Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 83 (2005)

Heft: -: Programm Sommer 2005 : April 2005 bis September 2005

Rubrik: Freizeit und Hobbys

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Tanznachmittage mit Live Musik

An folgenden Daten finden die beliebten Pro Senectute Tanznachmittage statt:

Restaurant Jardin
Militärstrasse 38, Bern
Tram Nr. 9 Guisanplatz bis Breitenrain
Dienstag, 26.4. / 24.5. / 27.9.2005

Quartierzentrum Tscharnergut
Waldmannstrasse 17, Bern-Bethlehem
Bus Nr. 14 Gäbelbach bis Blumenfeld
Freitag, 15.4. / 20.5. / 17.6. / 16.9.2005

Jeweils 14 – 17 Uhr
Eintritt: CHF 10.–
Ohne Anmeldung

Jassen – gesellig und spannend

Bei unseren geselligen Nachmittagen ist Jassen Trumpf! Alle, die Freude haben an einem gemütlichen und spannenden Jass unter kundiger Leitung, sind herzlich willkommen!

Im Beaulieu
7.4. / 12.5. / 2.6. / 1.9.2005
Restaurant Beaulieu, Erlachstr. 3, 3012 Bern
Bus Nr. 12 Länggasse bis Universität

Im Tscharni in Zusammenarbeit mit dem Quartierzentrum Tscharnergut
21.4. / 26.5. / 16.6. / 15.9.2005
Quartierzentrum Tscharnergut, Waldmannstrasse 17, Bern-Bethlehem
Bus Nr. 14 Gäbelbach bis Blumenfeld

jeweils Donnerstag, 14 – 17 Uhr
Mit Jolanda Weber, Jassleiterin
CHF 5.– pro Nachmittag
Ohne Anmeldung

Sommerjassen in der Elfenau

Kosten Sie die Sommerstimmung aus und gönnen Sie sich einen vergnüglichen Jassnachmittag im Senkgarten der Stadtgärtnerei (bei der Orangerie). Unter kundiger Leitung unserer Jassleiterin Jolanda Weber.

Wenn Sie bereits über den Mittag in der traumhaft schönen Umgebung der Elfenau verweilen möchten, serviert Ihnen Frau Weber einen kleinen Imbiss für CHF 10.– im Café Elfenau, Kleine Orangerie.

Donnerstag, 30.6./ 14.7. und 11.8.2005
14 – 17 Uhr (bei schlechtem Wetter im Café Elfenau)
CHF 5.– pro Nachmittag
Ohne Anmeldung

Jasskurs für EinsteigerInnen

Der Schweizerin und des Schweizers liebstes Hobby spielend von Grund auf erlernen (dies ist auch ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining!). Machen Sie mit, es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Falls Sie möchten, können Sie im anschliessenden Fortsetzungskurs Ihr Wissen vertiefen und sich Sicherheit in der Spielpraxis aneignen.

Nr. 32091-02-1
Mittwoch, 20.4. – 18.5.2005 (5 x 2 Std.)
14 – 16 Uhr
Mit Charlotte Zehner, Jassleiterin
Kursort: Muristalden
CHF 157. –

Fortsetzungskurs möglich!

Patience Schnuppernachmittag

Erinnern Sie sich noch, wie sich Ihre Grossmutter mit Patience legen vergnügt hat? Sie wissen nicht mehr wie das Spiel ging, aber, dass sie sichtlich Freude daran hatte, das ist Ihnen geblieben. Haben Sie einmal probiert, aus einem Patience-Buch ein Spiel zu erlernen? Schwierig, weil bei Unsicherheiten keine Fragen gestellt werden können. Vielleicht ist Patience legen auch für Sie eine Freizeitbeschäftigung.

Nr. 32092-02-1
Mittwoch, 6. April 2005
14 – 16 Uhr
Mit Anna Marton
Kursort: Muristalden
Freier Eintritt, Anmeldung nicht erforderlich

Patience legen – für AnfängerInnen

Patience legen ist eine angenehme und spannende Freizeitbeschäftigung, die das logische Denken anregt und zum Erfolgserlebnis führt. Jedes Spiel ist anders und die Karten sind immer verfügbar. Kennt man einige interessante Spiele, wird man sich nie mehr langweilen. Sie erlernen sechs Patiencen.

Nr. 32092-02-2
Dienstag, 19.4. – 24.5.2005 (6 x 2 Std.)
14 – 16 Uhr
Mit Anna Marton
Kursort: Muristalden
Bitte ein Doppelspiel Patiencekarten mitbringen
CHF 145.–

«Sich schreibend auf die Schliche kommen» – Schreibwerkstatt

Für alle, die mit der Sprache sicherer, spielerischer und experimentierfreudiger umgehen möchten. Es geht dabei hauptsächlich um das Abbauen von Schreibängsten und von falschem Respekt der Sprache gegenüber. Mit Spiel und Spass und vorwiegend künstlerischen Mitteln weckt die Kursleiterin Freude am Formulieren, Schreibexperimente zu wagen und das Thema «Biographiearbeit» von einer neuen spannenden Seite her anzugehen. Bitte Papier und Schreibzeug mitbringen!

Nr. 32024-01-2
Donnerstag, 31.3. – 28.4.2005
(5 x 2 Std.)
jeweils 14 – 16 Uhr
Mit Helen Stark-Towlson
Kursort: Muristalden
CHF 162.–

Digitale Fotografie – Grundlagen

Die TeilnehmerInnen werden in die Grundlagen der digitalen Fotografie eingeführt.
Kursinhalt: Das digitale Bild, Auflösung, Dateiformate, Kameraobjektive und Sensortechnik, Speichermedien, fotografieren mit der Digitalkamera. Übertragen der Bilder auf einen PC, Bilder bearbeiten, Bilder als Diashow präsentieren, Panoramafotografie. Bilder per E-Mail versenden, selber ausdrucken, im Fotolabor verarbeiten und archivieren.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows von Vorteil

- **Nr. 32001-02-10**
  Mittwoch, 6. – 20.4.2005 (3 x 2 Std.)
  9 – 11 Uhr
  Mit Andreas Brechbühl, DigiFoto
  Kursort: Muristalden
  CHF 175.– (inkl. Kursunterlagen CHF 25.–)

Digitalkamera Aufnahmepraxis «Tipps + Tricks»

Digital fotografieren macht wirklich Spass, vor allem wenn man mit dem Umgang und den Möglichkeiten der Kamera vertraut ist. In diesem Kurs lernen Sie mit vielen praktischen Übungen, die Digitalkamera optimal einzusetzen.
Kursinhalt: Unterschiede analog/digital Kamera, Blende und Verschluss, die digitale ISO-Wahl, die richtige Farbtemperatur/Weissabgleich, Belichtungsmessung, Tiefenschärfe, Makroaufnahmen, Panoramafotografie, Serienbilder, Nachtaufnahmen, Tonaufnahmen, Filmaufnahmen, mit der Digitalkamera auf Reisen.
Voraussetzung: Eigene Digitalkamera

- **Nr. 32001-02-11**
  Mittwoch, 27.4. – 11.5. 2005
  (3 x 2 Std.)
  9 – 11 Uhr
  Mit Andreas Brechbühl, DigiFoto
  Kursort: Muristalden
  CHF 175.– (inkl. Kursunterlagen CHF 15.–)

NEU

Adobe Photoshop Elements 3.0

Adobe Photoshop Elements 3.0 bietet Hobby-FotografInnen ein leistungsfähiges Bearbeitungswerkzeug, sowie intuitive Funktionen zum Verwalten und Präsentieren digitaler Fotos. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das praktische Wissen im Umgang mit Adobe Photoshop Elements 3.0.
Kursinhalt: Digitale Bildbearbeitung: Retuschieren, Auswahlen erstellen, Arbeiten mit Ebenen, Malen und Zeichnen, Filter und Effekte. Digitale Bilder verwalten: Foto-Sammlung erstellen, Kategorisierung durch Schlüsselwörter (Tags), Fotosuche, Fotos offline speichern (CD/DVD). Digitale Bilder präsentieren: Diashow, Bilder drucken.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows von Vorteil
Maximum sechs TeilnehmerInnen

- **Nr. 32001-02-12**
  Mittwoch, 18.5. – 8.6.2005 (4 x 3 Std.)
  8.30 – 11.30 Uhr
  Mit Andreas Brechbühl, DigiFoto
  Kursort: Muristalden
  CHF 425.– (inkl. Kursunterlagen und CD mit Übungen CHF 30.–)

Kochkurs für Männer (und Frauen)

Der Mensch ist, was er isst!
Unter diesem Motto werden in lockerem und kreativem Rahmen einfache Gaumenfreuden für den Alltag sowie Feines für spezielle Anlässe gemeinsam zubereitet. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.
Eine junge, aufgestellte Hauswirtschafterin freut sich, Sie ins Kochen einzuführen. Bitte Küchenschürze und Abtrocknungstuch mitnehmen.

- **Nr. 32062-02-1**
  Samstag, 16.4. – 7.5.2005 (4 x 3,5 Std.)
  10 – 13.30 Uhr
  Mit Kim Valverde Aegerter, Hauswirtschafterin
  Kursort: Muristalden
  CHF 225.– (inkl. Materialkosten und Unterlagen)

NEU

Kreatives Gestalten mit frischen Blumen

Blumen begleiten den Menschen von Alters her. Mit ihren vielfältigen Formen und Farben erfreuen sie unser Herz und tragen zu einem allgemeinen Wohlbefinden bei. Erleben Sie die Freude und Genugtuung beim Arbeiten mit diesem Reichtum.
Sie gestalten einfache Kreationen, Ihren persönlichen Ideen sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Sie lernen, wie mit einfachen Materialien kleine Kunstwerke geschaffen werden. Keine Vorkenntnisse nötig.

- **Nr. 32071-02-1**
  Mittwoch, 22. Juni 2005
  14 – 16.30 Uhr
  Thema: rund um die Rose
- **Nr. 32071-02-2**
  Mittwoch, 6. Juli 2005
  14 – 16.30 Uhr
  Thema: Tischdekorationen
- **Nr. 32071-03-1**
  Mittwoch, 17. August 2005
  14 – 16.30 Uhr
  Thema: Schwelgen in Sommerblumen
- **Nr. 32071-03-2**
  Mittwoch, 14. September 2005
  14 – 16.30 Uhr
  Thema: Herbstlich verzaubert

  Mit Ruth und Heinz Eichenberger, GärtnerIn
  Kursort: Blueme-Spycherli, 3204 Rosshäusern
  CHF 45.– (Kleiner Imbiss inbegriffen)
  Materialkosten ca. CHF 25.–

ERINNERN ERZÄHLEN FESTHALTEN

ICH SCHREIBE FÜR SIE

Lassen Sie die eigene Lebensgeschichte festhalten – für Enkelkinder und Freunde!

Liliane Ruprecht Kellerhals ▲ Ethnologin lic.phil.-hist. ▲ 3074 Muri ▲ Tel. 031 351 16 50 für nähere Auskünfte. Bestellen Sie eine Broschüre ▲

Züge: Bern ab 13.12 Uhr – Rösshäusern an 13.26 Uhr
Bern ab 13. 42 Uhr – Rösshäusern an 13.56 Uhr
Gratistaxi ab und zum Bahnhof Rosshäusern

NEU

Gärten für SeniorInnen – planen, gestalten, pflegen

Wie gestalten Sie Ihren Garten so, dass die Gartenarbeit gut zu bewältigen ist? Am 1. Nachmittag stimmt Sie ein Bildvortrag auf das Thema ein. Sie erfahren Interessantes über die Lebensräume einheimischer Vögel und Kleintiere. Anschliessend bleibt Zeit für Fragen an den Kursleiter und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden. Den zweiten Nachmittag verbringen Sie im Garten eines Teilnehmenden. Zudem soll Zeit vorhanden sein, kurz auf die Probleme des Gartens jedes Teilnehmenden einzugehen.

- **Nr. 32001-02-16**
  1. Teil: Montag, 30. Mai 2005
  8.30 – 11.30 Uhr (3 Std.)
  Kursort: Muristalden
  2. Teil: Montag, 13. Juni 2005
  8 – 13 Uhr (5 Std.)
  Ort nach Absprache mit Kursleiter
  Zwischenverpflegung mitbringen
  Mit Peter Lüthi, Planung, Gestaltung und Unterhalt von Natur-Gärten und -Landschaften
  CHF 187.–

Mandalas gestalten und malen

Beim Mandala Malen erleben Sie Formen und Farben auf eine meditative Weise. In einer hektischen, alltäglichen Umwelt hilft das Gestalten von Mandalas, zur inneren Ruhe zu kommen und sich neu zu zentrieren. Sie gestalten eigene Mandalas und lernen dabei die Urformen wie Quadrat, Kreis, Dreieck und Kreuz kennen.

Beim Ausmalen mit Farbstiften erleben Sie Ihre ganz eigene Beziehung zu den einzelnen Farben und zur Kombination verschiedener Farben. In einem theoretischen Teil nähern Sie sich durch Beispiele von Mandalas und Kreis-Zentrum-Form in der Natur und in der Kunst- und Kulturgeschichte der Menschheit den Formen und Farben und ihrer Symbolik.

- **Nr. 32071-02-12**
  Freitag, 20.5./3.6./17.6.2005
  (3 x 3 Std.)
  jeweils 9 – 12 Uhr
  Mit Christine Moor, Gestaltungspädagogin
  Kursort: Muristalden
  CHF 139.– (inkl. CHF 10.– Papierkosten)
  Bitte eine Schachtel Farbstifte mitbringen!

Modeschmuck aus Perlen und Draht

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Bern

Seien Sie Ihre eigene Schmuckdesignerin! Trendige, verspielte Schmuckideen aus Perlen und Draht. Einfach zu lernen, toll in der Wirkung!

- **Nr. 723152 VHS**
  Dienstag, 26. April 2005
  14 – 17 Uhr
- **Nr. 723252 VHS**
  Mittwoch, 27. April 2005
  19 – 22 Uhr
- **Nr. 32071-02-15 Pro Senectute**
  Montag, 2. Mai 2005
  14 – 17 Uhr
- **Nr. 32071-02-16 Pro Senectute**
  Dienstag, 3. Mai 2005
  19 – 22 Uhr

Mit Jeannette Kobel, Creative Ideen
Kursort: Atelier Creative Ideen, Wahlackerstr. 1, 3052 Zollikofen
Jeweils 1 x 3 Std.
CHF 55.– plus Material
Maximal sechs Teilnehmerinnen

Glückwunschkarten und originelle Geldgeschenke

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Bern

Selbst gemachte Grusskarten für einen lieben Menschen. Geld oder Gutscheine originell und pfiffig verpackt. Ihre Beschenkten werden sich sicher darüber freuen.

- **Nr. 723353 VHS**
  Montag, 5. September 2005
  14 – 16.30 Uhr
- **Nr. 723453 VHS**
  Montag, 5. September 2005
  19 – 21.30 Uhr
- **Nr. 32071-02-17 Pro Senectute**
  Dienstag, 6. September 2005
  14 – 16.30 Uhr
- **Nr. 32071-02-18 Pro Senectute**
  Dienstag, 6. September 2005
  19 – 21.30 Uhr

Mit Jeannette Kobel, Creative Ideen
Kursort: Atelier Creative Ideen, Wahlackerstr. 1, 3052 Zollikofen
Jeweils 1 x 2,5 Std.
CHF 40.– plus Material
Maximal acht Teilnehmerinnen

Klavier spielen

Wollten Sie schon immer nach der Pensionierung wieder mit dem Klavierspiel oder –unterricht beginnen? Oder endlich doch noch Klavier spielen lernen? Oder möchten Sie Anregungen zur Kammermusik oder Notenliteratur?
Die dipl. Klavierpädagogin mit viel Erfahrung geht gerne auf Ihre Wünsche ein.

Lektionen à 40 Min, zu CHF 70.–. Ab August 2005 im Campus Muristalden, vorzugsweise morgens. Anmeldung über das Kurssekretariat.

Patientenverfügung –

Selbstbestimmung bei Verlust der Urteils- und Entscheidungsfähigkeit!

Mittwoch, 11. Mai 2005, 14 – ca. 16.30 Uhr Campus Muristalden, Bern

Was tun, wenn ich durch Krankheit oder Unfall meine Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verliere? Bin ich hilflos ausgeliefert, wenn ich kurz- oder langfristig das Bewusstsein verliere?

Was viele nicht wissen: Wer in gesunden Tagen vorsorgt, kann – selbst bei Bewusstseinsverlust –in Arztpraxen, Spitälern oder Heimen mitbestimmen.

Eine Patientenverfügung enthält schriftliche Behandlungs-Anordnungen für den Fall, dass man nicht mehr entscheidungsfähig ist.

Einführung ins Thema
Margrit Bossart, Schweizerischer Seniorenrat SSR

Was ist eine Patientenverfügung und was bringt sie mir und meinen Angehörigen?
Maria Rust, Schweizerische Patientenorganisation SPO

Patientenverfügung aus ärztlicher Sicht – wie verpflichtend ist sie für den Arzt?
mit Dr. med. U. Thurnheer, Leitender Arzt SanaCare HMO-Zentrum Bern

Fragenbeantwortung und Fallbearbeitung in Gruppen

Nr. 32200-02-8
Eintritt CHF 30.–, inkl. Patientenverfügung

Anmeldung bei Graue Panther Bern, Tel. 031 382 92 00 und
Pro Senectute Region Bern, Tel. 031 359 03 03.

PRO SENECTUTE REGION BERN

SSR CSA Schweizerischer Seniorenrat Conseil suisse des aînés Consiglio svizzero degli anziani