

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2022)
Heft: 2: Gemeinden

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: 30.03.2025

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



Digital Café

Wie funktioniert das mit dem QR-Code?

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

Digital Café an sieben Standorten

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

→ bb.prosenectute.ch/digitalcafe

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

Praktische Anleitung im Digital Café

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

NEUE STANDORTE

Beratungsstelle Brüglingen

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

061 206 44 44

→ bb.prosenectute.ch/beratung



E-Rikscha-Ausleihe Laufen

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

061 765 91 91

→ bb.prosenectute.ch/rikscha



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

facebook.com/prosenectute.bb



Christoph Oser

Christoph Oser am Steuer des Infobusses «Mobil bi dir»

Engagiert am Steuer

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

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

Sinnvolle Tage

Christoph Oser war schon vor der Pensionierung klar, dass er weiter aktiv bleiben will: «Wenn du pensioniert bist, dann hat dein Tag 24 Stunden und das Jahr 365 Tage – und mit jedem davon sollte man etwas tun, das Sinn ergibt und Freude macht.» Und so kutschiert Christoph Oser mit Saurer-Oldtimern zu Ausflugszielen, fährt zur wöchentlichen Gesangsstunde in den Schwarzwald, wo er auch einmal den Papageno trällert, und mit dem Velo von Dornach nach Ettingen zum Männerchor. Oder wie an diesem kalten, grauen Morgen Ende Oktober mit dem Infobus von Pro Senectute beider Basel nach Sisach. Dafür hat er den 3,5 Tonnen schweren Bus am Standort in Brüglingen abgeholt und bei der Basellandschaftlichen Kantonalbank parkiert. Danach macht er den sieben Meter langen, rollstuhlgängigen Bus innerhalb einer Viertelstunde für die Beratung bereit. Jetzt können die Ratsuchenden kommen.

INSERAT

Altstadt-Serenaden 2022

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

Gémeaux Quartett
Werke von Borodin und Beethoven



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

CLARIO Trio
Werke von Zemlinsky, Rota und Bruch

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

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

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

trio extempore
The Songs of John Dowland



Infobus «Mobil bi dir»

Beratungsstelle auf Rädern

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

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

Regelmässig im Baselbiet unterwegs

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

Weitere Informationen und Fahrplan des Infobusses:
→ bb.prosenectute.ch/infobus

Unterwegs übers Land

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

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

Weitere Termine → bb.prosenectute.ch/infobus



Matineen Führungen Vorträge

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Matineen, Führungen, Vorträge

Anmeldeschluss

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

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

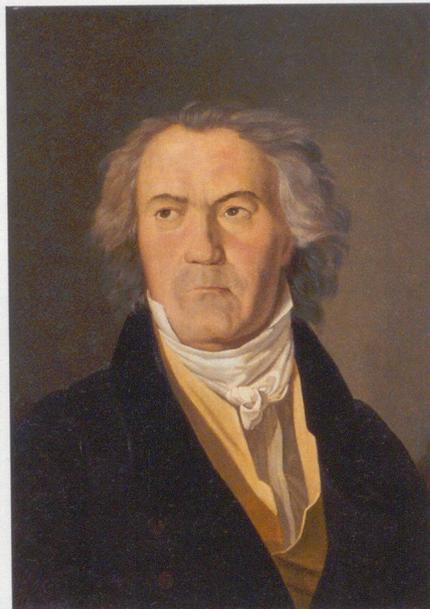
061 206 44 66
info@akzentforum.ch

MATINEEN

Die Missa Solemnis von Ludwig van Beethoven

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

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



Portrait Ludwig van Beethovens von 1823 von Ferdinand Georg Waldmüller.



Der grosse anthropomorphe Menhir, Fundort bei Bevaix/Neuenburg

Wikinger – Goten – Kelten in unserer Zeit

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

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

Eva und der Apfel

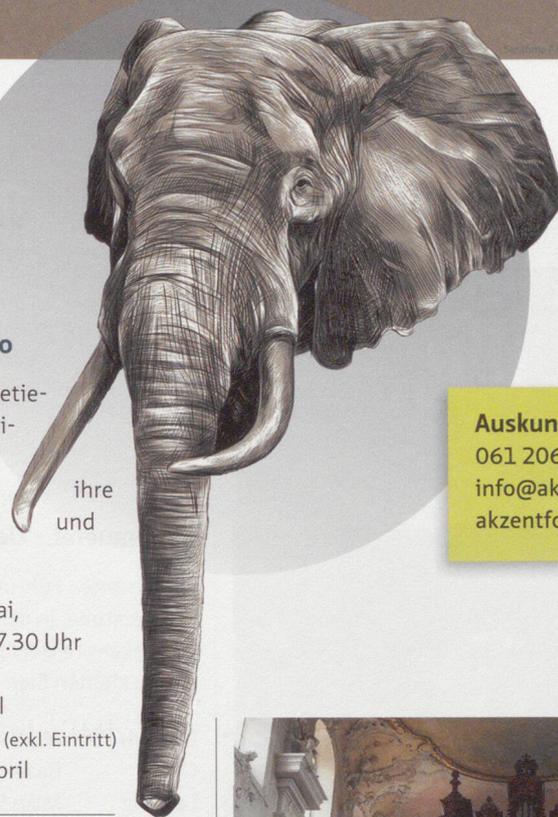
Schöpfungsgeschichte und Sündenfall einmal anders ...

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



Supercolor / CC-BY-SA-4.0

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



Hoffmanns Erzählungen – Mysterium des Menschen

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

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

Die Elefanten im Zoo

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

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

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

FÜHRUNGEN

Voraussetzung: gut zu Fuss



Moderne Architektur Dreispitz

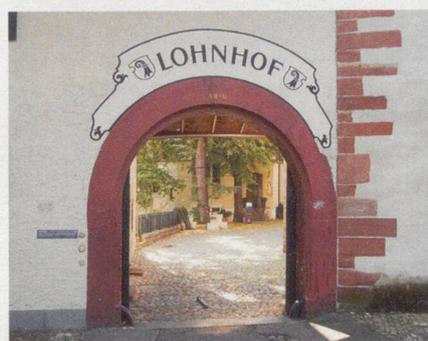
Basel als Architekturhochburg zeigt eindrücklich, wie sich einstige Industrieareale zu pulsierenden Quartieren entwickeln. Design, Kunst und Kreativität liegen hier in der Luft.

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

Das Goetheanum

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

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



Der Torbogen des Lohnhofs

Sargdeckel und Gartenzwerge

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

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



Die Silbermann-Orgel im Arlesheimer Dom

Dom Arlesheim

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

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

Das Breite-Quartier

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

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

Führungen Vorträge

VORTRÄGE



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

Erasmus von Rotterdam

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

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

Klostergarten Dornach

Klostergärten sind ein Abbild des Paradieses auf Erden.

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

Bierbrauerei – Ueli Braukessel

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

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



Restaurant Fischerstube an der Rheingasse in Basel

Das Rathaus

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

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

Hören im Alter

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



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

Umgang mit der Diagnose «Demenz»

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

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



WEITERE ANGEBOTE

Detailangaben zu den folgenden Führungen erhalten Sie unter akzentforum.ch oder telefonisch unter 061 206 44 66.

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

Kosten CHF 25.-
Ort Basel

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

FÜHRUNGEN

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

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

Antoniuskirche
Mo, 9. Mai, 10–11 Uhr

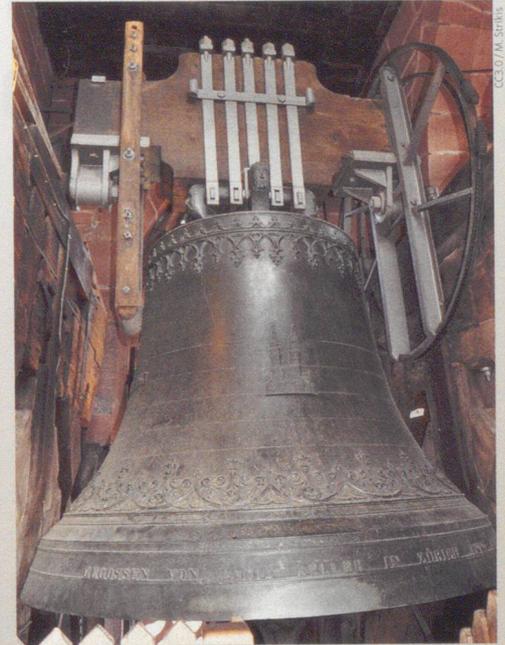
Jungtiere im Zoo
Mo, 23. Mai, 10–11 Uhr

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

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

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

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



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

INSERAT



MEDICAR

Behinderten- und
Patiententransport

Wir transportieren Sie.

Persönlich, zuverlässig und sicher.

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



Hauptstrasse 56
4132 Muttenz

info@medicarag.ch
www.medicarag.ch

 **061 461 00 27**

Kreativität und Lebensgestaltung

MUSIZIEREN

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



KREATIVITÄT

Aquarellieren

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

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

Kleine Kunstwerke aus Pappmaché

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

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

Altblockflötenkurs Fortgeschrittene

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

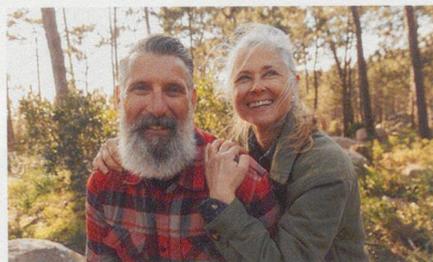
Daten/Zeit	Mi, 9.15–10.45 Uhr, bis 29. Juni
Ort	Basel
Leitung	Ursula Kaufmann
Kosten	CHF 11.25/Lektion

Flötenensemble

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

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

LEBENSGESTALTUNG



Gut vorbereitet in die Pensionierung Seminar

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

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

Chor

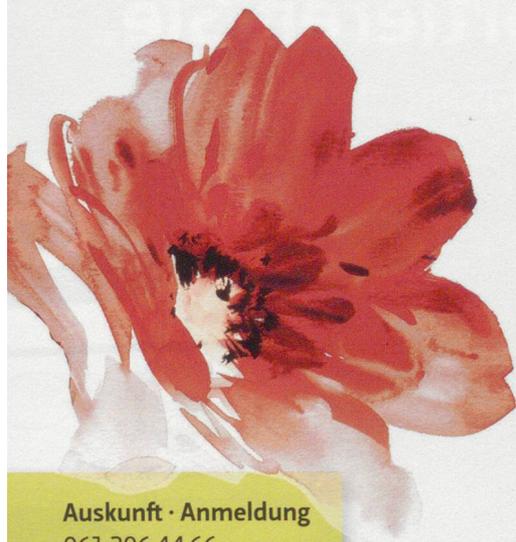
Wir singen Volkslieder aus aller Welt, klassische Lieder und besinnliche Kirchenlieder.

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

Handharmonika «Sunneschyn»

Einmal pro Woche treffen sich Interessierte zum gemeinsamen Musizieren.

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



Auskunft · Anmeldung

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

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Sprachen



Lausanne
um 1900

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

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

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

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

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

FRANZÖSISCH

Fortgeschrittene Anfänger

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

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

Konversation Mittelstufe

Diskussion von aktuellen Themen und Texten. Perfektion der Sprachkenntnisse.

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

Oberstufe

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

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

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

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

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sprachen

Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe: **jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn.** Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

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

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

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

KOSTENLOSE SCHNUPPERLEKTION

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

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Russisch
- Spanisch

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

Lassen Sie sich beraten, welcher Sprachkurs für Sie der richtige ist:
061 206 44 66, info@akzentforum.ch
→ akzentforum.ch

Digitale Medien

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Digitale Medien

Anmeldeschluss

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

Rechnung/Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

Auskunft · Anmeldung

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

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

WINDOWS



Windows Basis (PC)

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

Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen.

Kurs A Mi, 27. April–25. Mai,
8.30–10.30 Uhr

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

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

Windows 10 – Auffrischung

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

Voraussetzung

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

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

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

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

MAC



Mac Basis

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

Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung, eigenes Gerät mitbringen.

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

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

TABLET

iPad Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Gerät mitbringen.

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

Kurs B Mo, 13.–27. Juni,
13–15 Uhr

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



ANDROID PHONE



Android Phone Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes Android Phone mitbringen.

Kurs A Di, 26. April–10. Mai,
10.45–12.45 Uhr

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

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

Android Phone Aufbau

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

Voraussetzung

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

Daten/Zeit Di, 14.–28. Juni,
10.45–12.45 Uhr

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

SENIORENHANDY

Basis

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

Voraussetzung

Eigenes Seniorenhandy mitbringen (keine Smartphones).

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

Kurs B Mo, 13.–28. Juni,
10–12 Uhr

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

iPHONE



iPhone Basis

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

Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, eigenes iPhone mitbringen.

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

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

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



iPhone Aufbau

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

Voraussetzung

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

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

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



Kurs

SBB MOBILE

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

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

INDIVIDUELLE KURSE

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

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

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

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

In den Frühling tanzen

* auch als Online-Kurs buchbar

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sport und Bewegung

Anmeldeschluss

Bei Kursen mit Datumsangabe: **jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn.** Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

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

Rechnung / Teilnahmebestätigung

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

Abmeldung

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

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

BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66
info@akzentforum.ch



Latin Dance – Solo getanzt

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

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

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

Kosten CHF 144.– (9x)
Ort Tanzschule Fromm, Basel
Leitung Tanya Polt

Let's Dance

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

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

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

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Line Dance

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

Einsteiger

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

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

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

Kurs C*

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

Fortgeschrittene

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

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

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

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

Longways, Contras, Squares ...

Fortgeschrittene

Tänze aus aller Welt in grosser Formation

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

Standard und lateinamerikanische Tänze

Einsteiger

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

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

Leicht Fortgeschrittene

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

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

Fortgeschrittene

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

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

Modern Dance

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

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

TÄNZE AUS ALLER WELT

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

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

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

Kosten CHF 8.80/Lektion

Weitere Informationen

→ akzent-forum.ch

NEU

E-BIKE: SICHER UNTERWEGS

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

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

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

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

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



Vom Barre-Training bis zum Karatekurs

* auch als Online-Kurs buchbar

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

Fit/Beweglich

Mit dem Ganzkörpertraining bleiben Sie fit, vital und beweglich.

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

Auskunft · Anmeldung

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

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

Gleichgewichtstraining

Gleichgewicht und Kraft trainieren für mehr Stabilität und Sicherheit.

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

Barre-Training

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

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

Karate – von Achtsamkeit bis Selbstverteidigung

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

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

Bewegter Rücken

Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit.

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

Anmelden bis 11. April



SOMMER PROGRAMM

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

Informationen ab Mitte Mai:

→ bb.prosenectute.ch/sommerprogramm

Jetzt
anmelden!

TIPP

Wandern

Uwe Hantsch / CC BY-SA 2.0

Montag, 11. April

Blick auf Oltingen ▲

Von Rünenberg nach Rothenfluh

2¼ h / → 10,5 km, ↑ 205 m, ↓ 335 m

Rünenberg–Oltingen–Rothenfluh

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

Freitag, 29. April

Zwischen Reigoldswil und Waldenburg

3½ h / → 12 km, ↑ 522 m, ↓ 383 m

Bubendorf–Arxhof–Reigoldswil

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



Farnsburg, Bettlerturm mit Kornhaus

Montag, 9. Mai

Um den Farnsberg

2¼ h / → 10 km, ↑ 330 m, ↓ 400 m

Rickenbach–Farnsburg–Gelterkinden

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

Mittwoch, 18. Mai

Rund um die Eichhöhe

4 h / → 12,5 km, ↑ 520 m, ↓ 520 m

Reigoldswil–Ruine Ramstein–Bretzwil–
Reigoldswil



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

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

Dienstag, 7. Juni

Durchs Tannbachtal

1¼ h / → 3,1 km, ↑ 20 m, ↓ 149 m

Nuglar–Tannbachtal–Neunuglar

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

Freitag, 24. Juni

Blick von Nord nach Süd

3 h / → 9 km, ↑ 524 m, ↓ 562 m

Bärschwil–Welschgätterli–Erschwil

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

INFORMATIONEN

Detailangaben zu den Wanderungen
erhalten Sie bei der Wanderleitung

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

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

→ bb.prosenectute.ch/wandern