

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** -: Programm Winter 2004/2005 : Oktober 2004 bis März 2005

**Rubrik:** Freizeit und Hobbys

#### 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:** 12.01.2026

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

# Freizeit und Hobbys

## Jassen – gesellig und spannend

Neu im Restaurant Beaulieu am Falkenplatz! Bei unseren geselligen Nachmittagen ist Jassen Trumpf! Alle, die Freude haben an einem gemütlichen und spannenden Jass unter kundiger Leitung, sind herzlich willkommen!

### Im Beaulieu

23.9. / 28.10. / 25.11. / 16.12.2004

20.1. / 17.2. / 17.3.2005

Restaurant Beaulieu, Erlachstrasse 3, Bern

Bus Nr. 12, Länggasse bis Universität

CHF 5.– pro Nachmittag

Ohne Anmeldung

### Im Tscharni

14.10. / 11.11. / 2.12.2004

6.1. / 3.2 / 3.3.2005

Quartierzentrum Tscharnergut, Waldmannstrasse 17, Bern-Bethlehem

Bus Nr. 14, Bethlehem bis Blumenfeld

Jeweils Donnerstag, 14 – 17 Uhr

Mit Jolanda Weber, Jassleiterin. In Zusammenarbeit mit dem Quartierzentrum Tscharnergut. CHF 5.– pro Nachmittag

Ohne Anmeldung

## 7. Pro-Senectute-Jassmeisterschaft im Beaulieu

Schieber zu viert mit zugelosten Partner oder zugeloster Partnerin! Bringen Sie Ihre Verwandten und Bekannten mit!

Mitmachen ist alles!

### Dienstag, 9. November 2004

14 – 18 Uhr

Standblattausgabe ab 13.30 Uhr

Restaurant Beaulieu, Erlachstr. 3, Bern  
Bus Nr. 12, Länggasse bis Universität  
CHF 15.–

Die ersten dreissig erhalten schöne Preise, für die anderen gibt es einen Trostpreis.

Anmeldung nicht erforderlich

## Tanznachmittage mit Live-Musik

An folgenden Daten finden die beliebten Pro-Senectute-Tanznachmittage statt:

### Restaurant Jardin

Militärstrasse 38, Bern

Tram Nr. 9, Guisanplatz bis Breitenrain

Dienstag, 28.9. / 26.10. / 30.11. /

14.12.2004, 25.1. / 22.2. / 22.3. /

26.4.2005

### Quartierzentrum Tscharnergut

Waldmannstrasse 17, Bern-Bethlehem

Bus Nr. 14, Gäbelbach bis Blumenfeld

Freitag, 17.9. / 15.10. / 19.11. /

17.12.2004, 21.1. / 18.2. / 18.3. /

15.4.2005

Jeweils 14 – 17 Uhr

Eintritt: CHF 10.–

## Seniorenvolkstanzgruppe Laupen

Hier lernen Sie verschiedene Tänze von Grund auf. Vorkenntnisse sind keine nötig. Neue Tänzerinnen und Tänzer sind jederzeit herzlich willkommen. Kleidung bequem, Schuhe rutschfest, ohne hohe Absätze. Kommen Sie vorbei zu einer Schnupperstunde!

9.30 – 10.45 Uhr

Jeweils am 1. und 3. Donnerstag des Monats, vom 2.9.2004 bis 19.5.2005

Mit Christa Stucki, Tel. 031 751 09 24,

und Anni Müller, Tel. 031 751 11 08

Ökumenisches Zentrum Laupen

CHF 5.– pro Stunde oder CHF 80.– für alle 18 Stunden

## 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. Sechs Patienzen werden erlernt!

### Kurs Nr. 32092-04-1

12.10. – 16.11.2004 (6x 2 Std.)

### Kurs Nr. 32092-01-1

8.2. – 15.3.2005 (6x 2 Std.)

Dienstag, 14 – 16 Uhr

Mit Anna Marton

Kursort: Campus

Bitte ein Doppelspiel Patiencekarten mitbringen

CHF 135.–

## Patience legen – für SpielerInnen

Wer entdeckt hat, wie viel Spass das Patiencelegen bereiten kann, möchte gerne neue Spiele kennen lernen. Das bringt noch mehr Abwechslung. Sechs neue Patienzen werden erlernt!

### Kurs Nr. 32092-04-2

14.10. – 18.11.2004 (6x 2 Std.)

### Kurs Nr. 32092-01-2

10.2. – 17.3.2005 (6x 2 Std.)

Donnerstag, 14 – 16 Uhr

Mit Anna Marton

Kursort: Campus

Bitte ein Doppelspiel Patiencekarten mitbringen

CHF 135.–

## NEU

## Schach – Grundkurs

In Zusammenarbeit mit dem Schachclub Bern. Sie haben noch nie oder schon lange nicht mehr Schach gespielt und möchten die Grundlagen erlernen oder auffrischen? Lassen Sie sich in einer kleinen Gruppe in die Grundbegriffe und -regeln dieses Spiels einführen.

### Kurs Nr. 32093-01-1

Montag, 10.1. – 14.2.2005 (6x 2 Std.)

14.30 – 16.30 Uhr

mit anschliessender Spielmöglichkeit  
Mit Heinz Gfeller, Schachklub Bern,  
im Klublokal des Schachklubs Bern,  
Kramgasse 10, 1. Stock, Bern  
Bus Nr. 12, Schosshalde bis Rathaus  
CHF 90.–

## **NEU** **Einführungskurs** **Billard**

In Zusammenarbeit mit dem Billardclub Bern. Ob Zeitvertreib oder Wettkampfsportart, immer wieder erfreut die Vielfalt dieses Spiels Jung und Alt. Manche Leute glauben irrtümlich, dass das Carambole-Billardspiel dem rechnerisch Begabten besser liegt. Das ist nicht richtig: Jede und jeder kann Billard erlernen. Ein Spiel, das mit wachsender Erfahrung immer reicher wird!

### **Schnupperlektion**

Montag, 4. Oktober 2004  
16 – 16.45 Uhr  
CHF 18.–

Danach entscheiden Sie, ob Sie den Einführungskurs belegen wollen

### **Einführungskurs Nr. 32090-04-3**

Montag, 11.10. – 15.11.2004  
(6x 45 Min.)  
16 – 16.45 Uhr  
CHF 125.–

### **Schnupperlektion**

Montag, 10. Januar 2005  
16 – 16.45 Uhr  
CHF 18.–

Danach entscheiden Sie, ob Sie den Einführungskurs belegen wollen

### **Einführungskurs Nr. 32090-01-3**

Montag, 17.1. – 21.2.2005  
(6x 45 Min.)  
16 – 16.45 Uhr  
CHF. 125.–

Mit Sotiris Psiskonis, vielfacher Schweizer Meister, Clubtrainer  
Simon Dällenbach, NLA-Spieler, Präsident, Clublokal des Billard-Clubs Bern  
Schwarztorstrasse 87, 2.UG  
Tram Nr. 5, Fischermätteli bis Brunnmatt

Bedeutsames entsteht, wird wahrgenommen und findet dann den Weg zurück in die Erde. Die Gestaltungen sind also vergänglich; sie werden nicht gebrannt. Es geht nicht darum, etwas künstlerisch Vollkommenes zu machen, sondern einen spielerischen, eigenen Zugang zur Tonerde zu finden.

### **Kurs Nr. 32071-04-1**

Montag, 25.10.2004 (1x 3 Std.)

### **Kurs Nr. 32071-01-1**

Montag, 10.1.2005 (1x 3 Std.)  
14 – 17 Uhr

Mit Christine Moor, Gestaltungs-pädagogin

Kursort: Campus

CHF 45.– (inkl. CHF 5.– Material)

## **NEU** **Schnuppernachmittag** **«Elementares Gestalten mit Tonerde»**

Während eines Nachmittags erhalten Sie einen Einblick in die freie Ausdrucksarbeit mit Tonerde. Die Methode «Elementares Gestalten mit Tonerde» nach Ursula Straub bietet einen klaren Raum für den freien, gestalterischen Ausdruck mit Tonerde. Innere Bilder drücken sich aus und können sich wandeln. Persönlich

## **NEU** **Mandalas gestalten und malen**

Beim Mandalamalen erleben Sie Formen und Farben auf eine meditative Weise. In einer hektischen alltäglichen Umwelt hilft das Gestalten von Mandalas zur inneren Ruhe zu kommen und sich neu zu

# *„Ich geb doch nicht ins Altenheim!“*



Wenn diese Aussage von Ihnen stammen könnte, werden Sie sich in unserer Nova Vita Residenz Montreux garantiert wohl fühlen. Denn wir sind Heimat statt Heim.

Unsere Residenz bietet ihren Bewohnern:

- zentrale Lage
- offene, menschliche Atmosphäre
- Pflegewohnen
- unabhängiges Wohnen in seniorengerechten Wohnungen
- stilvolles Ambiente
- freiwillige Hilfe- und Dienstleistungsangebote
- maximale Sicherheit

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns doch einfach mal.  
Wir freuen uns auf Sie!



Nova Vita Residenz Montreux

Place de la Paix • CP 256 • 1820 Montreux • Tel.: 021/965 90 90 • [www.novavita.com](http://www.novavita.com)

*zweisprachige Residenz  
résidence bilingue*

## **NEU** **Weihnachts-Deko festlich und stimmungsvoll**

Für Baum, Tisch und Raum. In verschiedenen Techniken und Materialien gestalten Sie Ihre persönliche Weihnachtsdeko ration: Weihnachtsgeschenke, Anhänger, Teelichter für den Tisch, kleine Geschenkideen etc.

### **Kurs Nr. 32071-04-9**

Donnerstag, 25.11.2004 (1x 2,5 Std.)  
14 – 16.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32071-04-10**

Donnerstag 25.11.2004 (1x 2,5 Std.)  
19 – 21.30 Uhr

Mit Jeannette Kobel

Atelier Creative, Wahlackerstr. 1,  
Zollikofen

CHF 35.– ohne Material / Material ca.  
CHF 30.–

## **NEU**

### **Oster-Deko**

Dekoratives für den Osterbaum oder das Osterfest. Witzige Tischdekorationen für den Ostertisch. In verschiedenen Techniken und Materialien gestalten Sie Ihren persönlichen Osterschmuck.

### **Kurs Nr. 32071-01-7**

Freitag, 25.2.2005 (1 x 2,5 Std.)  
14 – 16.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32071-01-8**

Freitag, 25.2.2005 (1 x 2,5 Std.)  
19 – 21.30 Uhr

Mit Jeannette Kobel

Atelier Creative, Wahlackerstr. 1,  
Zollikofen

CHF 35.– ohne Material / Material ca. CHF 35.–

## **NEU**

### **Digitale Fotografie – Grundlagen**

Die TeilnehmerInnen werden in die Grundlagen der digitalen Fotografie eingeführt.

Kursinhalt: das digitale Bild, Auflösung, Dateiformate, Kameraobjektive und Sensorspezialtechnik, Speichermedien, fotografieren mit der Digitalkamera, übertragen der Bilder auf einen PC, Bilder bearbeiten, Bilder als Diashow Ihren Freunden und Bekannten präsentieren, Panoramafotografie, Bilder per E-Mail versenden, Bilder

## **NEU** **Serviettentechnik**

Serviettentechnik ist eine faszinierende, vielseitig anwendbare Technik zum Gestalten und Verzieren von allen Materialien. Im Kurs zeigen wir Ihnen die verschiedensten Techniken, ob einfache Collagen oder 3D. Sie gestalten Ihr Wunschobjekt: Karten, Tontöpfchen, Guetzidosen, verzieren von Porzellan und Textilien etc.

### **Kurs Nr. 32071-04-5**

Dienstag, 26.10.2004 (1x 2,5 Std.)  
14 – 16.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32071-04-6**

Dienstag, 26.10.2004 (1x 2,5 Std.)  
19 – 21.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32071-01-5**

Freitag, 11.3.2005 (1x 2,5 Std.)  
14 – 16.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32071-01-6**

Freitag, 11.3.2005 (1x 2,5 Std.)  
19 – 21.30 Uhr

Mit Jeannette Kobel

Atelier Creative, Wahlackerstr. 1,  
Zollikofen

CHF 35.– ohne Material / Material ca.  
CHF 35.–

## **NEU**

### **Persönliche Weihnachts- und Neujahrskarten und originelle Geldgeschenke**

Selbst gemachte Weihnachtskarten für einen lieben Menschen. Geld oder Gutscheine originell und pfiffig verpackt, da werden Ihre Beschenkten sich sicher darüber freuen.

Aus verschiedenen Materialien und Techniken zeigen wir Ihnen eine Vielfalt an Bastelideen zum Selbermachen.

### **Kurs Nr. 32071-04-7**

Donnerstag, 18.11.2004 (1x 2,5 Std.)  
14 – 16.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32071-04-8**

Donnerstag, 18.11.2004 (1x 2,5 Std.)  
19 – 21.30 Uhr

Mit Jeannette Kobel

Atelier Creative, Wahlackerstr. 1,  
Zollikofen

CHF 35.– ohne Material / Material ca.  
CHF 30.–

zentrieren. Sie gestalten eigene Mandalas und lernen dabei die Urformen wie Quadrat, Kreis, Dreieck und Kreuz kennen. Beim Ausmalen mit Farbstiften erleben Sie Ihre ganz eigene Beziehung zu den einzelnen Farben und zur Kombination verschiedener Farben. In einem theoretischen Teil versuchen wir uns den Formen und Farben und ihrer Symbolik anzunähern, durch Beispiele von Mandalas und Kreis-Zentrum-Form in der Natur und in der Kunst- und Kulturgeschichte der Menschheit.

### **Kurs Nr. 32071-04-2**

Freitag, 5. / 12. und 19.11.2004

(3x 3 Std.)

jeweils 9 – 12 Uhr

Mit Christine Moor, Gestaltungs pädagogin

Kursort: Campus

CHF 139.– (inkl. CHF 10.– Papier kosten)

Eigene Farbstifte mitbringen

## **NEU**

### **Glas satinieren**

Zarte Dekorationen auf Glas mit Satinier farben. Im Handumdrehen entstehen edle und dekorative Wohnaccessoires und Geschenke – ganz einfach und individuell. Selbst ausrangierte Gläser erhalten mit wenig Farbe und einfacher Technik ein völlig neues Aussehen.

### **Kurs Nr. 32071-04-3**

Donnerstag, 11.11.2004 (1x 2,5 Std.)  
14 – 16.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32071-04-4**

Donnerstag, 11.11.2004 (1x 2,5 Std.)  
19 – 21.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32071-01-3**

Freitag, 4.3.2005 (1x 2,5 Std.)  
14 – 16.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32071-01-4**

Freitag, 4.3.2005 (1x 2,5 Std.)  
19 – 21.30 Uhr

Mit Jeannette Kobel. Atelier Creative, Wahlackerstr. 1, Zollikofen  
CHF 35.– ohne Material / Material ca. CHF 35.–

selber ausdrucken, Bilder im Fotolabor verarbeiten, Bilder archivieren.  
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows von Vorteil

#### **Kurs Nr. 32001-04-1**

Mittwoch, 3.11. – 17.11. 2004  
(3x 2 Std.)  
jeweils 9 – 11 Uhr  
Mit Andreas Brechbühl, DigiFoto  
Kursort: Campus  
CHF 150.– (inkl. CHF 25.– Kursunterlagen)

#### **NEU**

### **Digitalkamera-Aufnahmepraxis «Tipps + Tricks»**

Digital fotografieren macht wirklich Spass, vor allem wenn man mit dem Umgang und den Möglichkeiten der Kamera vertraut ist. In diesem Kurs lernen Sie die Digitalkamera optimal einzusetzen mit vielen praktischen Übungen. Kursinhalt: Unterschied Analog-/Digital-Kamera, Auslöseverzögerung, Belichtungsmessung, Tiefenschärfe, Makroaufnahmen, die digitale ISO-Wahl, die richtige Farbtemperatur / Weissabgleich, Panoramafotografie, Serienbilder, Tonaufnahmen, Filmaufnahmen, mit der Digitalkamera auf Reisen, übertragen der Bilder auf einen PC, Bilder im Fotolabor verarbeiten.

**Voraussetzung:** eigene Digitalkamera

#### **Kurs Nr. 32001-04-2**

Mittwoch, 13.10. – 27.10.2004  
(3x 2 Std.)  
jeweils 9 – 11 Uhr  
Mit Andreas Brechbühl, DigiFoto  
Kursort Campus  
CHF 150.– (inkl. CHF 15.– Kursunterlagen)

#### **NEU**

### **Schwarzweiss-Fotografien selber vergrössern**

Sie haben Schwarzweiss-Negative, die Sie gerne selber auf Fotopapier vergrössern möchten? In einer praktischen Einführung ins Fotolabor lässt sich die Hemmschwelle der Technik leicht überwinden. Jeder Arbeitsschritt des Vergrösserns wird mit Geduld genau erklärt, von Ihnen geübt und dokumentiert. Sie lernen den Umgang mit dem Vergrösserungsgerät und setzen die Bäder mit den Fotochemikalien an. Sie

lernen, Negative nach fotografischen Gesichtspunkten zu betrachten und zu beurteilen. Sie vergrössern Ihre Schwarzweiss-Negative in positive Schwarzweiss-Bilder auf Fotopapier im Format bis 18x24 cm. Nach diesem Kurs steht Ihnen das Fotolabor der Schulwarte Bern offen, zum selbständigen Arbeiten an Ihren Bildern. Kleine Gruppe mit max. 6 Teilnehmenden.

#### **Kurs Nr. 32001-04-3**

Freitag, 8. und 15.10.2004 (2x 6 Std.)  
jeweils von 9 – 12 Uhr und  
14 – 17 Uhr

#### **Kurs Nr. 32001-01-3**

Freitag, 25.2. und 4.3.2005 (2x 6 Std.)  
jeweils von 9 – 12 Uhr und  
14 – 17 Uhr

Mit Christine Moor, Gestaltungs-pädagogin, Fotografin

Kursort: Medienzentrum Schulwarte Bern, Helvetiaplatz 2, Bern  
CHF 220.– inklusiv Laborbenutzung  
Bitte eigenes Fotopapier und eigene Schwarzweiss-Negative mitbringen!

#### **NEU**

### **Fotografische Exkursionen – gemeinsam unterwegs sein mit der eigenen Kamera**

Wir sind unterwegs in der Altstadt, im botanischen Garten und im Dählhölzli. Wir betrachten kleine und grosse Sehenswürdigkeiten und wir versuchen, die gewohnte Umgebung aus neuen Blickwinkeln zu entdecken. Wir halten regelmässig, damit Sie selbstständig in Ruhe Ihre Einstellungen machen können. Aus der fotografischen Erfahrung erhalten Sie die Möglichkeit, technische Fragen und Fragen zur Bildgestaltung zu stellen. Sie erhalten Anregungen und Tipps und erweitern so Ihr fotografisches Können.

#### **Kurs Nr. 32001-04-4**

Montag, 4. – 18.10.2004 (3x 3 Std.)  
jeweils von 9 – 12 Uhr

#### **Kurs Nr. 32001-01-4**

Montag, 7. – 21.3.2005 (3x 3 Std.)  
jeweils von 9 – 12 Uhr

Mit Christine Moor, Gestaltungs-pädagogin, Fotografin  
Treffpunkt 1. Kursdatum: Campus  
CHF 165.–  
Bitte eigene Kamera mitbringen!

Bedeutung entscheidet wird nicht mehr und findet dann den Weg zurück in die Erinnerung. Die Erinnerungen sind also vergessen, werden nicht gebraucht. Es geht nicht darum, etwas künstlich zu bewahren, sondern eben darum, es zu nutzen.

#### **NEU**

### **Kochen für Seniorinnen und Senioren**

Der Mensch ist, was er isst!

Unter diesem Motto werden in lockerem und kreativem Rahmen einfache Gaumenfreuden für den Alltag sowie Feines für spezielle Anlässe gemeinsam zubereitet. Vorkenntnisse sind keine erforderlich; Mitmachen ist alles! Bitte Küchenschürze und Abtrocknungstuch mitbringen.

#### **Kurs Nr. 32062-04-1**

Samstag, 13.11. – 4.12.2004  
(4x 3,5 Std.)  
10 – 13.30 Uhr  
Mit Heidi Hugi, Hausw. Betriebsleiterin HHF  
Kursort: Campus  
CHF 198.– inkl. Lebensmittel und Kursunterlagen

#### **NEU**

### **Haushalten mit Pfiff – Waschen**

Textilien pflegen, Flecken entfernen, Waschen und Bügeln, mit diesem Kurs holen Sie sich die nötigen Kenntnisse!

#### **Kurs Nr. 32001-04-5**

Samstag, 20.11.2004 (1x 2 Std.)  
14 – 16 Uhr  
Mit Heidi Hugi, Hausw. Betriebsleiterin HHF  
Kursort: Campus  
CHF 37.–

#### **NEU**

### **Haushalten mit Pfiff – Reinigung**

Ein hygienisches Umfeld erhöht die Lebensqualität: Was soll im Haushalt gereinigt werden, welche Mittel sind nötig und wo setze ich diese ein?

#### **Kurs Nr. 32001-04-5**

Samstag, 4.12.2004 (1x 2 Std.)  
14 – 16 Uhr  
Mit Heidi Hugi, Hausw. Betriebsleiterin HHF  
Kursort: Campus  
CHF 37.–