

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: -: Programm Sommer 2005 : April 2005 bis September 2005

Rubrik: Gesundheit und Wohlbefinden

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: 05.05.2025

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

Gedächtnistraining

Ihr Gedächtnis ist besser als Sie meinen! Entdecken und steigern Sie Ihre mentalen Fähigkeiten durch sinnvolles Gehirntaining. Das Gehirn kann sich das ganze Leben lang entwickeln und verändern – bis ins hohe Alter.

Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen erhöhen Ihre Aufmerksamkeit. Lernen Sie spielerische und vielfältige Methoden und Strategien zum Merken, Speichern und Abrufen kennen. Fantasiervoller Umgang mit Sprache macht Freude und fördert die Wortfindung und sprachliche Gewandtheit. Abwechslungsreiche Übungen trainieren das logische Denken und das räumliche Vorstellungsvermögen.

In ungezwungener, humorvoller Atmosphäre entdecken Sie viel Wissenswertes zum Wunderwerk Gehirn.

Nr. 32054-02-1

Dienstag, 10.5. – 14.6.2005

9 – 11 Uhr (6 x 2 Std.)

Mit Isabelle Wüthrich, Gedächtnistrainerin SVGT

Kursort: Muristalden

CHF 195.– inkl. Material

Gedächtnisspaziergänge – Spaziergänge und Gedächtnistraining

Auf kleinen Entdeckungsreisen zu Fuss durch die Stadt Bern verbinden Sie sinnvolles Gehirntaining mit Spannendem und Wissenswertem aus Natur, Geschichte, Kunst, Alltagsleben. Sie schärfen Ihre Sinne und damit Ihre Wahrnehmung, erhöhen die Aufmerksamkeit durch Konzentrationsübungen und lernen Methoden kennen, wie Sie Ihre Merkfähigkeit verbessern können. Tipps für den Alltag zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gedächtnis optimal nutzen können. Geselliges Beisammensein rundet den Nachmittag ab. Idealerweise haben Sie schon einen

Gedächtnistrainingskurs besucht und sind gut zu Fuss.

Nr. 32054-02-2

Mittwoch, 22. und 29. Juni 2005

Donnerstag, 23. und 30. Juni 2005

Jeweils 14 – 16 Uhr (4 x 2 Std.)

Mit Isabelle Wüthrich, Gedächtnistrainerin SVGT

Erster Treffpunkt: Rosengarten beim Restaurant. Weitere Treffpunkte werden bekannt gegeben

Bus Nr. 10 Ostermundigen bis Rosengarten

CHF 140.–

NEU

Die Farben in meinem Alltag

Sie wollen dem Geheimnis Ihrer Lieblingsfarbe auf die Spur kommen? Sie wollen die Kraft der Farben im Alltag vermehrt nutzen? An drei Nachmittagen haben Sie Gelegenheit dazu. In diesem Kurs erfahren Sie durch theoretische Impulse und in lebhaftem Austausch, wie Sie innere und äussere Farben pflegen und nutzen können. Wir überprüfen gemeinsam das Allgemeingültige und entdecken das Individuelle. Ob Arbeit oder Freizeit, Wohnungseinrichtung, Kleider oder Lebensmittel: Immer sind Sie in Beziehung mit Farben. Sie bewusst einzusetzen bedeutet ein frisches Lebensgefühl und bereichert Ihren Alltag.

Nr. 32001-02-9

Mittwoch, 18.5. – 1.6.2005

14 – 16 Uhr (3 x 2 Std.)

Mit Rita Graber, Erwachsenenbildnerin

Kursort: Muristalden

CHF 128.–



In den eigenen
vier Wänden
in guten Händen

Profitieren Sie von unseren
Abenddiensten: bis 22 Uhr

SPITEX BERN
Telefon 031 388 50 50 • www.spitex-bern.ch


SPITEX
Hilfe und Pflege zu Hause