

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** -: Programm Sommer 2005 : April 2005 bis September 2005

**Rubrik:** Gesundheit und Wohlbefinden

### **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:** 28.11.2025

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



## Gedächtnistraining

Ihr Gedächtnis ist besser als Sie meinen! Entdecken und steigern Sie Ihre mentalen Fähigkeiten durch sinnvolles Gehirntaining. Das Gehirn kann sich das ganze Leben lang entwickeln und verändern – bis ins hohe Alter.

Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen erhöhen Ihre Aufmerksamkeit. Lernen Sie spielerische und vielfältige Methoden und Strategien zum Merken, Speichern und Abrufen kennen. Fantasievoller Umgang mit Sprache macht Freude und fördert die Wortfindung und sprachliche Gewandtheit. Abwechslungsreiche Übungen trainieren das logische Denken und das räumliche Vorstellungsvermögen.

In ungezwungener, humorvoller Atmosphäre entdecken Sie viel Wissenswertes zum Wunderwerk Gehirn.

■ **Nr. 32054-02-1**  
Dienstag, 10.5. – 14.6.2005

9 – 11 Uhr (6 x 2 Std.)  
Mit Isabelle Wüthrich, Gedächtnistrainerin SVGT  
Kursort: Muristalden  
CHF 195.– inkl. Material

## Gedächtnisspaziergänge – Spaziergänge und Gedächtnistraining

Auf kleinen Entdeckungsreisen zu Fuss durch die Stadt Bern verbinden Sie sinnvolles Gehirntaining mit Spannendem und Wissenswertem aus Natur, Geschichte, Kunst, Alltagsleben. Sie schärfen Ihre Sinne und damit Ihre Wahrnehmung, erhöhen die Aufmerksamkeit durch Konzentrationsübungen und lernen Methoden kennen, wie Sie Ihre Merkfähigkeit verbessern können. Tipps für den Alltag zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gedächtnis optimal nutzen können. Geselliges Beisammensein rundet den Nachmittag ab. Idealerweise haben Sie schon einen

Gedächtnistrainingskurs besucht und sind gut zu Fuss.

■ **Nr. 32054-02-2**  
Mittwoch, 22. und 29. Juni 2005  
Donnerstag, 23. und 30. Juni 2005  
Jeweils 14 – 16 Uhr (4 x 2 Std.)  
Mit Isabelle Wüthrich, Gedächtnistrainerin SVGT  
Erster Treffpunkt: Rosengarten beim Restaurant. Weitere Treffpunkte werden bekannt gegeben  
Bus Nr. 10 Ostermundigen bis Rosengarten  
CHF 140.–

## **NEU** Die Farben in meinem Alltag

Sie wollen dem Geheimnis Ihrer Lieblingsfarbe auf die Spur kommen? Sie wollen die Kraft der Farben im Alltag vermehrt nutzen? An drei Nachmittagen haben Sie Gelegenheit dazu. In diesem Kurs erfahren Sie durch theoretische Impulse und in lebhaftem Austausch, wie Sie innere und äussere Farben pflegen und nutzen können. Wir überprüfen gemeinsam das Allgemeingültige und entdecken das Individuelle. Ob Arbeit oder Freizeit, Wohnungseinrichtung, Kleider oder Lebensmittel: Immer sind Sie in Beziehung mit Farben. Sie bewusst einzusetzen bedeutet ein frisches Lebensgefühl und bereichert Ihren Alltag.

■ **Nr. 32001-02-9**  
Mittwoch, 18.5. – 1.6.2005  
14 – 16 Uhr (3 x 2 Std.)  
Mit Rita Graber, Erwachsenenbildnerin  
Kursort: Muristalden  
CHF 128.–



In den eigenen  
vier Wänden  
in guten Händen

Profitieren Sie von unseren  
Abenddiensten: bis 22 Uhr

SPILEX BERN  
Telefon 031 388 50 50 • www.spitex-bern.ch

  
S P I T E X  
Hilfe und Pflege zu Hause