Leben heute

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1996-1997)**

Heft 3

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Daten/Gäste

2. Nov. mit Carl Miville, Alt-Ständerat, befragt von André Frauchiger.

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

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

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

weitere Gäste ab Januar 1997:
11. Jan. Heinrich Wiesner, Schriftsteller
25. Jan. Hans Jakob Nidecker, Arzt
8. Feb. Colette Greder, Kabarettistin

Gemeinsames Angebot mit der Katholischen Erwachsenenbildung, Basel.

Führung durch eine Markgräfler Weinkellerei

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

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

Zentralwäscherei Basel – adrett AG

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

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

Leben heute

Atemkurse

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

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

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

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

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

Atmen/Entspannen – Ausdrucksmalen

Unser Wohlbefinden hängt von unserem jeweiligen körperlichen, seelischen und geistigen Befinden ab. Mit Atem- und Entspannungsübungen verbessern wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit und tun unserem «Inneren Menschen» etwas zuliebe.
Ausdrucksmalen, für das keine Vorkenntnisse nötig sind, weil diese Art von Malen alle können, ist eine Möglichkeit, sich selbst neu zu entdecken und weitere Erfahrungen über sich zu machen. Im anschliessenden Gespräch haben wir Gelegenheit, über das Erlebte zu reden.

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

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

Zinssätze
Wir bieten mehr!
Seniorensparkonto 3% ab 60 Jahren
MIGROS BANK
Sitz Basel: St. Jakobs-Str. 7, 4002 Basel, Tel. 061/287 66 66.
Filialen: Gundelitor, Güterstr. 180, 4053 Basel, Tel. 061/367 64 64
Claraplatz, Untere Rebgasse 8, 4058 Basel, Tel. 061/690 61 61.
Liestal, Rathausstr. 74/Fischmarkt 29, 4410 Liestal, Tel. 061/921 56 77.

Neu: Yoga

Yoga ist der Sammelbegriff für verschiedene aus dem Osten stammende, uralte Methoden (und keine Religion) zur Vervollkommnung von Körper, Seele und Geist.
Wir lernen richtiges und bewusstes Atmen und Lenken der Lebensenergie, verbunden mit positivem Denken. Vollkommene Entspannung, Konzentration und leichte, aber wirksame Körperübungen erhalten und fördern unsere Gesundheit, stärken das Konzentrationsvermögen, und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, Mut, sich selbst zu sein und Freude am Leben.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Schnupperangebot
(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

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

Kurs

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

Neu: Träume besser verstehen

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

Schnupperangebot
(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

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

Kurs

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

Brain Gym

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

Schnupperangebot
(kann unabhängig vom Kurs besucht werden)

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

Kurs

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

Neu: «Mit der Reife wird man immer jünger»

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

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

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

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

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

Heiteres Gedächtnistraining

Durch gezielte Übungen fördern wir das Erinnerungsvermögen.

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

Neu: Mit Wickel und Kompressen die Gesundheit unterstützen

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

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

Farb- und Stilberatung

Zusammen in der Gruppe finden wir Ihre persönlichen Farben. Wir analysieren Ihren Stil, beschäftigen uns mit Körperlinien, Accessoires, Make-up und der Frisur. Mit Hilfe Ihrer Erkenntnisse werden Sie bei den anschliessenden Kleiderkäufen etc. mehr Freude und Sicherheit erleben.
Ein Tip für Ihren Kleiderkauf: Modeschau und unverbindliche Anprobe bei der Firma Beyeler am 26. November, siehe nachstehende Ausschreibung.

Nur für Frauen

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

Information und Anmeldung für alle Kurse:
Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr am Luftgässlein 3 oder über Telefon 272 30 71

Modeschau bei Firma Beyeler

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

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

Neu: Schach für AnfängerInnen und SpielerInnen mit wenig Vorkenntnissen

Sie erlernen die Grundbegriffe und -züge des königlichen Spiels.

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

Jassen für AnfängerInnen

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

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

Musik, Malen, Gestalten

Blockflötenspiel

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

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

Gitarrenspiel

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

Orchester

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

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

Chor

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

Wir singen vor allem Volkslieder, zwei- oder dreistimmig.

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

Volksmusikgruppe

Haben Sie früher Handorgel gespielt? Hätten Sie nun wieder Zeit und Lust dazu? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!
Instrumente chromatisch und diatonisch (CF-Stimmung).

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

Evergreens

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

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

Malwerkstatt

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

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

Anmeldung immer 14 Tage im voraus für das gewählte Thema.

B	**Hell – Dunkel**
14. Okt.	Schwarz-Weiss-Kontrast. Die Steigerung der Helligkeit
21. Okt.	Die Graustufen und die Farben
C	**Zeichenmaterialien und Stilleben**
28. Okt.	Blei-, Farb- und Filzstifte
4. Nov.	Kohle-, Kreide-, Pastell-, Neocolor- und Wachsfarben
D	**Farbenlehre**
11. Nov.	Goethes Farbenlehre und deren Bedeutung für die Malerei, Farbenkreis
18. Nov.	Farbige Schatten und expressive Farbempfindung in der Landschaft
E	**Licht und Schatten**
25. Nov.	Plastische Gestaltungsmöglichkeit beim Würfel und der Kugel
2. Dez.	Die Schattenkonstruktion von Gegenständen
F	**Portraitzeichnen**
9. Dez.	Aufbaumethoden, Kopfformen, Entwicklung aus der Fläche
16. Dez.	Theorie und Praxis, Zeichnen nach Modell

Mandala-Malen

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

Daten	**26. September – 14. November (6x)**, ohne 3. und 10. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung	Sandra da Verscio
Kosten	Fr. 165.–
Mitbringen	Zirkel und Lineal (ca. 60 cm), Filzstifte (Fibralo von Caran d'Ache 24 oder 36 Stück) oder Farbstifte oder Wasserfarben
Anmeldung	bis 20. September