Freizeit und Hobbys

Objekttyp: **Group**

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

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

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

PDF erstellt am: **16.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Tanznachmittage mit Live-Musik

An folgenden Daten finden die beliebten Tanznachmittage statt:

Restaurant Jardin
Militärstrasse 38, Bern
Tram Nr. 9 Guisanplatz bis Breitenrain
Dienstag, 27.9./25.10./22.11./13.12.2005
sowie 31.1./28.2./28.3./25.4.2006

Quartierzentrum Tscharnergut
Waldmannstrasse 17, Bern-Bethlehem
Bus Nr. 14 bis Blumenfeld
Freitag, 16.9./14.10./18.11./16.12.2005
sowie 13.1./17.2./17.3./21.4.2006

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

Internationale Volkstänze für SeniorInnen

Einfache Kreistänze, Mixer, Squares aus aller Welt und Gesellschaftstänze in geselliger Form kennen zu lernen – dafür ist es nie zu spät. Sie brauchen nur bequeme Alltagskleidung und weiche Schuhe – schon sind Sie tanzbereit.

Jeden Dienstag ab 25.10.2005
(ausser Schulferien)
14.30 – 16.30 Uhr
Mit Thérèse Mewes, Tel. 031 301 00 86
Kirchgemeinde Johannes, Wylerstrasse 5, Bern
CHF 10.– pro Nachmittag inkl. Zvieri

Jasskurs für AnfängerInnen

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten sowie die wichtigsten Regeln kennen. Sie eignen sich einige Spielzüge an und lernen verschiedene Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Nr. 32091-04-1
Mittwoch, 28.9. – 26.10.2005
(5 x 2 Std.)
14 – 16 Uhr
Mit Charlotte Zehner, Jassinstruktorin
Kursort: Muristalden
CHF 160. –

Jassen – Aufbaukurs

Sie haben bereits Jasserfahrung und sind doch noch kein Jassprofi. Im Kurs erhalten Sie Tipps und Anregungen, wie Sie Ihr Spiel verbessern können. Freude und Lust am Spielen stehen im Vordergrund! Dieser Kurs richtet sich stark nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Nr. 32091-04-2
Mittwoch, 2.11. – 30.11.2005
(5 x 2 Std.)
14 – 16 Uhr
Mit Charlotte Zehner, Jassinstruktorin
Kursort: Muristalden
CHF 160.–

Jassen – gesellig und spannend

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

Im Restaurant Felsenau
Donnerstag, 13.10./3.11./1.12.2005/5.1./2.2./2.3.2006
Restaurant Felsenau, Fährstrasse 2, Bern
Bus Nr. 21 Bremgarten bis Felsenau

Im Tscharni in Zusammenarbeit mit dem Quartierzentrum Tscharnergut
Donnerstag, 27.10./17.11./15.12.2005/19.1./16.2./16.3.2006
Tscharni, Waldmannstrasse 17, Bern
Bus Nr. 14 bis Blumenfeld

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

8. Jassmeisterschaft der Pro Senectute Region Bern

Es wird Schieber zu viert mit zugelostem Partner gespielt. Bringen Sie Ihre Bekannten mit – mitmachen ist alles. Es geht konzentriert, aber vergnüglich zu und her und gibt schöne Preise zu gewinnen!

Donnerstag, 10. November 2005
14 – 18 Uhr, Standblattausgabe ab 13.30 Uhr
Restaurant Felsenau, Fährstr. 2, Bern
Bus Nr. 21 Bremgarten bis Felsenau
CHF 15.–
Anmeldung nicht erforderlich

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. 32092-04-1
Mittwoch, 28. September 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. 32092-04-2
Dienstag, 11.10. – 15.11.2005
(6 x 2 Std.)

■ **Nr. 32092-01-2**
Dienstag, 14.2. – 21.3.2006
(6 x 2 Std.)

14 – 16 Uhr
Mit Anna Marton
Kursort: Muristalden
Bitte ein Doppelspiel Patiencekarten mitbringen.
CHF 145.–

Patience legen – für SpielerInnen

Wer entdeckt hat, wie viel Spass das Patience legen bereiten kann, möchte gerne neue Spiele kennenlernen. Das bringt noch mehr Abwechslung. Sechs neue Patiencen werden erlernt.

■ **Nr. 32092-04-3**
Donnerstag, 13.10. – 17.11.2005
(6 x 2 Std.)

■ **Nr. 32092-01-3**
Donnerstag, 16.2. – 23.3.2006
(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

Im spielerischen Umgang mit der Sprache eigene Gedanken formulieren. Texte und Geschichten locker und stilsicher schreiben. Mittels Sprachbeispielen und Stilübungen bauen Sie Ihre Schreibhemmungen ab und schärfen Ihr Sprachbewusstsein. Sie frischen literarische Grundbegriffe auf und lesen, besprechen und beurteilen diverse Texte.
Besonderes: Bitte Papier und Schreibzeug mitbringen.

■ **Nr. 32024-01-1**
Donnerstag, 12.1. – 2.3.2006
(8 x 2 Std.)
9.30 – 11.30 Uhr
Mit Helen Stark-Towlson
Kursort: Muristalden
CHF 260.–

Digitale Fotografie – Grundlagen

Sie werden in die Grundlagen der digitalen Fotografie eingeführt.
Kursinhalt: Fotografieren, das digitale Bild, Auflösung, Dateiformate, Kameraobjektive und Sensortechnik, Speichermedien, Bilder auf einen PC übertragen, Bilder bearbeiten, Bilder als Diashow präsentieren, Panoramafotografie. Bilder per E-Mail versenden, selber ausdrucken, im Fotolabor verarbeiten und archivieren.
Besonderes: Grundkenntnisse Windows von Vorteil.

■ **Nr. 32001-04-5**
Mittwoch, 19.10. – 2.11.2005
(3 x 2 Std.)

■ **Nr. 32001-01-5**
Mittwoch, 15.2. – 1.3.2006
(3 x 2 Std.)

Jeweils 9 – 11 Uhr
Mit Andreas Brechbühl, DigiFoto
Kursort: Muristalden
CHF 175.– (inkl. Kursunterlagen CHF 25.–)

Digitalkamera – Aufnahmepraxis «Tipps + Tricks»

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.
Besonderes: Eigene Digitalkamera mitbringen.

■ **Nr. 32001-04-6**
Mittwoch, 23.11. – 7.12.2005
(3 x 2 Std.)

■ **Nr. 32001-01-6**
Mittwoch, 22.3. – 5.4.2006
(3 x 2 Std.)

Jeweils 9 – 11 Uhr
Mit Andreas Brechbühl, DigiFoto
Kursort: Muristalden
CHF 180.– (inkl. Kursunterlagen CHF 15.–)

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. In diesem Kurs erwerben Sie 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. Verwaltung: Foto-Sammlung erstellen, Kategorisierung durch Schlüsselwörter (Tags), Fotosuche, Fotos offline speichern (CD/DVD). Präsentation: Diashow, Bilder drucken.
Besonderes: Grundkenntnisse Windows von Vorteil, Maximum 6 TeilnehmerInnen.

■ **Nr. 32001-04-7**
Dienstag, 1. – 22.11.2005 (4 x 3 Std.)
8.30 – 11.30 Uhr

■ **Nr. 32001-01-7**
Dienstag, 21.3. – 11.4.2006 (4 x 3 Std.)
8.30 – 11.30 Uhr

Mit Andreas Brechbühl, DigiFoto
Kursort: Muristalden
CHF 430.– (inkl. Kursunterlagen und Übungs-CD CHF 30.–)

Kochkurs – für Männer und Frauen

Der Mensch ist, was er isst – mit Spass gluschtige Menus zaubern!
Unter diesem Motto lernen Sie in lockerem und kreativem Rahmen, einfache Gaumenfreuden für den Alltag sowie Feines für spezielle Anlässe gemeinsam zuzubereiten. Gemeinsam werden Menus geplant, zubereitet und gegessen.
Besonderes: Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Bitte Küchenschürze und Abtrocknungstuch mitnehmen.

Grundkurs
■ **Nr. 32062-04-1**
Samstag, 1.10./8.10./15.10./19.11.2005
(4 x 3 Std.)

Fortsetzungskurs
■ **Nr. 32062-01-1**
Samstag, 21.1./28.1./11.2./18.2.2006
(4 x 3 Std.)

Jeweils 10 – 13 Uhr

Mit Kathrine Balsiger, Hauswirtschaftslehrerin
Kursort: Muristalden
CHF 195.– + Materialkosten CHF 80.–

Mandalas gestalten und malen

Beim Mandala malen erleben Sie Formen und Farben auf eine meditative Weise. In einer hektischen 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 Quadrat, Kreis, Dreieck und Kreuz kennen. In einem theoretischen Teil nähern Sie sich dem Thema durch Beispiele von Mandalas und Kreis-Zentrum-Formen in der Natur und in der Kunst- und Kulturgeschichte der Menschheit. Sie malen Ihre eigenen Mandalas.
Besonderes: Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich – Schnupperstunde unverbindlich. Bitte eine Schachtel Farbstifte mitbringen!

- **Nr. 32071-04-1**
  Freitag, 21.10. – 16.12.2005,
  alle 2 Wochen (5 x 2,5 Std.)

- **Nr. 32071-01-1**
  Freitag, 13.1. – 24.3.2006
  alle 2 Wochen ausser 10.2. (5 x 2,5 Std.)

  jeweils 9 – 11.30 Uhr
  Mit Christine Moor, Gestaltungspädagogin
  Kursort: Muristalden
  CHF 220.– (inkl. CHF 10.– Papierkosten)

Schach – für AnfängerInnen und SpielerInnen

Sie möchten das Schachspielen erlernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen? Theorie und praktische Übungen werden in zwei Gruppen mit anschliessender Spielmöglichkeit abgehalten. Als AnfängerIn erlernen Sie die Grundbegriffe und -regeln dieses Spiels. Als SpielerIn eignen Sie sich weitere taktische Züge an.

- **Nr. 32093-04-1**
  Montag, 17.10. – 21.11.2005
  (6 x 2 Std.)
  14.30 – 16.30 Uhr
  Mit Heinz Gfeller
  In Zusammenarbeit mit dem Schachklub Bern
  Kursort: Schachklub Bern, Kramgasse 10, Bern
  CHF 90.–

Vom angepassten Schnittmuster zum passenden Kleid

In einer Woche schneidern Sie das Kleidungsstück, das in Form und Stil zu Ihnen passt. Sie passen gekaufte Schnittmuster Ihrer Figur und Ihren Ideen an, besprechen Verarbeitungsmöglichkeiten und realisieren Ihr besonderes Kleidungsstück.

- **Nr. 32071-04-2**
  Montag bis Freitag, 26.9. – 30.9.2005
  (5 x 5 Lektionen)
  8.45 – 12.30 Uhr
  Mit Klara Neugebauer, Ausbilderin FA, eidg. dipl. Damenschneiderin
  Kursort: Muristalden
  CHF 250.–

Jersey nähen – mit und ohne Spitze

Im Intensivkurs schneidern Sie sich das Kleidungsstück aus Jersey, das in Form und Stil zu Ihnen passt. Sie passen gekaufte Schnittmuster Ihrer Figur und Ihren Ideen an, erhalten eine Einführung in das Nähen mit der Overlockmaschine und in die Verarbeitungsmöglichkeiten von Jersey. Realisieren Sie Ihr besonderes Kleidungsstück.
Besonderes: Overlockmaschinen sind im Kurslokal vorhanden.

- **Nr. 32071-01-2**
  Mittwoch bis Samstag, 1. – 4.3.2006
  (4 x 5 Lektionen)
  8.45 – 12.30 Uhr
  Mit Klara Neugebauer, Ausbilderin FA, eidg. dipl. Damenschneiderin
  Kursort: Muristalden
  CHF 200.–

Aquarellieren lernen – ein 4-Tage-Einführungskurs

Hatten Sie nicht schon lange die Absicht, das Malen mit Aquarellfarben zu erlernen und die wichtigsten Grundtechniken auszuprobieren? Unter Anleitung des erfahrenen Künstlers Jakob Ramp sollte es Ihnen am Kursende möglich sein, einfachste Landschaften darzustellen. Sie erlernen die wichtigsten Grundtechniken und den spielerischen Umgang mit Wasser, Farben, Pinsel und Papier.
Besonderes: Vorkenntnisse und ausgeprägte Fähigkeiten werden nicht erwartet. TeilnehmerInnen werden nach ihren Bedürfnissen und Wünschen gefördert. Auch sich unbegabt Fühlende sind herzlich willkommen!
Vorhandene Mal- und Zeichenutensilien mitbringen. Mögliche Anschaffungen werden am ersten Kurstag vorgestellt. Bitte Picknick mitnehmen (Kaffeeautomat vorhanden).

- **Nr. 32071-04-3**
  Montag bis Donnerstag,
  26. – 29.9.2005
  9.30 – 12 und 13 – 15.30 Uhr
  Mit Jakob Ramp,
  Künstler und Kursleiter
  Kursort: Muristalden
  CHF 240.–

Neu in Bern!

SENIORENKINO

Erste Vorstellung:
Dienstag, 18. Oktober 2005, 14.15 Uhr
Kino Kunstmuseum,
Hodlerstrasse 8
Weitere Informationen entnehmen Sie der Tagespresse.