

Gesundheit und Wohlbefinden

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **83 (2005)**

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

PDF erstellt am: **10.07.2024**

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.

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