

# Pro Senectute beider Basel

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 2: **Handwerk**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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.



## GEMEINSAM STATT EINSAM!

Einsamkeit figuriert nicht auf der WHO-Liste der Krankheiten, ist aber damit vergleichbar. Denn wie eine Krankheit auch, hat Einsamkeit schwerwiegende Auswirkungen auf Wohlbefinden und Lebensqualität. Einsamkeit betrifft nicht nur, aber immer öfters ältere Menschen.

Gründe dafür sind gesellschaftliche Veränderungen. Die Anzahl grosser Familien nimmt ab. Rund ein Viertel aller Wohnungen in Basel-Stadt sind Einpersonenhaushalte. Das Zusammensein am Vereinsstammtisch wird ersetzt durch virtuelle Social-Media-Kontakte. Ältere Menschen verlieren den Lebenspartner, liebe alte Freunde und Bekannte. Die Rolle der Grosseltern hat sich durch das hohe Rentenalter, die Mobilität und die Professionalisierung der Kinderbetreuung ebenfalls gewandelt.

Einsamkeit entwickelt sich, wie eine Krankheit, schleichend. Und so ist es wichtig, bei den ersten Anzeichen aktiv zu werden. Zu viel alleine zu sein, tut weder Physis noch Psyche gut. Austausch, Bewegung und anregende Tätigkeiten sind deshalb wichtig. Den Antrieb zu finden, alleine etwas zu unternehmen, ist oft schwierig. Auch deshalb gibt es Pro Senectute beider Basel. Nicht nur mit den bekannten, auf den praktischen Alltag bezogenen Hilfsangeboten wie dem Reinigungsdienst oder der

«Es ist wichtig, bei den ersten Anzeichen von Einsamkeit aktiv zu werden.»

Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung, sondern auch mit einer Vielzahl von vergnüglichen Aktivitäten. Diese sind nicht nur unterhaltsam und gesundheitsfördernd, sie bringen vor allem Menschen zusammen und bieten eine Routine. So entstehen neue Lernerfahrungen, Austausch und Abwechslung – wohl der Ein-

samkeit grösster Feind. Vom E-Rikscha-Fahren bis hin zum Tanzen, selbstverständlich auch für Menschen mit Einschränkungen, ist der Angebotskatalog von Pro Senectute beider Basel sehr umfassend. Schauen Sie doch einmal hinein!

Patricia von Falkenstein  
Präsidentin Pro Senectute

→ [geschichtenteilerin.ch](http://geschichtenteilerin.ch)



Foto: zlg



Foto: Renato Ackermann

Eine schöne Tradition

## WALKING NIGHT

**Vor 50 Jahren startete in Basel das erste Sportprogramm speziell für ältere Menschen.**

1969 begannen rund tausend Personen in 37 Gruppen mit dem «Altersturnen». Die Ausbildung der Leiterinnen und Leiter übernahm die damalige Stiftung «Für das Alter». Inzwischen hat sich das Spektrum an Bewegungskursen des Akzent Forums von Pro Senectute beider Basel deutlich modernisiert und erweitert. Zu den Angeboten gehört etwa das beliebte Nordic Walking. Hier pflegen die Leiterinnen und Leiter eine schöne Tradition: Seit rund 20 Jahren laden sie die Kursteilnehmer Mitte Juni zur «Walking Night» – mit anschliessender gemütlicher Festwirtschaft. Die Organisation und Durchführung des Anlasses werden von den Mitarbeitenden übrigens in der Freizeit erledigt.



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

[facebook.com/prosenectute.bb](https://facebook.com/prosenectute.bb)

## Veloausleihe in Arlesheim

Mitte Mai eröffnete Pro Senectute beider Basel im Bewegungspark Arlesheim die fünfte Station des Projekts «Veloausleihe für ältere Menschen».

Auch am neuen Standort beim «Gasthaus zum Stürne» an der Ermitagestrasse 1 stehen die hellgrünen Rikschas und E-Bikes mit Tiefeinstieg zu einem günstigen Preis zur Ausleihe bereit. Vermietet und unterhalten werden die Velos von der Projektpartnerin Werkstar. Die Stiftung für Arbeitsintegration bietet sinnvolle Arbeitsplätze für gesundheitlich und sozial Benachteiligte an.

[bb.prosenectute.ch/ausleihe](http://bb.prosenectute.ch/ausleihe)



Foto: Shimon Selig



NEU

## Während der Meditation die Küche mintgrün streichen

Das neue Angebot «Mittags-Meditation» stösst auf Resonanz. Ganz unkompliziert können Interessierte im Akzent Forum beim Wettsteinplatz eine «geführte Pause» einlegen und so Kraft schöpfen.

va. Der Alltag ist schnell und hektisch, die Aufmerksamkeit zersplittert am Smartphone oder am Tablet regelmässig in winzige Stücke. Informationshäppchen, E-Mails, Chats, Sitzungen, Einkäufen, die Wäsche, ... Da bleibt weder Zeit noch Energie, sich über den bevorstehenden Umzug und die neue Küche Gedanken zu machen.

Gelegenheit dazu gibt es dann überraschenderweise während der Mittags-Meditation mit Stefanie Genhart. Mit ruhiger Stimme, kurzen Anweisungen und sanften Klängen sorgt die Mentaltrainerin dafür, dass sich die Menschen im Raum entspannen und ihre Gedanken sammeln können. Und so sehe ich vor meinem inneren Auge die mintgrün gestrichene Wand der Küche und fange an diesem Montagmittag endlich doch noch mit dem Einrichten der neuen Wohnung an.

### Die nächsten Termine

Daten/Zeit	Montags, 9. Sept., 14. Okt., 11. Nov., 9. Dez. 12.30–13.15 Uhr
Ort:	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Stefanie Genhart
Kosten	CHF 10.– pro Lektion (Barzahlung)
Besonderes	Keine Anmeldung nötig

Donat Kamber pflegt seine Kernkompetenz

# Pläne zeichnen mit CAD und Seniors@Work

va. Wer den Namen «Donat Kamber» googelt, trifft bei den Suchresultaten auf einen Architekten HTL. Diesen Beruf hat der 62-jährige Baselbieter auch während 30 Jahren ausgeübt. Doch heute verdient er sein Geld vor allem mit dem Zeichnen von Bauplänen für Privatpersonen und Architekturbüros. «Vor fünf Jahren entschied ich mich, mein Architekturbüro aufzugeben», erinnert er sich. «Wer als Architekt arbeitet, ist rund um den Bau mit Ausführungen, Kosten, Banken, Bauherren und all den Themen mit den Handwerkern gefordert. Das ist im Prinzip toll, man muss immer 17 Rösser gleichzeitig im Zaum halten. Aber ich merkte, dass mir dazu aufgrund des Alters je länger desto mehr die Kraft und der Drive fehlten.»

## Zurück zum ersten Beruf

Zudem hat sich gemäss Donat Kamber das Bauen stark verändert, es ist komplizierter geworden, segmentierter auch. «Ich hätte das Architekturbüro vergrössern müssen, um weiterhin Aufträge ausführen zu können. Aber das lag mir nicht – und klein bleiben war auch schwierig.» Zur Ruhe setzen konnte und wollte er sich aber noch nicht. Kamber hat einen Sohn aus erster Ehe, der noch in Ausbildung ist, und mit seiner zweiten Partnerin einen zehnjährigen Buben. Das Nachdenken über das «Wie weiter?» führt ihn zurück zu den Berufsanfängen. «Vor dem Architekturstudium habe ich als Hochbauzeichner gearbeitet und immer gerne Pläne gezeichnet. Das ist eigentlich meine Kernkompetenz. Und so habe ich meine Ecke gefunden und 2016 eine kleine GmbH in diesem Bereich gegründet.»

## Aufträge dank der Plattform

Über die Plattform «Seniors@Work» konnte Donat Kamber schon einige Aufträge generieren. So zeichnete er etwa für einen Kunden, der sein älteres Einfamilienhaus umbaut, mit seiner CAD-Software neue digitale Pläne. Die braucht heute, wer eine Baubewilligung erhalten will, da die analogen Papierpläne von der Behörde nicht mehr akzeptiert werden.

Als einer der ersten «seniors» hat Donat Kamber aus Aesch im Herbst 2018 sein Profil auf die neue Vermittlungsplattform «Seniors@Work» hochgeladen. Als Hochbauzeichner erstellt er digitale Pläne für alle möglichen Neu- und Umbauten.

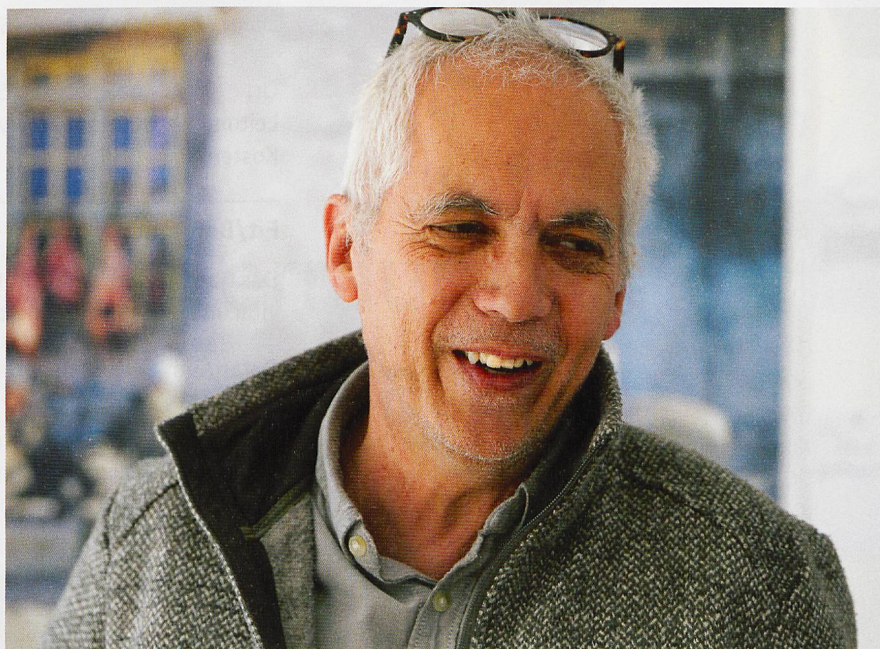


Foto: Claude Giger

## Überzeugende Idee

Die Website «Seniors@Work» ist seit letztem Herbst auf dem Internet. Motivierte Berufsleute ab 60 Jahren können auf der Plattform ein kostenloses Profil ausfüllen und so ihre Dienstleistungen anbieten. Unternehmen, Vereine oder Start-Ups können mit den «seniors» in Kontakt treten und ihre Fähigkeiten für Aufträge nutzen. Die Idee des Basler Start-Ups von Alexis Weil hat nicht nur Pro Senectute beider Basel, sondern auch die Schweizer Investoren aus der neuen Sendung «Höhle der Löwen» von TV24 überzeugt: Sie haben sich kürzlich für ein Engagement bei «Seniors@Work» entschieden.

→ [seniorsatwork.ch](https://seniorsatwork.ch)

## Im CityGolf einputten oder mit dem E-Bike auf Tour?

Das Sommerprogramm des Akzent Forums bietet eine gute Gelegenheit, ganz un-gezwungen eine Sportart aus-zuprobieren – und so viel-leicht den neuen Lieblings-sport zu entdecken. Nachfolgend präsentieren wir Ihnen eine kleine Auswahl der Angebote.

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das ganze Angebot des Sommer-programms finden Sie in der Broschüre «Sport und Bewegung, Kursprogramm Juli–Dezember 2019» und auf der Website [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch).

Lassen Sie sich beraten, welches Angebot für Sie das Richtige ist.

#### Anmeldeschluss

Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es noch freie Plätze hat.

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
[info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)

### Yoga

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

Daten/Zeit Mo, 22. Juli–5. August (3x)  
10–11 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Corinna Huwyler  
Kosten CHF 60.–

### Fit/Beweglich

Das Ganzkörpertraining mit Musik um fit, vital und beweglich zu bleiben.

Daten/Zeit Di, 23. Juli–6. August (3x)  
11.30–12.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Nicole Wälchli  
Kosten CHF 48.–



### Golf Schnupperkurs

Angebot inklusive Greenfee (Gebühr Golfplatz) und Miete Material

Daten/Zeit Di 23. Juli–6. August (3x)  
9.30–11 Uhr  
Ort Belforterstr. 135, Basel  
(beim Schwimmbad Bachgraben)  
Leitung PGA Golflehrer, CityGolf  
Basel-Bachgraben  
Kosten CHF 150.–



Foto: Claude Giger

**TIPP**

### Geführte E-Bike-Touren in der Region

Daten/Zeit Di 23. Juli–6. August (3x)  
9.30–11.30 Uhr  
Treffpunkt Tour 23. Juli: Kraftwerk-  
insel Birsfelden  
Tour 30. Juli: Eglisee  
Tramschlaufe  
Tour 6. August: Rütimeyer-  
platz (b. Brunnen)  
Leitung Stephan Lingenhel  
Kosten CHF 70.–  
Besonderes Eigenes E-Bike und Getränk  
mitnehmen!

### Rückentraining

Gezielte Kräftigung der Rücken-/Rumpf-muskulatur. Förderung der Beweglichkeit.

Daten/Zeit Mo, 22. Juli–5. August (3x)  
9–10 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Anina Ruckstuhl  
Kosten CHF 48.–

### Beckenbodentraining

Gezielt den ganzen Körper mit Schwer-punkt Beckenbodenmuskulatur trainie-ren.

Daten/Zeit Mo, 22. Juli–5. August (3x)  
10–11 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Anina Ruckstuhl  
Kosten CHF 48.–

**Auskunft · Anmeldung**  
061 206 44 66  
[info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)  
[akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)

## AquaGym

AquaGym ist Wassergymnastik im stehtiefen Wasser. Es fördert gelenkschonend die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und wirkt entspannend.

Daten/Zeit Mi, 24. Juli–7. August (3x)  
9–9.45 Uhr  
Ort Rudolfstr. 43, Basel  
Alterszentrum Weiherweg  
Kosten CHF 40.–

## Let's Dance – Workshop

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von Paartänzen wie Cha-Cha-Cha, Walzer oder Jive, wobei auch andere Elemente vorkommen können. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

Daten/Zeit Di, 23. Juli, Mi, 24. Juli  
und Fr, 26. Juli (3x)  
8.30–9.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Andrea Hunziker  
Kosten CHF 48.–

## Faszien-Rollmassage

Bei der Faszien-Rollmassage werden mit Massageball und Rolle die Gewebeschichten, Muskeln und Faszien (Bindegewebe) bewegt, durchblutet, der Stoffwechsel angeregt und Verspannungen gelöst.

Daten/Zeit Di, 23. Juli–6. August (3x)  
10.30–11.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Nicole Wälchli  
Kosten CHF 48.–

## KraftFit

Gezielte und effiziente Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts.

Daten/Zeit Di, 23. Juli–6. August (3x)  
9.30–10.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Nicole Wälchli  
Kosten CHF 48.–



**Vielfalt  
schenken**

# Kellerräumung oder Pilateskurs?

Sie sind auf der Suche nach einem sinnvollen Geburtstagsgeschenk für Ihre Mutter oder einen älteren Freund?

Mit einem Geschenkgutschein von Pro Senectute beider Basel können sich Ihre Liebsten aussuchen, ob sie sich die nächste Fensterreinigung, ein neues Blutdruck-Messgerät, den Kreativkurs oder die Aquafit-Stunde wünschen.

Die Gutscheine können Sie über die Website von Pro Senectute beider Basel oder die Geschäftsstelle in Basel (Luftgässlein 3) beziehen. Einlösbar für alle Angebote von Pro Senectute beider Basel. Der Betrag ist frei wählbar.

**Pro Senectute beider Basel**  
061 206 44 44  
bb.prosenectute.ch

**Pro Senectute  
beider Basel**  
bb.prosenectute.ch

## Die neuen Kursprogramme sind da!

Das gesamte Angebot von Juli bis Dezember 2019 in den Bereichen Bildung und Kultur sowie Sport und Bewegung.

**Bestellen Sie die Programme:**

061 206 44 66, [info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)

[bb.prosenectute.ch/kursprogramm](http://bb.prosenectute.ch/kursprogramm)



**wernersutter**  
architektur und immobilien

INSERAT

## Ihr Immobilienexperte für Verkauf und Bewertung Ihres Wohnobjektes

Spielen Sie mit dem Gedanken sich räumlich zu verändern?

Stellen Sie sich die Frage - Wie viel ist Ihr Wohnobjekt Wert?

Benötigen Sie professionelle Beratung beim Verkauf Ihres Wohneigentums?

Suchen Sie nach einem für Sie geeigneten neuen Zuhause?

**wernersutter** steht seit 1954 für: Professionalität, Kompetenz, Erfahrung, Tradition, Kundenorientierung

**Unser Versprechen:**  
Die kompetente 360°-Immobilien-Betreuung



**werner sutter & co. ag** • Lutzertstr. 33 • 4132 Muttenz • 061 467 58 58 • [verkauf@wernersutter.ch](mailto:verkauf@wernersutter.ch)

## Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den Körper und führen zu Wohlbefinden.

Daten/Zeit Mi, 24. Juli–7. August (3x)  
9–10 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Marianne Schnetzer  
Kosten CHF 48.–

## Pilates

Mit Kräftigungsübungen, unterstützt durch Atemtechnik, werden die tief liegenden Muskeln trainiert und die Körperhaltung verbessert.

Daten/Zeit Mi, 24. Juli–7. August (3x)  
11–12 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Lena Rohrbach  
Kosten CHF 60.–

## Entspannung

Ein ganzheitliches Entspannungstraining, durch welches der Körper sich erholt, der Geist zur Ruhe kommt und der Schlaf positiv beeinflusst wird.

Daten/Zeit Mi, 24. Juli–7. August (3x)  
10–11 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Marianne Schnetzer  
Kosten CHF 48.–



YanLev/shutterstock.com

## Fuss und Gangschulung

Der Fuss ist Teil des Bewegungsapparates, der das gesamte Körpergewicht beim Gehen trägt. Durch wirksame Fussgymnastik mobilisieren, kräftigen und dehnen wir die Füsse, Fussgelenke und Zehen. Das Trainieren des Gehens durch bewussten Füsseinsatz lohnt sich sehr.

Daten/Zeit Fr, 26. Juli–9. August (3x)  
8.30–9.30 Uhr  
Ort Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Nicole Wälchli  
Kosten CHF 48.–

**TIPP**



Ausprobieren – Neues entdecken

## ANGEBOTE IM FREIEN

### Fit durch den Sommer

Daten/Zeit Mo, 1. Juli–5. August, 9–10 Uhr  
Daten/Zeit Do, 4. Juli–8. August, 9–10 Uhr  
(ohne 1. August)  
Ort Schützenmattpark Basel,  
bei der roten, runden Bank  
Kosten CHF 6.–

### Tanzend durch den Sommer (Tänze aus aller Welt)

Daten/Zeit Do, 4. Juli–8. August,  
9.30–10.30 Uhr (ohne 1. August)  
Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten  
Kosten CHF 6.–

### Gilt für alle Angebote im Freien:

Bonus Kostenlos für Teilnehmende unserer Sportkurse  
Anmeldung Nicht erforderlich  
Einmalige Teilnahme möglich

### Hopp-La Fit – Generationen in Bewegung

Das Angebot richtet sich an Erwachsene – mit oder ohne (Enkel-)Kinder

Daten/Zeit Do 4. Juli–8. August, 15–16 Uhr  
Ort Schützenmattpark Basel, bei den zwei Holzkisten, Nähe Pavillon  
Kosten Gratis

### Auskunft · Anmeldung

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

### Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Mit der Kulturlegi können Sie bei uns viele Kurse mit einer Kostenreduktion von 50% besuchen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



**KulturLegi**  
beider Basel



## Wandern

**Warum nicht einmal bei einer attraktiven Wanderung mitmachen?**  
Die Kosten sind mit 10 Franken pro Wanderung bescheiden.  
Eine kleine Auswahl der aktuellen Angebote finden Sie hier.

Alle Wanderungen finden Sie **neu** in der Broschüre «Sport und Bewegung» oder als PDF auf [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch) (→ Service/Downloads).

**Donnerstag, 18. Juli****Durch Wälder und Felder im Schwarzbubenland**

3 h / → 10 km, ↑ 440 m, ↓ 440 m

Von Nunningen über die Binzebene via Balmhöchi und Englhöchi zurück nach Nunningen

Treffpunkt 10:20 h, Nunningen Riseten  
Rückreise 15:32 h oder 16:32 h, ab Nunningen Riseten  
Verpflegung Picknick, Restaurant bei Regen  
Leitung Manuela Graf  
079 461 85 20  
m.graf-matejowitsch@bluewin.ch  
Anmeldung bis 16. Juli

**Auskunft und Anmeldung zu den Wanderungen:**  
Bei den Wanderleiterinnen und Wanderleitern

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

**Dienstag, 30. Juli****Durch die Chälengrabenschlucht**

2¼ h / → 8,7 km, ↑ 381 m, ↓ 456 m

Von Hofstetten durch die Chälengrabenschlucht über den Blauenpass nach Pfeffingen

Treffpunkt 11:20 h, Hofstetten/Bergmattenweg  
Rückreise 16:52 h, ab Pfeffingen  
Verpflegung Picknick, Restaurant bei Regen  
Leitung Manuela Graf  
079 461 85 20  
m.graf-matejowitsch@bluewin.ch  
Anmeldung bis 27. Juli



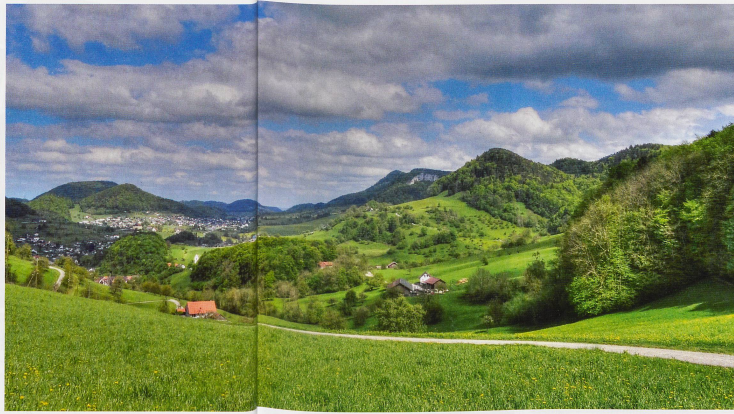
Landesgrenzstein bei Flüh (SO)

**Freitag, 9. August****Zum Schleifenberg**

2¼ h / → 6,8 km, ↑ 93 m, ↓ 279 m

Vom Stächpalmehegi/Schleifenberg via Weideli/Ergolz nach Füllinsdorf

Treffpunkt 10:00 h, Basel SBB (Bahnhofshalle)  
Anreise 10:17 h, nach Liestal  
Rückreise 3x stündlich ab Frenkendorf-Fällinsdorf  
Verpflegung Picknick  
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08  
n.gasser.1@gmx.ch  
Anmeldung nicht erforderlich



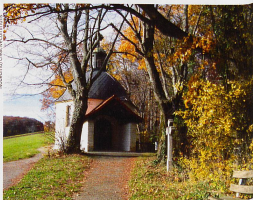
Blick ins Schwarzbubenland

**Dienstag, 3. September****Metzerlen Rundgang**

1½ h / → 3,8 km, ↑ 81 m, ↓ 76 m

Von Metzerlen via Eichgrund nach Landeren und zurück

Treffpunkt 09:25 h, Basel SBB (Bahnhofshalle)  
Anreise 09:35 h, Tram 10 nach Flüh  
Rückreise ca. 15:00 h in Basel  
Verpflegung Restaurant  
Leitung Nik Pfister, 079 724 33 08  
n.gasser.1@gmx.ch  
Anmeldung nicht erforderlich



Die Kapelle bei Mariastein

**Dienstag, 1. Oktober****Ausflug ins Emmental**

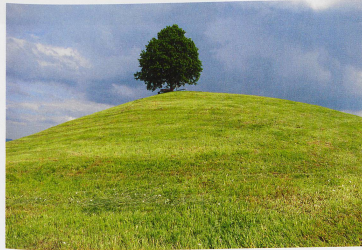
2¼ h / → 7 km, ↑ 300 m, ↓ 270 m

Von Biglen zur Aspilinde

Treffpunkt 07:45 h, Basel SBB (Bahnhofshalle)  
Anreise 08:04 h, nach Olten  
Rückreise Goldbach-Basel SBB (17:30 h)  
Verpflegung Restaurant

Billet Gruppen-Billet ab Basel retour wird von der Wanderleiterin gelöst (mit Halbtax-Abo ca. CHF 31.–)  
Leitung Cécile Frei, 079 373 39 55  
c\_frei@bluewin.ch  
Anmeldung bis 26. September  
Details folgen nach der Anmeldung

Die Aspilinde bei Lützelflüh im Emmental

**SPORTLICHES SPAZIEREN**

Die regulären Wander- und Walking-Gruppen sind Ihnen zu schnell unterwegs? Trotzdem möchten Sie gerne in einer Gruppe mitlaufen? Dann empfehlen wir unseren Kurs «Sportliches Spazieren». Ganz gemütlich spazieren wir vom Kleinbasel aus dem Rhein entlang und lockern das Ganze mit kurzen Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen auf. Spazieren fördert moderat die Ausdauer, die frische Luft tut Körper und Geist gut.

Tag/Zeit Mo, 10–11 Uhr  
Treffpunkt Rheinfelderstr. 29, Basel, vor dem Eingang  
Leitung Monika Röthlisberger  
Anmeldung Einstieg jederzeit möglich  
Kosten CHF 117.70 (22x)

**Auskunft - Anmeldung**  
061 206 44 66  
Info@akzentforum.ch  
akzentforum.ch

# Matineen Führungen Vorträge

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bildung und Kultur

### Anmeldeschluss

Jeweils 14 Tage vor Veranstaltungs-  
termin bzw. 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 Anmelde-  
schluss müssen wir die vollen Kosten  
verrechnen.

## MATINEEN

### Dudum Sacrum – in den Fängen des Vaticans

Eine hypothetische Verschwörung wäh-  
rend des Basler Konzils.

Daten/Zeit	Di, 20. Aug., 10–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Mike Stoll
Kosten	CHF 25.–

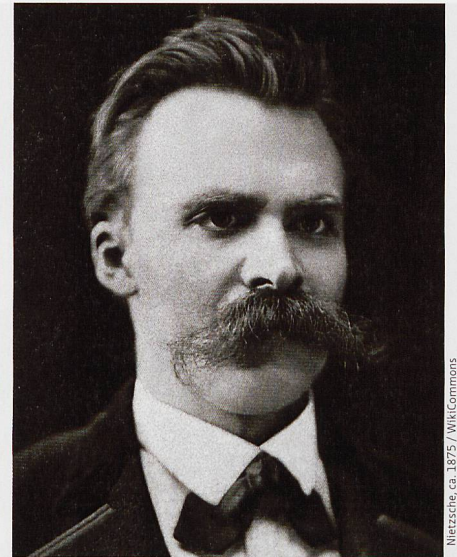
### Bäume, Brunnen, Steine im Alten Testament

Entscheidende Ereignisse im Alten Testa-  
ment spielen sich an Baum, Brunnen und  
Stein ab. Mehr noch: Sie sind der Schlüs-  
sel zum inneren Verständnis der Entwick-  
lung der Patriarchen Abraham, Isaak,  
Jakob und daher nicht zufällig.

Daten/Zeit	Di, 27. Aug., 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	CHF 25.–



Herrad of Landsberg (1125–1195),  
Hortus Deliciarum, Der Schoß Abrahams,  
um 1180



Nietzsche, ca. 1875 / Wikimedia

### Friedrich Nietzsche und Basel

Mit 24 Jahren kam Friedrich Nietzsche  
als jüngster Professor nach Basel. Von  
hier aus besuchte der Philosoph mehr-  
fach den Komponisten Richard Wagner in  
Tribtschen am Vierwaldstättersee.  
1879 verliess Nietzsche Basel und kehrte  
erst 1889, nach dem Ausbruch des  
Wahnsinns, für kurze Zeit nach Basel in  
die Friedmatt zurück. Die Matinee ist  
auch eine Hommage an den Musiker und  
Nietzsche-Biografen Curt Paul Janz.

Daten/Zeit	Di, 10. Sept., 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	CHF 25.–



St. Margarethen, Foto: JohnM8 / Wikimedia

### Kennen Sie Jonas Breitenstein?

Breitenstein war Pfarrer im Margarethen-  
kirchlein, Armenhelfer und als Schrift-  
steller ein Pionier der Baselbieter Mund-  
artliteratur, der mit seinem Stil an  
J. P. Hebel erinnert.

Daten/Zeit	Di, 17. Sept., 10–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Dr. Helen Liebendörfer, Frieder Liebendörfer
Kosten	CHF 25.–

### Auskunft · Anmeldung

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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## FÜHRUNGEN

### Badenixen – Hanro Bademode der 1930er-Jahre

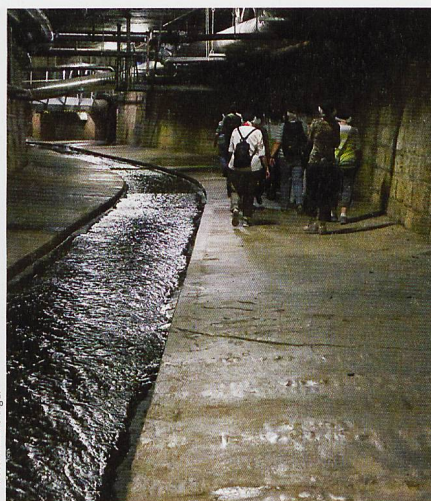
Die 1930er waren nicht nur politisch in Bewegung. Die Lust auf Sonne, Luft und nach körperlicher Betätigung rief nach bequemer Kleidung. Die Firma Hanro entwarf und produzierte in Liestal modische Bade- und Strandkleider für den internationalen Markt.

Daten/Zeit Do, 15. Aug., 10–11 Uhr  
 Ort Liestal  
 Leitung Museum.BL  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–, inkl. Zugbillett



Foto: Claude Giger

Foto: Museum.BL / Hanro



### Unterwegs im Birsigtunnel

Entdecken Sie auf dieser Führung den Birsig von der Heuwaage bis zur Schiff-lände und erfahren Sie Wissenswertes zu Geschichte und Wasser des überdeckten Stadtbachs.

Daten/Zeit Do, 22. Aug., 9.30–11 Uhr  
 Ort Basel  
 Leitung Ideenreich GmbH  
 Kosten CHF 25.–

### Musik und Raumkunst

Architekten, Komponisten und Musiker entwickeln, bauen, komponieren und spielen mit und auf dem neuartigen «Höhrraum» aus Rohren. Nach einer Einführung besuchen Sie die Klang-Werkstatt in der Voltahalle und schauen den Künstlerinnen und Künstlern über die Schulter. Eine Koproduktion mit dem Festival ZeitRäume und dem Kunstmuseum Basel.

Daten/Zeit Di, 10. Sept., 15–16.30 Uhr  
 Ort Basel  
 Leitung Beat Gysin  
 Kosten CHF 25.–

### 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.

Daten/Zeit Mo, 19. Aug., 10–11.30 Uhr  
 Ort Riehen  
 Leitung Bernhard Meister, ehem. Leiter Bestattungsbetrieb  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–



Foto: Claude Giger

### Das Gellert

Die Gellertstrasse prägt den nördlichen Teil des St. Alban-Quartiers. Auf der Führung sehen Sie, wie sich diese Strasse im Lauf der Zeit verändert hat. Unterwegs werfen Sie einen Blick auf das Gellertgut und den Galgenhügel. Am Schluss geht es zum Schwarzpark, einem veritablen Kleinod.

Daten/Zeit Do, 19. Sept., 10–11.30 Uhr  
 Ort Basel  
 Leitung Dr. Oswald Inglin  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–

### Vom Notschlafplatz zur Kleiderkammer

Der Stadtführer des Vereins Surprise, selbst ein Armutsbetroffener, erzählt von schlaflosen Nächten, vom ersten Kaffee am Morgen in der Gassenküche und von einem geschenkten Pulli aus dem Caritas-Kleiderladen.

Daten/Zeit Mo, 23. Sept., 9–11 Uhr  
 Ort Basel  
 Leitung Verein Surprise  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Kosten CHF 25.–



Foto: Claude Giger

## Matineen Führungen Vorträge

### VORTRÄGE

#### Die wundersame Welt der Pilze

Sie sind weder Tier noch Pflanze, sondern bilden ein ganz eigenes, bisher kaum erforschtes Reich im Stammbaum des Lebens. Sie leben im Verborgenen und spannen die Pflanzen für ihre Zwecke ein. Erkunden Sie die Vielfalt dieser unbekannteren Wesen.

Daten/Zeit Do, 29. Aug., 14.30–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Daniela Serio  
Kosten CHF 25.–



Foto: Couleur/pixmo.com

#### Docupass – eine Einführung

Selbstbestimmend vorsorgen – wie geht das? Sie erhalten einen Überblick zum Thema Vorsorge: Was bedeutet «urteilsunfähig» und welche Funktion hat bei der Vorsorge die KESB? Zudem wird Ihnen der Docupass von Pro Senectute vorgestellt (Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag und ausführliche Informationen).

Daten/Zeit Mi, 4. Sept., 10–11.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Anita Rööfli  
Kosten CHF 25.–



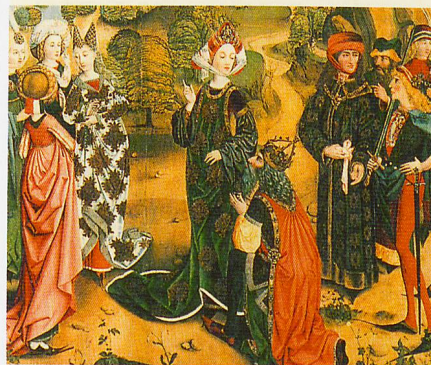
Marianne von Werefkin: Herbst (Schule), 1907

Museo comunale d'arte, Fondazione Marianne Werefkin, WikiCommons

#### Mode in der Kunst

Kunst hilft uns, die Geschichte zu betrachten und zu begreifen. Sie ist Zeitzeugin grosser Ereignisse und liefert uns Einblicke in die jeweilige Alltagskultur. Schnabelschuhe, Rokoko-Perücken, Schiffhüte oder Empire-Kleider – die Kunst hat die Mode über Jahrhunderte dokumentiert und geprägt.

Daten/Zeit Mi, 11. Sept., 14–15.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Evelyn Duerschlag  
Kosten CHF 25.–



Adeliger Kleiderluxus um 1500: Lange Schnabelschuhe prunkvolle Hauben, ornamentreiche Stoffe und hohe Gürtung

Aus: Alois Niederstätter, 1400–1522 – Das Jahrhundert der Mitte. Aus der Reihe Österreichische Geschichte, Wien 1996, ISBN 3-8000-3532-4, WikiCommons

#### Entwicklung des Raumes in der Malerei

Raum ist ein wesentlicher Aspekt eines Bildes. Die dritte Dimension, die Tiefe eines Raumes, wurde erst mit der Zeit erobert und in der Moderne zu Gunsten etwa des Farbraumes wieder verlassen. Die chronologische Betrachtung von grossen Kunstwerken macht dies ersichtlich.

Daten/Zeit Do, 26. Sept., 14.30–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jasminka Bogdanovic  
Kosten CHF 25.–

#### EXIT – Selbstbestimmung im Leben und Sterben

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

Daten/Zeit Mi, 18. Sept., 14.30–16 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Dr. Marion Schafroth  
Kosten CHF 25.–

#### Auskunft · Anmeldung

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

# Kreativität und Lebensgestaltung

## Gipsmagnete selber machen

Sie giessen mit Hilfe von Formen eigene, farblich gestaltete Gipsmagnete.

Datum/Zeit Di, 3. Sept., 14-17 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Sabine Matthis  
 Besonderes Schürze mitbringen  
 Kosten CHF 60.- (exl. Material CHF 10.-, Barzahlung im Kurs)

## Kleine Kunstwerke aus Pappmaché

Farbenfrohe, mollige Frauenfiguren, bunte Schalen oder fantasievolle Kunstwerke entstehen unter individueller Anleitung.

Daten/Zeit Di, 10.-24. Sept. (3x)  
 14-17 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Sabine Matthis  
 Kosten CHF 135.- (exl. Material CHF 15.-, Barzahlung im Kurs)

## Scherenschnitt und Collagen – Freude an Papier

Papier – ein Material, mit dem wunderbare Kunstwerke gestaltet werden können. Tauchen Sie unter kundiger Leitung in die Papierwelt ein.

Daten/Zeit Di, 12. Sept.-31. Okt. (6x)  
 14-16 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Sigrid Graf  
 Kosten CHF 182.-

## Aquarellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene, individuelle Begleitung. Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos

Daten/Zeit Di, 13. Aug.-17. Dez. (17x)  
 9-11 Uhr  
 Leitung Barbara Ramp  
 -----  
 Daten/Zeit Mi, 14. Aug.-18. Dez. (17x)  
 9-11 Uhr  
 Leitung Barbara Ramp  
 -----  
 Daten/Zeit Do, 15. Aug.-19. Dez. (17x)  
 9-11 Uhr  
 Leitung Rosa Weiss  
 -----  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Kosten CHF 312.80

## Kreativ und biografisch schreiben

Schreiben mit Lust! Sie bringen Ihre Geschichten aufs Papier. Miniaturen, Kurzgeschichten, Schreibspiele – vieles hat Platz. Lassen Sie sich von Ihrer Kreativität überraschen.

Daten/Zeit Do, 5.-26. Sept. (4x)  
 14-16 Uhr  
 Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
 Leitung Christine Mafli  
 Besonderes Schreibblock und Stifte mitbringen  
 Kosten CHF 180.-



Foto: Letizia Dipner

## MIT MUSIK GEHT VIELES LEICHTER

Sie spielen ein Instrument und möchten gemeinsam mit anderen musizieren? Dann sind unsere Musikangebote vielleicht das Richtige für Sie. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Schnupperstunde ist kostenlos.

- Flötenensemble** (Sopran, Alt, Tenor, Bass)
- Altblockflötenkurs** (Fortgeschritten)
- Chor** (Volkslieder aus aller Welt, klassische Lieder, Kirchenlieder)
- Streichorchester** (klassische Werke aus allen Epochen)
- Handharmonika «Sunneschyn»** (Ensemble)

**Die Kurse starten ab Mitte August!**  
 Informationen in unserem Kursprogramm oder auf [akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)

## Das gesamte Angebot

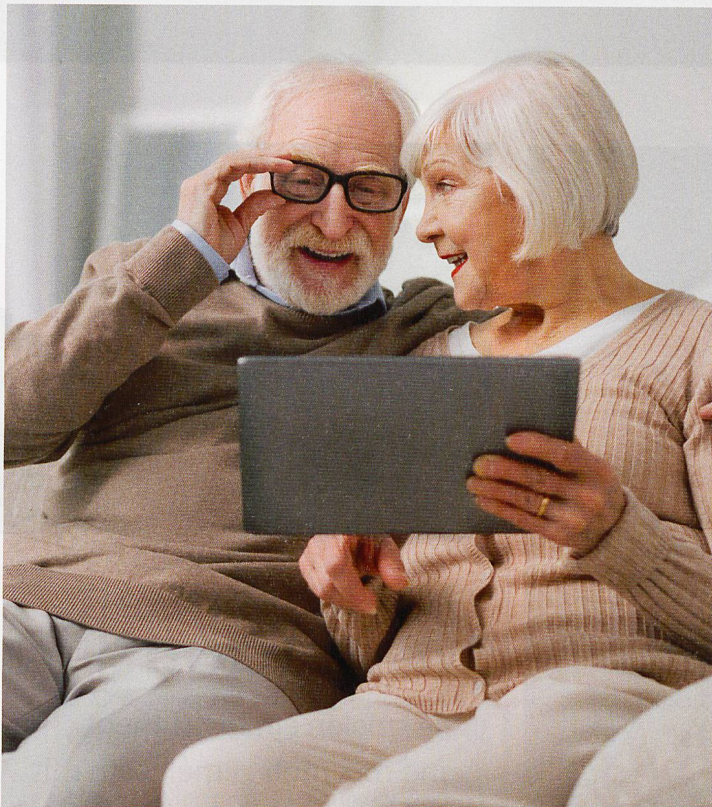
Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet eine Vielzahl an Matineen, Führungen und Vorträgen, von denen wir hier nur eine Auswahl publizieren.

Verlangen Sie das aktuelle Kursprogramm!

061 206 44 66  
[akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)



Niki de Saint Phalle,  
 Nana – Schutzengel  
 (Hauptbahnhof Zürich)



## Fachreferat «Selbstbestimmt Wohnen bis ins hohe Alter»

Die meisten Menschen wünschen sich, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Mit zunehmendem Alter wird die eigene Wohnung zum Lebensmittelpunkt. Wer seine Unabhängigkeit bis ins hohe Alter bewahren möchte, sollte sich frühzeitig Gedanken zur Wohnzukunft machen. Damit eng verbunden sind auch die finanziellen Möglichkeiten und Konsequenzen bei einer Veränderung der Wohnsituation.

Die Bank Cler bringt in drei kurzen Fachreferaten mit Referenten von Schöffel & Partner sowie Home Instead Seniorenbetreuung die Themen rund um das selbstbestimmte Wohnen im Alter näher.

Die nächsten Termine sind:

**Dienstag, 27. August von 14–16.30 Uhr und  
Donnerstag, 7. November von 18–20.30 Uhr in Basel  
am Hauptsitz der Bank Cler (Aeschenplatz).**

Interessierte Wohneigentümer können sich anmelden via E-Mail: [info@cler.ch](mailto:info@cler.ch) oder Tel. 0800 88 99 66. Die Teilnahme an den Fachreferaten ist kostenlos.

Kurs für Teilnehmende aus der ganzen Region

## SICHER UND ENTSPANNT UNTERWEGS MIT DEM E-BIKE

Was unterscheidet das E-Bike vom Velo? Was können Sie tun, damit Fussgänger und Autofahrerinnen rechtzeitig erkennen, dass Sie auf einem schnellen Velo unterwegs sind? Und welche Gesetze gelten in der Schweiz, im Elsass und im Badischen für E-Bikes?

Auf diese Themen fokussiert der theoretische Teil des Kurses. Danach üben Sie das sichere Verhalten auf der Testfahrstrecke: Anfahren, Bremsen, Balance halten, Kurven fahren, Anfahren in der Steigung. Anschliessend setzen wir das Gelernte bei einer gemeinsamen Ausfahrt im Strassenverkehr um.

Datum/Zeit	Do, 25. Juli, 14–17 Uhr	<b>E-BIKE</b>
Datum/Zeit	Mi, 7. Aug., 14–17 Uhr	<b>E-BIKE + CARGO E-BIKE</b>
Datum/Zeit	Mo, 9. Sept., 14–17 Uhr	<b>E-BIKE</b>
Datum/Zeit	Sa, 28. Sept., 14–17 Uhr	<b>E-BIKE + CARGO E-BIKE</b>
Ort	Verkehrsgarten, Wasgenring 158, Basel	
Leitung	spontEbike.ch/Kantonspolizei Basel-Stadt	
Besonderes	E-Bike, Velohelm und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen.	
Miete	Ein E-Bike oder Cargo E-Bike können Sie bei einem Partnerhändler von SpontEbike ( <a href="http://spontebike.ch">spontebike.ch</a> ) mieten. Auch Pro Senectute kann eine beschränkte Anzahl E-Bikes zu günstigen Konditionen zur Verfügung stellen.	
Anmeldung	bis 15 Tage vor Kurstermin	
Kosten	Der Kurs im Wert von CHF 65.– ist im Sinne der Verkehrssicherheit und Unfallverhütung kostenlos.	



Foto: Claude Cigler

**Auskunft · Anmeldung**  
061 206 44 66  
[info@akzentforum.ch](mailto:info@akzentforum.ch)  
[akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)

In Kooperation mit



Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
**Kantonspolizei**

# Sprachen

## Es ist nie zu spät, eine Sprache zu lernen.

Das Eintauchen in eine unbekannte Sprache eröffnet Einblicke in das Denken und die Lebensgewohnheiten fremder Kulturen. Das ist bereichernd und hält geistig fit.

Wer sich in der Landessprache ausdrücken kann, ist auf Reisen unabhängiger unterwegs, lernt Land und Leute besser kennen, und weiss sich in Alltagssituationen zu helfen.

Das Akzent Forum bietet zahlreiche Sprachkurse an, von denen wir hier nur eine kleine Auswahl publizieren. Der Eintritt in die meisten Kurse ist nach einer kostenlosen Schnupperlektion möglich. Der Preis wird entsprechend angepasst.

Die Kurse nehmen auf das Lerntempo älterer Semester Rücksicht. Lassen Sie sich beraten, welcher Sprachkurs für Sie der Richtige ist.

### Auskunft · Anmeldung

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

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

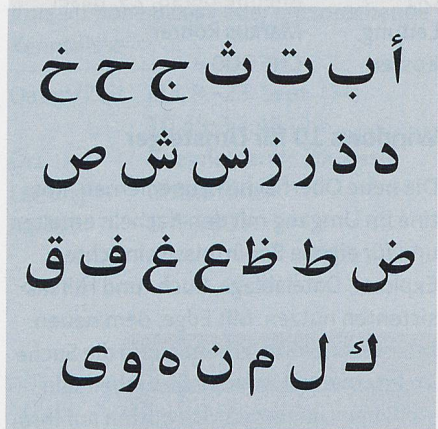
061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

## ARABISCH

### Sprache und Kultur

Einblick in den arabischen Alltag und in die faszinierende Geschichte sowie Tradition dieser alten Kultur. Erwerben von Grundkenntnissen der kunstvoll geschriebenen Sprache, die nur zwei Zeitformen kennt: Vergangenheit und «Nicht-Vergangenheit».

Daten/Zeit Fr, 16. Aug.-27. Sept. (7x)  
8.30–9.30 Uhr  
Ort: Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Ghasuan Hemedi  
Kosten: CHF 161.–



## CHINESISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

天為在母同頌妳聖  
主我和瑪愛妳在寵

Einfache Kurztexte lesen und verstehen.  
Aufbau des Wortschatzes.

Daten/Zeit Di, 13. Aug.-24. Sept. (7x)  
11.30–12.30 Uhr  
Ort: Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Weimin Zhang  
Kosten: CHF 161.–

## RUSSISCH

### Fortgeschrittene Anfänger

Einfache Kurztexte lesen und verstehen.  
Aufbau des Wortschatzes.

Daten/Zeit Do, 15. Aug.–19. Dez. (17x)  
14–15 Uhr  
Ort: Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Nadezda Guridova  
Kosten: CHF 282.20

## ENGLISCH

### Leichte Mittelstufe

Einfache Unterhaltungen führen. Wortschatz und die Grammatik erweitern.

Daten/Zeit Do, 15. Aug.–19. Dez. (17x)  
14–15 Uhr  
Ort: Bahnhofstr. 4, Liestal  
Leitung Anna Müller  
Kosten: CHF 282.20

### Oberstufe

Anspruchsvolle Lektüre und Diskussion,  
fliessende Unterhaltung.

Daten/Zeit Do, 15. Aug.–19. Dez. (17x)  
10.15–11.15 Uhr  
Ort: Binningen  
Leitung Ilse von Bertrab  
Kosten: CHF 282.20

## UNSERE SPRACHKURSE

Das Akzent Forum bietet Kurse  
in den folgenden Sprachen an:

Arabisch · Chinesisch  
Englisch · Französisch  
Griechisch · Italienisch  
Russisch · Spanisch

# Digitale Medien



## MAC

### Mac Basis

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert, welche Programme zur Verfügung stehen und wie diese genutzt werden. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben.

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung. Eigene Mac-Laptop mitbringen.

Daten/Zeit	Do, 15. Aug.-12. Sept. (5x) 8.30-10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Jean-François Gächter
Kosten	CHF 300.-

## TABLET

### iPad Basis

Das iPad Schritt für Schritt kennenlernen. Im Internet surfen, E-Mails lesen, schreiben und beantworten. Adressen speichern und Apps nutzen.

#### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Daten/Zeit	Di, 13.-27. August (3x) 14-16 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29
Leitung	Ursula Rhein
Kosten	CHF 180.-

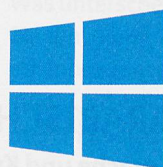
### iPad Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem iPad erweitern: neue Apps kennenlernen, Einstellungen am Gerät vornehmen, Fotos ordnen und versenden. TV-Sendungen schauen, Radio hören und Zeitung lesen.

#### Voraussetzung

Kurs «iPad Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

Daten/Zeit	Di, 10.-24. Sept. (3x) 14-16 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Ursula Rhein
Kosten	CHF 180.-



## WINDOWS

### Windows Basis (PC)

Das Gerät Schritt für Schritt kennenlernen. Wissen, wie die Benutzeroberfläche funktioniert, welche Programme zur Verfügung stehen und wie diese genutzt werden. Das Internet kennenlernen. E-Mails schreiben.

#### Voraussetzung

Für Personen ohne Computererfahrung.

Daten/Zeit	Mi, 14. Aug.-11. Sept. (5x) 8.30-10.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Markus Rohrer
Kosten	CHF 300.-

### Windows 10 für Umsteiger

Die neue Oberfläche kennenlernen. Routine im Umgang mit den Kacheln erhalten und für eigene Bedürfnisse einrichten. Explorer, Dateiablage, Such- und Hilfsassistenten nutzen. Mit Edge, dem neuen Internet Explorer, arbeiten und die Suche im Internet optimieren. Sicherheitseinstellungen anpassen. Antworten auf Ihre Fragen erhalten.

#### Voraussetzung

Kurs «Windows Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

Daten/Zeit	Mi, 14. Aug.-11. Sept. (5x) 10.45-12.45 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Markus Rohrer
Kosten	CHF 300.-

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bildung und Kultur

### Anmeldeschluss

Jeweils 14 Tage vor Veranstaltungstermin bzw. 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.

### Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Mit der Kulturlegi können Sie bei uns viele Kurse mit einer Kostenreduktion von 50% besuchen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



**KulturLegi**  
beider Basel



## Android Tablet Basis

Das Android Tablet Schritt für Schritt kennenlernen. Im Internet surfen, E-Mails lesen, schreiben und beantworten. Adressen speichern und Apps nutzen.

### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Daten/Zeit Mo, 12.–26. August (3x)  
13.30–15.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-Francois Gächter  
Kosten CHF 180.–

## Android Tablet Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem Tablet erweitern. Neue Apps kennenlernen, Einstellungen am Gerät vornehmen, Fotos ordnen und versenden. TV-Sendungen schauen, Radio hören, Zeitung lesen.

### Voraussetzung

Kurs «Android Tablet Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

Daten/Zeit Mo, 9.–23. Sept. (3x)  
13.30–15.30 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Jean-François Gächter  
Kosten CHF 180.–

## COMPUTERIA

**TIPP**

Die Computeria bietet spannende Einblicke in aktuelle Themen der Digitalen Medien.

## Musik hören mit digitalen Medien

Datum/Zeit Mo, 26. August  
Leitung Jean-François Gächter

## Ferien buchen – unkompliziert und einfach

Datum Mo, 23. September  
Leitung Markus Rohrer

Zeit 18–20 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Anmeldung nicht erforderlich  
Kosten Je CHF 20.– (inkl. Getränk)  
Barzahlung vor Ort

## IPHONE

### iPhone Basis

Das iPhone Schritt für Schritt kennenlernen. Telefonieren, Foto- und Videokamera nutzen, Kontakte speichern und bearbeiten. SMS versenden. Voreinstellungen wie Töne und Helligkeit anpassen.

### Voraussetzung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Eigenes iPhone mitbringen.

Daten/Zeit Mo, 12.–26. Aug. (3x)  
10.45–12.45 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Ursula Rhein  
Kosten CHF 180.–

### iPhone Aufbau

Kenntnisse im Umgang mit dem iPhone erweitern. E-Mails schreiben, im Internet surfen. Apps installieren und nutzen, Termine eintragen und Ortungsdienste und Bedienungshilfen sinnvoll nutzen.

### Voraussetzung

Kurs «iPhone Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Daten/Zeit Mo, 9.–23. Sept. (3x)  
10.45–12.45 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Ursula Rhein  
Kosten CHF 180.–

### BESTELLEN SIE DAS KURSPROGRAMM

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

### Auskunft · Anmeldung

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

## INDIVIDUELLE KURSE

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

- Fitter am PC/Mac
- Internet sicher nutzen
- Cloud sicher nutzen
- Apps kennen und nutzen
- Besser fotografieren mit dem iPhone
- Bilder und Daten übertragen
- Fotobuch erstellen mit PC oder Mac
- Kaufen und Verkaufen im Internet
- Vertiefen/Auffrischen von Gelerntem

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

Datum/Zeit nach Absprache  
Ort Rheinfelderstr. 29 in Basel,  
Bahnhofstr. 4 in Liestal  
oder bei Ihnen zuhause  
Kosten CHF 220.– (2 Lektionen)  
Heimunterricht: + Wegpauschale

## INFOANLASS DIGITALE MEDIEN

Wir stellen Ihnen das umfangreiche Kursangebot von Pro Senectute beider Basel im Bereich Digitale Medien vor.

Wir bieten Computer-, Tablet- und Smartphone-Kurse in der Gruppe oder individuelle Kurse für ein bis zwei Personen an.

Stellen Sie Fragen zum Programm und lassen Sie sich beraten, welcher Kurs oder welches Angebot für Sie geeignet ist.

Daten Di, 20. August  
Di, 24. September  
Zeit 11–12 Uhr  
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel  
Leitung Barbara Krieg  
Anmeldung nicht erforderlich  
Kosten Kostenlos

## Telefonische Infostelle

Die Infostelle von Pro Senectute beider Basel ist die erste telefonische Anlaufstelle für die Bevölkerung 60plus, für Angehörige, Organisationen und die Verwaltung.

Unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter stehen kompetent und diskret zur Verfügung für

- Fragen rund ums Altern,
- kurze Beratungen,
- Informationen auch zu weiteren Angeboten in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft.

### Kontakt

061 206 44 44, [beratung@bb.prosenectute.ch](mailto:beratung@bb.prosenectute.ch)  
Mo/Di/Do/Fr 10–12 Uhr, Mi 14–16 Uhr

## Beratung

Unsere diplomierten Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sind spezialisiert auf Themen wie

- finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen AHV-Alter in akuten Notsituationen,
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln (wie Spitex, Reinigungen oder Mahlzeiten),
- Schuldenberatung,
- Sozialversicherungen (AHV, EL, Beihilfe),
- Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung,
- Probleme und Belastungen im Alltag.

### Standorte der Beratungsstellen

Basel Luftgässlein 3 und Clarastrasse 5  
Liestal Bahnhofstrasse 4  
Reinach Angensteinerstrasse 6  
Laufen Bahnhofstrasse 30

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung

### Kontakt

061 206 44 44, [beratung@bb.prosenectute.ch](mailto:beratung@bb.prosenectute.ch)  
Mo/Di/Do/Fr 10–12 Uhr, Mi 14–16 Uhr

## Treuhandschaften

Unterstützung durch Fachleute beim monatlichen Zahlungsverkehr und bei der damit zusammenhängenden Administration.

### Kontakt

061 206 44 44, [beratung@bb.prosenectute.ch](mailto:beratung@bb.prosenectute.ch)  
Mo–Fr 8–12 Uhr und 14–17 Uhr

## Rechtsberatung

Unentgeltliche Rechtsberatung für ältere Menschen durch unsere erfahrenen Juristinnen und Juristen.

Wir geben Ihnen schnell und unkompliziert eine erste Orientierung zu komplexen Fragestellungen in den Bereichen

- Erbrecht,
- Familienrecht,
- Sozialversicherungsrecht,
- Rechtsfragen Wohnen,
- Erwachsenenschutz.

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung

### Kontakt

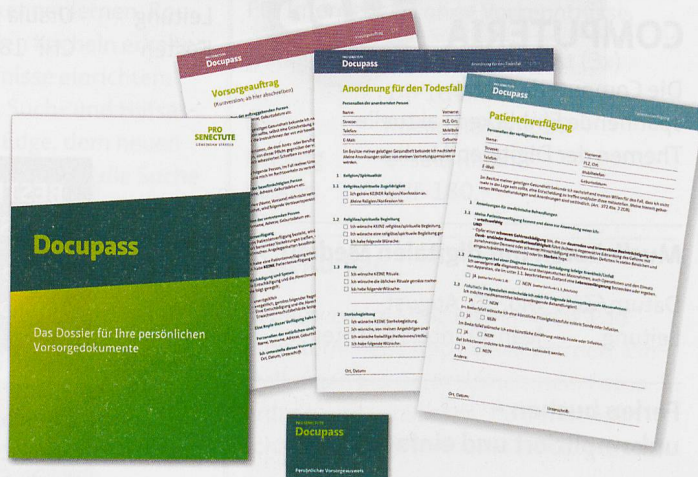
061 206 44 44

## Docupass

Mit dem Docupass regeln Sie Ihre Vorsorge umfassend.

Wir unterstützen Sie gerne beim Ausfüllen. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns (Kontaktangaben unter «Beratung»).

Den Docupass erhalten Sie zum Unkostenbeitrag von CHF 19.– in unseren Beratungsstellen.



## Wohnen

Pro Senectute beider Basel führt mehrere Alterssiedlungen.

### Kontakt

061 206 44 44  
Mo/Di/Do/Fr 10–12 Uhr, Mi 14–16 Uhr

## Reinigungen

Unser geschultes Team steht von Montag bis Freitag für Sie im Einsatz. Wir bringen sämtliches Reinigungsmaterial sowie alle Geräte mit.

- Reinigungen im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- sporadische Aufträge (Frühlingsputz, Grundreinigungen, Fensterreinigungen)

### Kontakt

061 206 44 77, [reinigung@bb.prosenectute.ch](mailto:reinigung@bb.prosenectute.ch)  
Mo-Fr 8.30-12 Uhr und 14-16.30 Uhr

## Gartenarbeiten

Unsere Gärtner kümmern sich um die Begrünung von Garten und Wohnbereich. Kleinere Arbeiten erledigen wir zu einem günstigen Tarif.

- Gartenunterhalt im Dauerauftrag oder nach Bedarf
- Rasenpflege (mähen, nachsäen, düngen usw.)
- Beete und Rabatten pflegen, Unkraut jäten
- Gehölz schneiden (Sträucher, Hecken, Bäume)
- Laub entfernen, Grüngut entsorgen, Kompost liefern
- Reinigungen mit Hochdruckgerät

### Material

Unsere Fachkräfte bringen das Standardmaterial und besondere Gerätschaften und Maschinen mit.

### Kontakt

061 206 44 63, [garten@bb.prosenectute.ch](mailto:garten@bb.prosenectute.ch)  
Mo-Fr 8.30-12 Uhr und 14-16.30 Uhr

## Hilfsmittel Shop + Service

**Damit Sie selbstständig und mobil bleiben.**

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal  
Mo-Fr 8-11.30 Uhr und 14-16.30 Uhr

- Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln (Gehhilfen, Rollstühle, Elektrobetten, Hilfen für Bad und WC, Funktionsmöbel sowie diverse weitere Alltagshilfen)
- Wartung und Lieferung
- kompetente und unabhängige Beratung
- Ausstellungsraum (Präsentation von Hilfsmitteln zum Testen)

### Kontakt

061 206 44 33, [hilfsmittel@bb.prosenectute.ch](mailto:hilfsmittel@bb.prosenectute.ch)  
Mo-Fr 8-12 Uhr und 14-17 Uhr



Wir packen das für Sie!

## Umzüge und Räumungen

Wir übernehmen sämtliche Arbeiten, die vor, während und nach einem Umzug oder einer Haushaltsauflösung anfallen.

Lassen Sie sich über unser Angebot in einem unverbindlichen Gespräch beraten.

- Umzüge und Transporte
- Räumungen ganzer Wohnungen, Haushaltsauflösungen
- Entsorgung von Haushaltsgegenständen und Mobiliar
- Keller- und Estrichräumungen
- Möbeltransporte innerhalb der Wohnung
- Organisation des Verpackungsmaterials
- Umzugsgut ein- und auspacken
- Administrative Unterstützung
- Gespräche mit der Liegenschaftsverwaltung oder dem Hausbesitzer
- Organisation der Endreinigung sowie Wohnungs- und Schlüsselabgabe

### Kontakt

061 206 44 75, [service@bb.prosenectute.ch](mailto:service@bb.prosenectute.ch)  
Mo-Fr 8.30-12 Uhr und 14-16.30 Uhr



## Vortrag

### GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

Gerade im Alter ist eine vollwertige und schmackhafte Ernährung sehr wichtig. Diese muss auch nicht teuer sein. Wer clever einkauft, kann sich preiswert, gesund und ausgewogen ernähren. Informationen und Tipps aus erster Hand.

Datum/Zeit Fr 23. August  
Fr 6. September  
Mo 21. Oktober  
Mo 18. November  
**jeweils 14–17 Uhr**

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29, Akzent Forum  
Leitung Edith De Battista  
Kosten keine

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
**Medizinische Dienste**

## Mittagstisch Rankhof

Gönnen Sie sich eine gute Mahlzeit in Gesellschaft.

Jeden Dienstag und Donnerstag  
Alterssiedlung Rankhof, Im Rankhof 10, 4058 Basel  
Menü: Suppe, Salat, Hauptgang, Dessert

### Kontakt

061 206 44 11  
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr  
Mit Voranmeldung

## Mahlzeiten

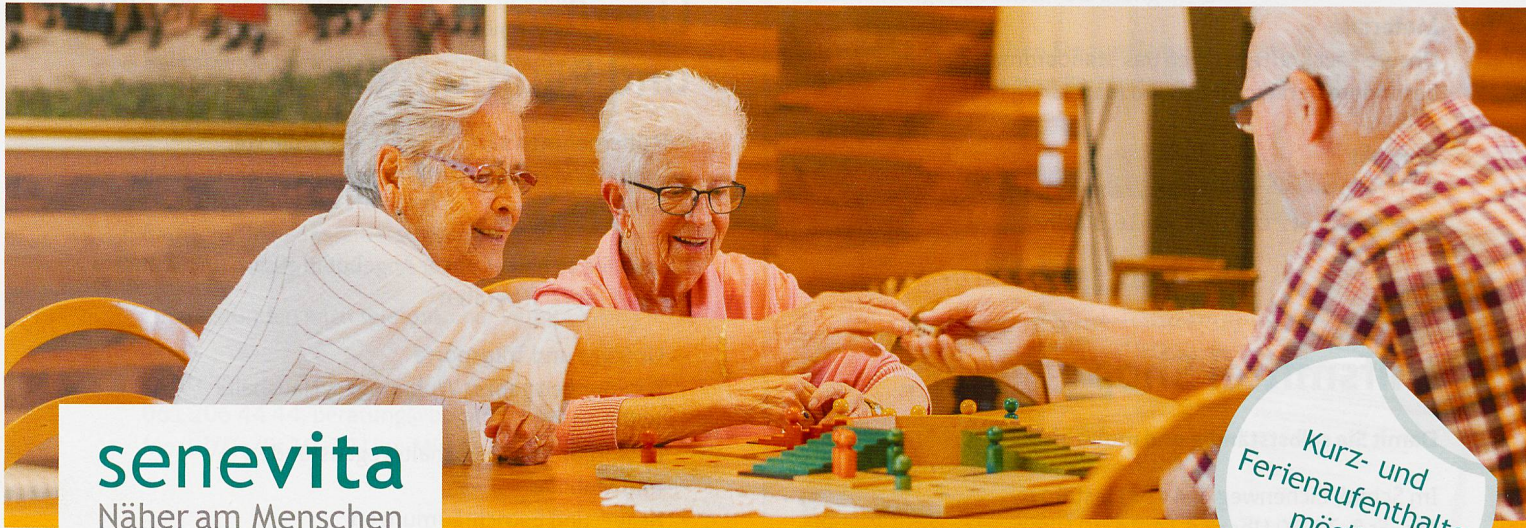
Hauslieferung von gesunden Fertigmahlzeiten, Normal- und Schonkost, fleischloser Kost und Diabetikermenüs.

Unsere Mitarbeiterinnen bringen Ihnen jede Woche die von Ihnen ausgewählten Mahlzeiten persönlich nach Hause. Die Essen sind schonend zubereitet (keine Konservierungsmittel oder Farbstoffzusätze).

### Kontakt

061 206 44 11, mahlzeiten@bb.prosenectute.ch  
Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 14–16.30 Uhr

INSERAT



**senevita**  
Näher am Menschen

Kurz- und  
Ferienaufenthalte  
möglich

## Willkommen zu Hause!

So vielseitig wie das Leben ist, so individuell ist auch das Älterwerden. Deshalb bietet die Senevita für jedes Bedürfnis das passende Angebot im Betreuten Wohnen und in der Langzeitpflege. Wir stehen für attraktives Wohnen, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Finden Sie Ihr neues Zuhause im Raum Basel unter: [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)