

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** -: Programm Winter 2005/2006 : Oktober 2005 bis März 2006

**Rubrik:** Gesellschaft und Leben

### **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:** 01.12.2025

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

## Neues erkunden – Vertrautes bewahren

Philosophische Gespräche über die Herausforderungen geistigen Reifens. Innere Reife entsteht nicht von heute auf morgen. Sie gründet in den Erfahrungen, die man im Laufe eines Lebens macht, und in der Fähigkeit, sich mit diesen Erfahrungen auseinanderzusetzen und daraus Schlüsse für die Zukunft zu ziehen. Diesen Prozess der Sinnfindung wollen wir unterstützen durch Reflexionen und Gespräche über selbst Erlebtes und über die Aussagen von PhilosophInnen zu dieser Thematik. So nähern wir uns einen weiteren Schritt einer lebensklugen, lächelnden Weisheit.

### ■ Nr. 32017-04-1

Montag, 17.10. – 7.11.2005

Jeweils 15 – 17 Uhr (4 x 2 Std.)

Mit Detlef Staude, Philosoph, Philosophische Praxis philocom

Kursort: Muristalden

CHF 185.–

## Liebäugeln – der Flirtworkshop

Bewusstes Flirten ist ein Tanz aus Lebenslust, Kreativität und Selbstwertgefühl – Workshop für reife Frauen und Männer. Sie entdecken und erproben Ihre persönlichen, zum Teil verborgenen Formen zu flirten. Wie flirtet Ihr Gegenüber? Welches sind seine Eigenheiten? Von Neugierde stimuliert entdecken Sie sich selbst und andere. Flirten beinhaltet immer auch Klarheit: Was will ich von der anderen Person? Wie weit will ich selber gehen? Was möchte ich mit ihm, mit ihr teilen?

### ■ Nr. 32001-04-2

Samstag, 26. November 2005

### ■ Nr. 32001-01-2

Samstag, 8. April 2006

9 – 12 und 14 – 17 Uhr

Mit Dina Thüring van Rijn, Basel  
Kommunikations- und NLP-Trainerin

Kursort: Muristalden

CHF 140.–

## Mut zur Sorge um sich selbst

Mit positiven und negativen Gefühlen gegenüber nahestehenden Menschen sinnvoll umgehen. Ein Seminar für Ehepartner, Töchter und Söhne sowie FreundInnen von älteren Menschen, die nicht mehr sind wie früher und auf unsere Hilfe angewiesen sind! Das Seminar bietet die Möglichkeit, Hoffnungen und Ängste zu äussern, persönliche Erfahrungen mit anderen zu teilen, die eigene Situation zu überdenken und nach neuen Wegen zu suchen. Durch den Austausch in der Gruppe erhalten Sie Antworten oder weiterführende Informationen. Sie stärken dadurch Ihr Selbstvertrauen und entdecken neue Verhaltensweisen, die Sie umsetzen werden.

### ■ Nr. 32050-01-15

Samstag, 18. und 25. Februar 2006

10 – 16 Uhr (2 x 5 Std.)

Bitte Lunch mitnehmen

Mit Marianne Gerber, Sozialarbeiterin  
mit Schwerpunkt Gerontologie, Fachstelle SONETZ

Kursort: Muristalden

CHF 195.–

## Umgang mit Zeit und Energie – das eigene Mass und den eigenen Rhythmus finden

Das Phänomen Zeit begleitet uns durch unser Leben. Die Frage, wie wir damit umgehen, stellt sich immer wieder von neuem. In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit dem persönlichen und gesellschaftlichen Umgang mit Zeit und Energie. Durch verschiedene Impulse und Übungen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Bezug zu Zeit und Energie zu klären und sich mit dem eigenen Kräftenmass und Lebensrhythmus zu befassen. Dadurch kann wieder Zeit und Raum für das Wesentliche entstehen.

### ■ Nr. 32050-04-4

Montag, 31.10./ 7.11. und 21.11.2005

### ■ Nr. 32050-01-4

Montag, 9. – 23.1.2006

14 – 16.30 Uhr (3 x 2,5 Std.)

Mit Agnes Schweizer, Erwachsenenbildnerin AEB, dipl. Körper- und Atemtherapeutin

Kursort: Muristalden

CHF 145.–

## Fragen rund um den Heimeintritt

An drei Kursnachmittagen erhalten Sie Informationen zu den Fragen: Ins Heim ziehen oder in der eigenen Wohnung bleiben – was ist für mich sinnvoll? Was muss ich wissen über das Wohnen in einem Heim? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, wenn ich in meiner Wohnung bleibe? Was gilt es vor einem Heimeintritt zu bedenken?

Der vierte Kursteil ist die Besichtigung eines Heims Ihrer Wahl, der Termin wird während dem Kurs individuell vereinbart.

### ■ Nr. 32023-01-1

Dienstag, 14. – 28.2.2006 (4 x 2 Std.  
inkl. Heimbesehtigung)

14 – 16 Uhr

Mit Maja Wampfler, Domicil für Senioren

Theres Dängeli, Gerontologin SAG  
Verena Pfister, Heimbewohnerin  
Rosmarie Okle, Sozialarbeiterin Pro Senectute Region Bern

In Zusammenarbeit mit Domicil für Senioren Bern

Kursort: Muristalden

CHF 45.– (mit Begleitperson CHF 60.–) inkl. Heimbesehtigung

## Ausstellung «Palliative Care»

Das Sterben gehört zum Leben! Für den Kranken kann noch vieles getan werden, auch wenn gegen das Fortschreiten der Krankheit nichts mehr zu machen ist. Die Gewissheit, bis zum Ende des Lebens begleitet zu werden, stärkt das Selbstwertgefühl.

Die Ausstellung regt zur Reflexion über Lebensqualität an und nimmt existenzielle Fragen auf. Wo möchte ich krank sein? Wo möchte ich sterben? Traue ich mich, eine Last zu sein? Was macht den heutigen Tag lebenswert? Was kann ich getrost

hinter mir lassen? Die Ausstellung wird von einer Fachperson von «Palliative Care» betreut, die Ihre Fragen beantwortet.

■ **Nr. 32200-04-3**

Dienstag, 8. November 2005  
14 – ca. 15.30 Uhr  
Kornhaus Bern  
CHF 18.–  
Anmeldung erforderlich

## **Wenn keine Heilung mehr möglich ist – Lebensqualität bis zuletzt**

Besuch der Station für Palliative Therapie, Diakonissenhaus Bern.  
Ein wichtiges Ziel der Abteilung ist es, Menschen mit einer unheilbaren Krankheit bis zuletzt in Würde leben zu lassen. Es geht nicht darum, das Leben der Patienten zu verlängern, sondern mit intensiver menschlicher Begleitung und den Möglichkeiten der modernen Medizin

(insbesondere Schmerztherapien) ihr Dasein zu erleichtern. Ein Gleichgewicht von humorvollen und besinnlichen Momenten ist wichtig. Sie haben Gelegenheit, mit dem Pflegepersonal zu sprechen.

■ **Nr. 32133-04-13**

Dienstag, 15. November 2005  
14 – ca. 15.30 Uhr  
Mit Bernadette Zimmermann, Stationsleiterin  
Station für Palliative Therapie (Haus Oranienburg), Schänzlistrasse 15, Bern  
Bus Nr. 10 Ostermundigen bis Salem  
CHF 18.–

## **Informationen zum Thema Sterben und Tod**

Den Weg vom Leben zum Sterben bis in den Tod wird früher oder später jeder Mensch beschreiten. Sich mit diesem grossen Übergang auseinanderzusetzen und diesen Schritt vorzubereiten, kann Ihnen und Ihren Angehörigen Sicherheit

und Gelassenheit geben.  
Kurt Nägeli, aus Berufung Sterbebegleiter und Bestatter, informiert Sie über Bestattungsmöglichkeiten und gesetzliche Bestimmungen. Sie erfahren, wie Ihre Wünsche betreffend Aufbahrung, Trauerfeier usw. umgesetzt werden können. Er stellt Ihnen Patientenverfügungen und Patientenanordnungen vor und beantwortet Fragen zu Ihrer persönlichen Situation.

■ **Nr. 32200-04-4**

Dienstag, 22.11.2005

■ **Nr. 32200-01-4**

Mittwoch, 22.2.2006

14 – 17 Uhr

Mit Kurt Nägeli, Sterbebegleiter und Bestatter

Kursort: Muristalden

CHF 50.–

### Vortrag und Diskussion

## **Freundschaft und Liebe in der zweiten Lebenshälfte**

Die Veranstaltung richtet sich einerseits an reife Frauen und Männer, die sich vorstellen können, in der zweiten Lebenshälfte noch einmal eine Freundschaft oder eine neue Beziehung einzugehen und andererseits an alle, die sich aus beruflichem oder persönlichem Interesse mit diesem Thema befassen.

■ **Nr. 32200-04-2**

Mittwoch, 9. November 2005  
14 – ca. 16 Uhr  
im Campus Muristalden Bern, Muristrasse 12, Bern

■ **Ausschnitt aus dem Film «Pas de retraite pour le sexe» von Eva Ceccaroli**

■ **«Mut und Gelassenheit zu einer neuen Beziehung!»  
Vortrag von Dr. Robert Zimmermann, Pfarrer und Soziologe**

■ **Beide verwitwet und doch wieder neue Liebe und Partnerschaft:  
Er 87, sie 76, seit drei Jahren zusammen.  
Robert Zimmermann im Gespräch mit diesem Paar**

■ **Austausch in Gesprächsgruppen**

Unkostenbeitrag CHF 15.–

Anmeldung erwünscht bei Pro Senectute Region Bern, Tel. 031 359 03 03