

**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. 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:** 17.03.2025

**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 Gehirntaining

### 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 bald einige 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? Vorbereitung 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