

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-Jass- meisterschaft im Beaulieu

Schieber zu viert mit zugelostem 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 Patience 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 Patience 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

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

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 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 geh 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

zweisprachige Residenz
résidence bilingue

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 Satinierfarben. 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.–

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, Tontöpfe, Guetzigosen, 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.–

NEU Weihnachts-Deko festlich und stimmungsvoll

Für Baum, Tisch und Raum. In verschiedenen Techniken und Materialien gestalten Sie Ihre persönliche Weihnachtsdekoration: Weihnachtskugeln, 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 Osternest. 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 Sensortechnik, 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

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-Aufnahmep Praxis «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 selbständig 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!

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. Betriebs-
leiterin 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. Betriebs-
leiterin 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. Betriebs-
leiterin HHF

Kursort: Campus

CHF 37.–