Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 83 (2005)

Heft: -: Programm Winter 2005/2006 : Oktober 2005 bis März 2006

Rubrik: Gesundheit und Wohlbefinden

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: 15.07.2025

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

Vortrag und Diskussion für Interessierte jeglichen Alters

Depression – wenn Denken, Fühlen und die Lebensfreude beeinträchtigt sind!

Eine Erkrankung, die uns alle treffen kann! Haben Sie in Ihrem Umfeld mit Menschen zu tun, die in einem Gefühl der Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit leben? Depression ist eine stark verbreitete Erkrankung – gerade auch bei älteren Menschen. Viele Betroffene erkennen die Depression nicht, andere haben Angst, sich professionelle Hilfe zu holen.

Nr. 32200-04-1
Mittwoch, 7. Dezember 2005
14.30 – ca. 16 Uhr
im Campus Muristalden Bern, Muristrasse 12, Bern
Unkostenbeitrag CHF 15.–
Anmeldung bei Pro Senectute Region Bern, Tel. 031 359 03 03

Über die Hintergründe der Depression, ihre Erscheinungsformen, Behandlungsmöglichkeiten und unterstützende Begleitung der Erkrankten durch Nahestehende informieren Sie Fachleute des Berner Bündnisses gegen Depression (von den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern UPD) und Sozialarbeiterinnen der Pro Senectute Region Bern.

Entdeckungsreisen im Kopf – sinnvolles Gehirntraining

Grundkurs

Entdecken Sie Ihre geistigen Fähigkeiten durch sinnvolles Gehirntraining. Das Gehirn kann sich ein Leben lang entwickeln und verändern. Neues zu lernen ist bis ins hohe Alter möglich. In ungezwungener, humorvoller Atmosphäre erfahren Sie, wie Sie geistig aktiv und beweglich bleiben können. Anhand interessanter Themen lernen Sie, wie Sie durch bewusste Wahrnehmung und sinnvolles Strategie-Management Ihre Kapazitäten besser nutzen und das Gelernte im Alltag einsetzen können.
Kursinhalt: Strategien und Tipps zum Merken, Speichern und Abrufen (zum Beispiel von Namen). Erhöhung der Aufmerksamkeit durch Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen. Förderung der sprachlichen Gewandtheit durch einen fantasievollen Umgang mit der Sprache. Training des logischen Denkens und des räumlichen Vorstellungsvermögens.

Nr. 32054-04-1
Dienstag, 25.10 – 29.11.2005
9 – 11 Uhr (6 x 2 Std.)
Mit Isabelle Wüthrich,
Gedächtnistrainerin SVGT
Kursort: Muristalden
CHF 195.– inkl. Material

Am Ball bleiben – sinnvolles Gehirntraining

Auffrischerkurs

In diesem Kurs festigen und vertiefen Sie die im Grundkurs erarbeiteten Fähigkeiten und Kenntnisse. Die TeilnehmerInnen können ihre Wünsche in den Kurs einbringen.
Kursinhalt: Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Logik, Sprache. Anwendung des bereits Erlernten im Alltag. Neue Informationen zu Gehirn und Gedächtnis. Erfahrungsaustausch.

Nr. 32054-04-2
Donnerstag, 27.10. – 1.12.2005
9 – 11 Uhr (6 x 2 Std.)
Mit Isabelle Wüthrich,
Gedächtnistrainerin SVGT
Kursort: Muristalden
CHF 195.– inkl. Material

Später chunnts mer de i Sinn – sinnvolles Gehirntraining

Namen merken und behalten

Sie erfahren, wie Sie sich mit fantasievollen Methoden Namen von Personen und Dingen besser merken können.
Kursinhalt: Sie lernen mit vielen abwechslungsreichen Übungen verschiedene Merkstrategien kennen und anwenden. Sie befassen sich mit Fragen wie «Wie verändert sich das Gedächtnis im Alter?»,«Wie funktioniert das Aufnehmen, Speichern und Abrufen von Informationen?»

- **Nr. 32054-01-3**
  Dienstag, 10.1. – 24.1.2006
  9 – 11 Uhr (3 x 2 Std.)
  Mit Isabelle Wüthrich,
  Gedächtnistrainerin SVGT
  Kursort: Muristalden
  CHF 97.– inkl. Material

Magnetfeldtherapie

Vortrag und Präsentation

Alle Lebensvorgänge, insbesondere der Stoffwechsel jeder einzelnen Zelle, basieren auf elektromagnetischer Energie. Ein energetisch ausreichend versorgter Organismus ist widerstandsfähig, gesund und leistungsstark. In der Therapie macht man sich dieses Prinzip zunutze, durch elektrische Kraft erzeugt man magnetische Kraft, die auf den Menschen einwirkt. Insbesondere bei chronischen Krankheiten ergänzt die Magnetfeldtherapie schulmedizinische Therapieformen.
Anhand des BEMER-3000-Therapie-Systems werden Ihnen Hintergrund und die Wirkungsweise der Magnetfeldtherapie, welche die Regulations- und Heilungsverläufe unterstützt, vorgestellt.
Keine Verkaufsveranstaltung.

- **Nr. 32050-04-1**
  Mittwoch, 12. Oktober 2005
  19 – 20.30 Uhr
- **Nr. 32050-04-2**
  Donnerstag, 27. Oktober 2005
  14 – 15.30 Uhr
- **Nr. 32050-01-1**
  Mittwoch, 15. März 2006
  14 – 15.30 Uhr

  Mit Verena Wäfler
  Kursort: Muristalden
  CHF 15.–

Wie viel Sonne verträgt Ihre Haut?

Vortrag und Diskussion
Sonne richtig geniessen – damit die Sonne Ihre Freundin bleibt!
Ab Januar werden die Sonnenstrahlen wieder intensiver, bringen den Kreislauf in Schwung – Glückshormone werden ausgelöst. Vielleicht verbringen Sie baldeinige Tage in den Bergen in einer Langlaufwoche oder möchten sonst den knirschenden Schnee und die Winter-/Frühlingstage an Luft und Sonne geniessen? Sie setzen dabei Ihre Haut intensiver Sonnenbestrahlung aus!
Inhalt: Informationen zu unterschiedlichen Hauttypen. Warum und wann braucht die Haut einen Sonnenschutz? Vor-bereitung der Haut. Sonnenschutz beim Sport. Wenn ich trotzdem einen Sonnenbrand habe?

- **Nr. 32050-01-2**
  Mittwoch, 25. Januar 2006
  14.30 – ca.16 Uhr
  Mit Ruth Barbezat,
  Krebsliga Schweiz, Bern
  Kursort: Muristalden
  CHF 12.–

Entschlacken – Entgiften – Entspannen

Vortrag und Diskussion
Anti-Aging-Strategien für die Frau/den Mann, um länger in Schönheit und Gesundheit zu leben!
Heutzutage ist es unvermeidlich, dass wir durch Umwelt, Nahrung oder Genussmittel belastende Substanzen aufnehmen. In einem bestimmten Umfang kann der Körper sie neutralisieren und ausscheiden. Bei den meisten Menschen wird dieser Umfang im Laufe der Jahre massiv überschritten, was eine Verminderung der Leistungsfähigkeit sowie verschiedene andere Beschwerden nach sich ziehen kann.

- **Nr. 32050-04-3**
  Mittwoch, 19. Oktober 2005
  14.30 – ca.16 Uhr
  Mit Martin Leuenberger, Anti-Aging Center Ostermundigen
  Kursort: Muristalden
  CHF 15.–

Pfefferspray-Kurs

Der Kurs besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Das Ziel des Kurses ist das richtige Verhalten vor und nach einem Einsatz des Sprays sowie das korrekte Einsetzen des Sprays. Dies wird in praktischen Übungen mit einem Trainingsspray umgesetzt. Bequeme Kleidung und Schuhe sind dabei von Vorteil.

- **Nr. 32001-04-1**
  Dienstag, 29. November 2005
- **Nr. 32001-01-1**
  Dienstag, 7. März 2006

  Mit Thomas Andres
  14 – ca.16 Uhr
  Kursort: Muristalden
  CHF 65.–

ANZEIGE

Massgeschneiderte Computerkurse für
- Jüngere und Ältere
- Gruppen und Einzelpersonen
- Einsteiger und Fortgeschrittene
- Privat und Geschäft
- Tag und Abend

Sandra Waser
Veronika Kofmehl
Dipl. SIZ-Anwenderinnen
ECDL-Diplom

PCeasy
Computerwelt für die zweite Lebenshälfte

PCeasy
Thunstrasse 80
3006 Bern
Tel. 031 352 60 25
kontakt@pceasy.ch
www.pceasy.ch