Zeit Mo, 5. Juli–9. Aug., 9 Uhr
Do, 8. Juli–12. Aug., 9 Uhr
Ort Schützenmattpark, Basel

Online- und Präsenz- unterricht

Yoga daheim oder Rückentraining in der Ferienwohnung?

Pro Senectute beider Basel bietet zahlreiche Sportangebote als Hybridkurse an. Sie trainieren im Akzent Forum gemeinsam mit anderen oder loggen sich von zu Hause per Computer in den Unterricht ein. Interessiert?

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

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