

Januar – Juni 2017

aktiv

Bildung, Kultur und Bewegung

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

100 Jahre

**Pro Senectute
Jubiläum 2017**
Infos auf
Seite 2



Region Bern

pro-senectute-regionbern.ch

100 Jahre Pro Senectute

2017 wird für Pro Senectute ein besonderes Jahr: Wir feiern unser 100-jähriges Jubiläum. Seit 1917 sind wir mit unserem Beratungsangebot und weiteren Dienstleistungen für Seniorinnen, Senioren sowie deren Angehörige da. Das werden wir feiern, wenn Sie mögen, auch mit Ihnen.

Wir halten verschiedene Höhepunkte für Sie bereit: So macht beispielsweise die nationale Jubiläums-Tour von Pro Senectute im Mai und Juni auch im Kanton Bern halt: In Biel, Thun, Bern und Langenthal können Sie mit uns feiern, sich Tipps und Tricks im Umgang mit neuen Technologien holen oder sich bei Kaffee und Kuchen über die neusten Pro Senectute Angebote informieren.

Ein besonderes Highlight wird unsere Konzerttournee zum Abschluss des Jubiläumsjahres werden. Das Schweizer Jugend-Sinfonie-Orchester spielt am 12. November 2017 im Kursaal Bern, live zum Film «Modern Times» von Charlie Chaplin. Reservieren Sie sich bereits heute den Termin und tauchen Sie mit uns in vergangene Zeiten ein – begleitet von talentierten jungen Musikern.

Wir freuen uns, unser Jubiläum gemeinsam mit Ihnen zu feiern.

Pro Senectute Region Bern
Reto Zaugg, Bereichsleiter PS Bildung/PS Sport

**Gemeinsam
feiern**

100 Jahre

Pro Senectute tourt durch den Kanton Bern:

20.5.2017 **Biel** Robert-Walser-Platz

Mitte Juni **Bern** Unterer Waisenhausplatz

16.6.2017 **Thun** Aarefeldplatz

23.6.2017 **Langenthal** Marktgasse

Inhaltsverzeichnis

Neue Angebote	3
Alltag & Lebensgestaltung	4
Sprachen lernen	6
Computer & Multimedia	8
Ausflüge, Besichtigungen & Führungen	13
Freizeit & Hobbies	16
Gesang, Musik & Tanzen	17
Entspannung, Fitness & Gesundheit	20
Bewegung in der Halle	28
Bewegung in der Natur	29
Wir über uns	30

activ in der Natur

Das umfassende Outdoor-Angebot finden Sie als Beilage zum vorliegenden Kurs- und Veranstaltungsprogramm. Seien Sie **activ** in der Natur bei Wanderungen, mit Ihren Schneeschuhen oder in der Radgruppe.

Pro Senectute Region Bern

Berner GenerationenHaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Tel. 031 359 03 03
bildungundsport@be.prosenectute.ch
www.pro-senectute-regionbern.ch

Spendenkonto: 30-890-6

Impressum
Herausgeberin/Inserate: Pro Senectute Region Bern
Grafik: Petra Balmer, Bern
Druck: Stämpfli Publikationen AG
Auflage: 20 000
Nächste Ausgabe: Juni 2017



Neue Angebote

Mental mit Schwung in Form: Alltag & Lebensgestaltung, Seite 5

Tun Sie Ihrem Gehirn Gutes und erfahren Sie, wie Sie geistig fit und beweglich bleiben können. Mit gezielten Übungen trainieren Sie Konzentrationsfähigkeit, Sprachkompetenz, Sinneswahrnehmung oder Logik.

Chinesisch – Sprache und Kultur: Sprachen lernen, Seite 6

Erwerben Sie die Grundzüge der chinesischen Sprache und machen Sie sich mit den Schriftzeichen vertraut. Zusätzlich gewinnen Sie wertvolle Einblicke in die Kultur des Reichs der Mitte .

Der perfekte Einstieg: Computer & Multimedia, Seite 8

Fit, flink und gut vorbereitet am PC. Inhalt: Maus- und Tastaturbedienung, hilfreiche Eingaben für effizientes und übersichtliches Arbeiten, bedienerfreundliche Abkürzungen. Der perfekte und alltagstaugliche Einstieg.

Basiskurs mit dem eigenen Notebook: Computer & Multimedia, Seite 8

Nur das Nötigste – davon aber reichlich! Inhalt: Optimierung der Notebook-Bedienung, surfen im Internet und mailen. Für alle, die sich eigentlich nicht mit dem Computer beschäftigen, aber trotzdem informiert und vernetzt bleiben wollen.

Wikipedia: Computer & Multimedia, Seite 11

Hinter den Kulissen des wichtigsten Nachschlagewerkes. Alle nutzen Wikipedia – aber nur wenige wissen, wie es funktioniert. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Wikipedia besser nutzen und auch selber dazu beitragen können.

Ausflüge, Besichtigungen, Führungen: Unterwegs, Seite 13

Nach der Vier-Elemente-Lehre besteht alles Sein aus den vier Grundelementen bzw. «Essenzen» Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die meisten Ausflüge in den nächsten zwei Jahren sind der Vier-Elemente-Lehre gewidmet. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Ausflüge überraschen. Im vorliegenden Kursprogramm starten wir mit dem Element «Luft».



Ihr Zuhause im Alter.



Neben Selbstbestimmung und einer respektierten Privatsphäre ist für ältere Menschen eine sichere Umgebung mit gepflegter Ambiance wichtig. Domicil bietet ihnen ein Zuhause, das diese Werte lebt.

So vielfältig wie die Menschen sind, ist auch unser Wohn- und Dienstleistungsangebot.

Vom unabhängigen Leben in den eigenen vier Wänden bis zur liebevollen intensiven Pflege bieten unsere **20 Häuser in Bern, Belp, Hinterkappelen, Münchenbuchsee, Stettlen und Thun** alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter.

Beim Domicil Infocenter erhalten Sie alle gewünschten Auskünfte. Telefon 031 307 20 65.

www.domicilbern.ch

Speziell ausgesucht...

DOCUPASS

Ihre Verfügungen für den Ernstfall. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich dem Thema annähern und mit dem Docupass Ihr Selbstbestimmungsrecht wahrnehmen können. Inhalte: Informationen zu Patientenverfügung, Todesfallregelung, Vorsorgeauftrag, Vorsorgeausweis, Registrieren, Rechtsverbindlichkeit der Verfügung, Verfügung verfassen/aufbewahren, Einbezug von Familie oder Vertrauenspersonen, Inkrafttreten der Verfügungen.

Nummer: 15335.17.101
Datum: Montag, 20.2.2017
Zeit: 15.45–17.15 Uhr (1x1½)

Nummer: 15335.17.201
Datum: Freitag, 21.4.2017
Zeit: 14.00–15.30 Uhr (1x1½)
Kursort: Berner GenerationenHaus
Leitung: Pro Senectute
Kosten: CHF 20.–

Die Engel in Ihrem Leben

Die Engel sind immer bei uns. Auch wenn wir sie nicht sehen und hören, so können wir doch ihre Anwesenheit spüren und mit ihnen über die Herzenssprache kommunizieren. Dazu ist jeder Mensch fähig! Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Verbindung zu den lichtvollen Welten aufbauen und diese in Ihren Alltag erfüllend integrieren können. Freuen Sie sich auf einfache und nachvollziehbare Erkenntnisse, die Sie stärken und Ihnen Vertrauen schenken möchten.

Nummer: 15335.17.102
Datum: Donnerstag, 26.1.2017
Zeit: 16.00–17.30 Uhr
Kursort: Berner GenerationenHaus
Leitung: Simone Balmer
Kosten: CHF 25.–

Mobilität

Fahrplanabfrage und Billettkauf

SBB Mobile und SBB.ch

Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – schnell und bequem auf Ihrem Notebook oder Smartphone mit der App «SBB Mobile». Sie erhalten eine Schritt-für-Schritt-Anleitung und üben anschliessend auf Ihrem Laptop oder Smartphone mit Unterstützung der Kursleitung.

Voraussetzung: Vertraut sein mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes und die App «SBB Mobile» ist auf Ihrem Smartphone bereits installiert. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert («Login»). Mitbringen: Eigenes Notebook bzw. Smartphone (iPhone oder Android).

Nummer: 15345.17.101
Datum: Dienstag, 7. Februar 2017
Zeit: 14.00–16.00 Uhr (1x2)

Nummer: 15345.17.201
Datum: Montag, 10. April 2017
Zeit: 14.00–16.00 Uhr (1x2)
Kursort: Berner GenerationenHaus
Leitung: Rundum mobil und SBB
Kosten: Keine

mobil sein & bleiben

Mobilitäts- und Billettautomatenkurse

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem Billettautomat selbstständig umgehen. Sie lernen, wie Sie die öffentlichen Verkehrsmittel einfach und sicher nutzen können und wie der Libero-Tarifverbund in der Stadt und Region Bern funktioniert.

Leitung: Büro für Mobilität AG
Kosten: Keine
Ausrüstung: Ein Kursteil findet im Freien statt. Wetterfeste Kleidung wird daher empfohlen.
Kursende: Am jeweiligen Bahnhof

Kurse in Bern

Nummer: 15345.17.202
Datum: Donnerstag,
27. April 2017

Nummer: 15345.17.203
Datum: Donnerstag,
29. Juni 2017

Zeit: 8.30–12.00 Uhr
Kursort: Raiffeisenbank Bern

Kurs in Ostermundigen

Nummer: 15345.17.204
Datum: Donnerstag,
18. Mai 2017

Zeit: 8.30–12.00 Uhr
Kursort: Restaurant Bären



Geistige Fitness

Bewegung und Gehirnttraining in der Natur

Beim Bewegen in der Natur werden mehrere Sinne gleichzeitig koordinierend gefordert. Neben der körperlichen wird somit automatisch auch die geistige Fitness trainiert. Ein gezieltes Gehirnttraining und körperliche Aktivität tragen dazu bei, den Abbau der Gehirnleistung und das Sturzrisiko zu vermindern und eine gute Lebensqualität zu erhalten.

Nummer: 14450.17.215
Datum: Dienstag, 11.4.–2.5.2017
Zeit: 9.00–10.30 Uhr (4 x 1½)
Kursort: Zentrum Köniz
(Platz vor Qualipet)
Leitung: Gerhard Gasser
Kosten: CHF 60.–

Mental mit Schwung in Form

Neu im Angebot

Unser Gehirn ist wunderbar, seine Leistungen faszinierend. Es entwickelt und verändert sich lebenslang. Doch auch für das Gehirn gilt: wer rastet, der rostet. Tun Sie Ihrem Gehirn Gutes und erfahren Sie, wie Sie geistig fit und beweglich bleiben können. Mit gezielten Übungen trainieren Sie in lockerer Atmosphäre Konzentrationsfähigkeit, Sprachkompetenz, Sinneswahrnehmung, Logik, räumliches Vorstellungsvermögen wie auch Fantasie und Kreativität. Sie lernen Strategien zur Merkfähigkeit, erhalten Tipps für die Förderung der Gehirnfunktionen im Alltag und erfahren Erstaunliches rund um das Gehirn. Es gibt viel zu entdecken und zu lernen!

Nummer: 15330.17.104
Datum: Donnerstag,
26.1.–9.3.2017
Zeit: 9.15–10.45 Uhr (7x1½)
Kursort: Berner GenerationenHaus
Leitung: Danièle Fischer
Kosten: CHF 198.–

Denk-Café

Sie möchten Ihre grauen Zellen mit unterhaltsamen Übungen in Schwung bringen, Anregungen für Ihr Gedächtnis erhalten und sich mit anderen austauschen? Jedes Denk-Café ist einem Thema gewidmet. Darüber hinaus lockern Bewegungs- und Entspannungselemente auf.

Kursort: Berner GenerationenHaus
Leitung*: DF = Danièle Fischer
WS = Walter Seger
Kosten: CHF 20.– inkl. Verpflegung
(kleines Znüni/Zvieri)
Anmelden: Je Kurstag erforderlich

Die Sprache – unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Pflegen wir es!

Nummer: 15330.17.101
Datum: Donnerstag, 12.1.2017
Zeit/Leitung: 15.30–17.30 Uhr, *WS

Grüsse aus der Ferne. Ein Koffer voller Übungen zum Thema Reisen.

Nummer: 15330.17.102
Datum: Dienstag, 7. 2.2017
Zeit/Leitung: 9.30–11.30 Uhr, *DF

Dinge anders tun – zu viel Routine macht das Gedächtnis schlapp.

Nummer: 15330.17.103
Datum: Donnerstag, 9.3.2017
Zeit/Leitung: 15.30–17.30 Uhr, *WS

Das Gehirn schützen und stärken. Fakten und Übungen im Wechselspiel.

Nummer: 15330.17.201
Datum: Donnerstag, 6.4.2016
Zeit/Leitung: 15.30–17.30 Uhr, *DF

Eine Palette (lust)voller Übungen zum Thema Farben.

Nummer: 15330.17.202
Datum: Dienstag, 9.5.2017
Zeit/Leitung: 9.30–11.30 Uhr, *WS

Denken und bewegen – Gehirn und Körper als starkes Team.

Nummer: 15330.17.203
Datum: Donnerstag, 15.6.2017
Zeit/Leitung: 15.30–17.30 Uhr, *DF



Spielt Ihnen Ihr Gedächtnis zunehmend einen Streich?

Sind Sie verunsichert über Verhaltensänderungen einer Ihnen nahestehenden Person?

Möchten Sie Beratung und Begleitung als Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen?

Die Beratungsstelle Demenz der Alzheimervereinigung Bern bietet Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen Informationen, Beratungen und Schulungen zum Thema.

Vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose Beratung oder bestellen Sie das Jahresprogramm.

Alzheimervereinigung Bern, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Tel. 031 312 04 10, Mail bern@alz.ch www.alz.ch/be

Neu im
Angebot

Chinesisch – Sprache und Kultur

Erwerben Sie die Grundzüge der chinesischen Sprache und machen Sie sich mit den Schriftzeichen vertraut. Das Erlernen der Zeichen bietet eine interessante Möglichkeit, Ihr Gedächtnis zu trainieren. Die Theorie des Mandarins wenden Sie in vielfältigen Übungsaufgaben innerhalb der Gruppe an. Zusätzlich gewinnen Sie in diesem Kurs wertvolle Einblicke in die Kultur des Reichs der Mitte auf dem Gebiet der Geschichte, Politik, Philosophie, Religion, Kunst und der asiatischen Gesellschaft im Allgemeinen (in Deutsch).

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Ort	CHF
Schnupperlektion	15105.17.124	Donnerstag	12.1.2017	15.20–16.50	IH	MUR	gratis/1x
Basiskurs	15105.17.125	Donnerstag	26.1.–6.4.2017	15.20–16.50	IH	MUR	324.50/11x
Fortsetzung Basiskurs	15105.17.225	Donnerstag	27.4.–6.7.2017	15.20–16.50	IH	MUR	295.— /10x

Englisch

Kurs	Stufe	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Ort	CHF
Aufbaukurs I	A1–A2	15105.17.101	Montag	9.1.–3.4.2017	13.30–15.00	MH	BeGH	306.— /12x
	A1–A2	15105.17.201	Montag	24.4.–3.7.2017	13.30–15.00	MH	BeGH	255.— /10x
Aufbaukurs II	A2	15105.17.102	Dienstag	10.1.–4.4.2017	13.30–15.00	MH	BeGH	306.— /12x
	A2	15105.17.202	Dienstag	25.4.–4.7.2017	13.30–15.00	MH	BeGH	280.50/11x
Aufbaukurs III	A2	15105.17.103	Freitag	13.1.–7.4.2017	13.30–15.00	AR	BeGH	306.— /12x
	A2	15105.17.203	Freitag	28.4.–7.7.2017	13.30–15.00	AR	BeGH	255.— /10x
Aufbaukurs IV	B1	15105.17.104	Dienstag	10.1.–4.4.2017	15.30–17.00	AR	BeGH	306.— /12x
	B1	15105.17.204	Dienstag	25.4.–4.7.2017	15.30–17.00	AR	BeGH	280.50/11x
Aufbaukurs V	B2	15105.17.105	Donnerstag	12.1.–6.4.2017	13.30–15.00	AR	MUR	306.— /12x
	B2	15105.17.205	Donnerstag	27.4.–6.7.2017	13.30–15.00	AR	MUR	255.— /10x
Conversation	B1–C1	15105.17.106	Freitag	13.1.–7.4.2017	15.30–17.00	AR	BeGH	306.— /12x
	B1–C1	15105.17.206	Freitag	28.4.–7.7.2017	15.30–17.00	AR	BeGH	255.— /10x

Französisch

Kurs	Stufe	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Ort	CHF
Aufbaukurs	A1–A2	15105.17.107	Mittwoch	11.1.–5.4.2017	14.00–15.30	RG	MUR	306.— /12x
	A1–A2	15105.17.207	Mittwoch	26.4.–5.7.2017	14.00–15.30	RG	MUR	280.50/11x
Conversation	ab B1	15105.17.108	Freitag	13.1.–7.4.2017	8.50–10.20	NM	BeGH	306.— /12x
	ab B1	15105.17.208	Freitag	28.4.–7.7.2017	8.50–10.20	NM	BeGH	280.50/11x

Kursleitung: AD = Anastassia Dovgaia, AR = Anna Rupp, EB = Elena Binggeli, IH = Isabelle Huber, JQ = Jeanneth Quevedo, LG = Lucia Gonalba Kammer, LS = Letteria Speranza, MH = Mary Hahn, ML = Maddalena Lüthi, NM = Nicole Mombelli, RG = Regina Gerber

Ort: BeGH = Berner GenerationenHaus, MUR = Muristalden

Preise: Die Preise (CHF 25.50 pro 90 Min.) gelten bei einer Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen.

Kleingruppen von 5 und 6 Personen werden zu einem höheren Preis durchgeführt (bei 6 Personen CHF 31.50.–, bei 5 Personen CHF 37.50 pro 90 Min.); Spezialbedingungen für Chinesischkurse.

Kursdurchführung: Die Kurse werden während den Schulferien der Stadt Bern ausgesetzt.

Laufender Kurseinstieg: Der Einstieg in laufende Sprachkurse und der Besuch einer Schnupperstunde nach Voranmeldung ist möglich.

Neu im Angebot

Italienisch

Kurs	Stufe	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Ort	CHF
Basiskurs	A1	15105.17.123	Donnerstag	12.1.-6.4.2017	9.00-10.30	LG	MUR	306.- /12x
Fortsetzung BK	A1	15105.17.223	Donnerstag	4.5.-6.7.2017	9.00-10.30	LG	MUR	229.50/9x
Aufbaukurs I	A1-A2	15105.17.109	Freitag	13.1.-7.4.2017	10.40-12.10	LS	BeGH	306.- /12x
	A1-A2	15105.17.209	Freitag	28.4.-7.7.2017	10.40-12.10	LS	BeGH	280.50/11x
Aufbaukurs II	B1.1	15105.17.110	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	10.30-12.00	ML	BeGH	306.- /12x
	B1.1	15105.17.210	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	10.30-12.00	ML	BeGH	280.50/11x
Aufbaukurs III	B1.2	15105.17.111	Dienstag	10.1.-4.4.2017	13.30-15.00	ML	MUR	306.- /12x
	B1.2	15105.17.211	Dienstag	25.4.-4.7.2017	13.30-15.00	ML	MUR	280.50/11x
Aufbaukurs IV	B2.1	15105.17.112	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	13.30-15.00	ML	BeGH	306.- /12x
	B2.1	15105.17.212	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	13.30-15.00	ML	BeGH	280.50/11x
Conversazione	ab B2	15105.17.113	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	15.15-16.45	ML	BeGH	306.- /12x
	ab B2	15105.17.213	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	15.15-16.45	ML	BeGH	280.50/11x

Russisch

Kurs	Stufe	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Ort	CHF
Aufbaukurs	A2	15105.17.114	Donnerstag	12.1.-6.4.2017	13.30-15.00	AD	BeGH	306.- /12x
	A2	15105.17.214	Donnerstag	27.4.-7.7.2017	13.30-15.00	AD	BeGH	255.- /10x

Spanisch

Kurs	Stufe	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Ort	CHF
Basiskurs	A0-A1	15105.17.122	Freitag	13.1.-7.4.2017	15.45-17.15	EB	MUR	306.- /12x
Fortsetzung BK	A0-A1	15105.17.222	Freitag	28.4.-7.7.2017	15.45-17.15	EB	MUR	280.50/11x
Aufbaukurs I	A1.2	15105.17.121	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	8.30-10.00	JQ	MUR	306.- /12x
	A1.2	15105.17.221	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	8.30-10.00	JQ	MUR	280.50/11x
Aufbaukurs II	A2.1	15105.17.115	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	10.20-11.50	JQ	MUR	306.- /12x
	A2.1	15105.17.215	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	10.20-11.50	JQ	MUR	280.50/11x
Aufbaukurs III	B1	15105.17.116	Freitag	13.1.-7.4.2017	13.45-15.15	EB	MUR	306.- /12x
	B1	15105.17.216	Freitag	28.4.-7.7.2017	13.45-15.15	EB	MUR	280.50/11x
Aufbaukurs IV	B1.2	15105.17.117	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	8.30-10.00	EB	BeGH	306.- /12x
	B1.2	15105.17.217	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	8.30-10.00	EB	BeGH	280.50/11x
Español por favor	B1.1	15105.17.118	Montag	9.1.-3.4.2017	10.40-12.10	EB	BeGH	306.- /12x
	B1.1	15105.17.218	Montag	24.4.-3.7.2017	10.40-12.10	EB	BeGH	255.- /10x
Zeit für Spanisch	A2-B1	15105.17.119	Freitag	13.1.-7.4.2017	10.15-11.45	EB	MUR	306.- /12x
	A2-B1	15105.17.219	Freitag	28.4.-7.7.2017	10.15-11.45	EB	MUR	280.50/11x
Español actual	B1-B2	15105.17.120	Freitag	13.1.-7.4.2017	8.30-10.00	EB	MUR	306.- /12x
	B1-B2	15105.17.220	Freitag	28.4.-7.7.2017	8.30-10.00	EB	MUR	280.50/11x

Kurseinstufung Sprachkurse: A1 = Sie können einfache Fragen verstehen und beantworten. A2 = Sie können sich in vertrauten Situationen mit kurzen Sätzen verständigen. B1 = Sie finden sich in fast allen Alltagssituationen sprachlich zurecht. B2 = Sie können Ihre Meinung zu vielen Themen spontan und klar ausdrücken. C1 = Sie kommunizieren fließend, differenziert und praktisch fehlerfrei.

Windows

Neu im
Angebot

Der perfekte Einstieg

Fit, flink und gut vorbereitet am PC.

Maus- und Tastaturbedienung, hilfreiche Eingaben für effizientes und übersichtliches Arbeiten, bedienerfreundliche Abkürzungen. Der perfekte und alltagstaugliche Einstieg.

Voraussetzung: Keine

Nummer: 15110.17.101
Datum: Mittwoch, 11.1.2017
Zeit: 14.00–16.30 Uhr (1x2½)

Nummer: 15110.17.102
Datum: Donnerstag, 23.2.2017
Zeit: 14.00–16.30 Uhr (1x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Computerschule Bern
Kosten: CHF 95.–

PC-Einstieg mit Windows 8.1 und 10

Einsteigen leicht gemacht.

Maus und Tastatur effizient bedienen, Startbildschirm individuell anpassen, Apps zum Startmenü und zur Taskleiste hinzufügen, Texte schreiben, gestalten, speichern und verändern mit Word-Pad, Dateien suchen, finden und öffnen (Dateimanager), Fotos mit Titel benennen und ablegen, Ordnerstrukturen erstellen.

Voraussetzung: Maus- und Tastaturkenntnisse, Kursbuch ca. CHF 15.–

Nummer: 15110.17.103
Datum: Dienstag, 17.1.–7.2.2017
Zeit: 14.00–16.30 Uhr (4x2½)

Nummer: 15110.17.104
Datum: Mittwoch, 15.3.–5.4.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Computerschule Bern
Kosten: CHF 380.–

PC-Aufbau mit Windows 10

Vertiefung Windows 10.

Dateimanager und Menü-Band, Dokumente erstellen und Fotos einfügen, Dateien auf USB-Stick speichern, Apps aus dem Store herunterladen, surfen mit Microsoft Edge, Einstellungen, Favoriten definieren, Mail-App verwenden, Kontakt-App bedienen.

Voraussetzung: Kurs «PC-Einstieg mit Windows 8.1 und 10» oder gute Anwenderkenntnisse.

Kursbuch ca. CHF 15.–

Nummer: 15110.17.201
Datum: Mittwoch, 17.5.–7.6.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Computerschule Bern
Kosten: CHF 380.–

Basiskurs mit dem eigenen Notebook

Neu im
Angebot

Nur das Nötigste – davon aber reichlich!

Optimierung der Notebook-Bedienung, Maus/Touchpad/Tastatur, surfen im Internet und mailen. Für alle, die sich eigentlich nicht mit dem Computer beschäftigen, aber trotzdem informiert und sozial vernetzt bleiben wollen.

Voraussetzung: Minimale Kenntnisse des eigenen Notebooks

Nummer: 15110.17.108
Datum: Dienstag, 7.2.–28.2.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)

Nummer: 15110.17.204
Datum: Montag, 8.5.–29.5.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Muristalden
Kosten: CHF 340.–

Infoveranstaltungen

An unseren Infoveranstaltungen erfahren Sie, welche Kurse (PC, Tablets, Smartphones) für Sie und Ihre Bedürfnisse geeignet sein können und welche weiteren Dienstleistungen im weiten Feld der Information und Kommunikation wir sonst noch anbieten. Gerne laden wir Sie ein, unsere Angebote kennen zu lernen. Die Infoveranstaltungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Montag, 28. November 2016
15.45–ca. 17.00 Uhr

Dienstag, 11. April 2017
13.30–ca. 14.45 Uhr

Mittwoch, 8. Februar 2017
13.30–ca. 14.45 Uhr

Die Infoveranstaltungen finden bei der Pro Senectute Region Bern, Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, Kursraum O28, statt.

Umsteigen auf Windows 10

Umsteigen leicht gemacht.

Die Infoveranstaltung erklärt kompakt und leicht verständlich die wesentlichen Änderungen und Erneuerungen von Windows 10.

Voraussetzung: Sie arbeiten derzeit mit Windows 7 oder 8.1 und möchten auf Windows 10 umsteigen.

Nummer: 15110.17.105
Datum: Donnerstag, 12.1.2017
Zeit: 9.00–10.30 Uhr (1x1½)

Nummer: 15110.17.202
Datum: Donnerstag, 20.4.2017
Zeit: 14.00–15.30 Uhr (1x1½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Berner GenerationenHaus
Kosten: CHF 40.–

Windows 10 nach der Umstellung

Für Umsteigende von Windows 7/8.1
Wo ist nun was nach der Umstellung auf Windows 10? Dateimanager, Menü-Band, nützliche und hilfreiche Apps im Alltag, Microsoft Edge, Bildbearbeitung mit der Foto-App.

Voraussetzung: Gute Anwenderkenntnisse. Mitbringen: Eigenes Notebook mit Betriebssystem Windows 10.

Nummer: 15110.17.106
Datum: Montag, 9.1.–23.1.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (3x2½)

Nummer: 15110.17.107
Datum: Dienstag, 7.3.–21.3.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (3x2½)

Nummer: 15110.17.203
Datum: Montag, 12.6.–26.6.2017
Zeit: 14.00–16.30 Uhr (3x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Muristalden
Kosten: CHF 255.–

iPad, Tablet-PC, iPhone, Smartphone

iPad Basiskurse

Erste Schritte mit dem iPad.

Grundeinstellungen und Startbildschirm anpassen und individuell einrichten, virtuelle Tastatur, App Store; nützliche Apps herunterladen, anwenden, verschieben, aktualisieren, verwalten; Interneteinführung.

Voraussetzung: Keine. Mitbringen: iPad, Apple-ID und dazugehörendes Passwort. Kursunterlagen: CHF 15.–.

Nummer: 15110.17.109
Datum: Dienstag, 10.–31.1.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)

Nummer: 15110.17.110
Datum: Montag, 6.3.–27.3.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Muristalden
Kosten: CHF 300.–

iPad Aufbaukurse

Internet, Mail und Foto App.

Internet und Mail, Lesezeichen, Lese-liste, Kontakte verwalten, Ordner erstellen: Foto-App, Fotos bearbeiten, Alben verwalten.

Voraussetzung: iPad Basiskurs oder gute Grundkenntnisse. Mitbringen: iPad, Apple-ID mit Passwort, E-Mail-Adresse. Kursunterlagen: CHF 15.–.

Nummer: 15110.17.111
Datum: Montag, 6.2.–27.2.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)

Nummer: 15110.17.205
Datum: Dienstag, 2.5.–23.5.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Muristalden
Kosten: CHF 300.–

Tablet-PC Basiskurs (Google Android)

Erste Schritte mit dem Tablet-PC.

Grundeinstellungen und Startbildschirm anpassen und individuell einrichten, Umgang mit virtueller Tastatur, Kontakte erfassen, Kalendereinträge, Kamerabedienung, Einblick in die Welt der Apps.

Voraussetzung: Keine. Mitbringen: Tablet-PC mit Google Android, Ladegerät, Google E-Mail-Adresse (Gmail) und dazugehörendes Passwort. Kursunterlagen CHF 10.–. Besonderes: Maximal 5 Teilnehmende.

Nummer: 15110.17.112
Datum: Dienstag, 24.1.–21.2.2017 (ausser 7.2.)
Zeit: 9.00–11.30 Uhr (4x2½)
Leitung: Daniel Petrig
Kursort: Berner GenerationenHaus
Kosten: CHF 375.–

Tablet-PC Aufbaukurs (Google Android)

Internet, Mail und die Welt der Apps.

Kurzrepetition Basiskurs, Internet und Mail mit dem Tablet-PC, herunterladen und ausprobieren einiger Apps, App-Verwaltung, Widgets einrichten und nutzen.

Voraussetzung: Basiskurs Tablet-PC oder entsprechende Kenntnisse. Mitbringen: Tablet-PC mit Google Android, Ladegerät, Google E-Mail-Adresse (Gmail) und dazugehörendes Passwort. Kursunterlagen CHF 10.–.

Nummer: 15110.17.113
Datum: Dienstag, 14.3.–28.3.2017
Zeit: 9.00–11.30 Uhr (3x2½)
Leitung: Daniel Petrig
Kursort: Berner GenerationenHaus
Kosten: CHF 225.–

iPhone Basiskurse

Erste Schritte mit dem iPhone.

Einstellungen anpassen, Kontakte erfassen, telefonieren, SMS verfassen, Kalendereinträge, Kamerabedienung, MMS (Foto mit SMS) verschicken.

Voraussetzung: Surfabonnement von Vorteil. Mitbringen: iPhone ab Generation 4S. Kursunterlagen CHF 10.–.

Nummer: 15120.17.101
Datum: Donnerstag, 26.1.–16.2.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)
Leitung: Marcel Romagosa

Nummer: 15120.17.201
Datum: Montag, 3.4.–1.5.2017 (ausser 17.4.)
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (4x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Muristalden
Kosten: CHF 300.–

iPhone Aufbaukurse

Apps, iTunes und Internet.

Kurzrepetition Basiskurs, Synchronisierung mit iTunes, Internet «Safari», herunterladen von Musik/Apps, Appverwaltung, iCloud.

Voraussetzung: Basiskurs iPhone oder entsprechende Kenntnisse, Surfabonnement von Vorteil. Mitbringen: iPhone ab Generation 4S, Apple-ID mit Passwort. Kursunterlagen CHF 10.–.

Nummer: 15120.17.102
Datum: Donnerstag, 9.3.–23.3.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (3x2½)
Leitung: Marcel Romagosa

Nummer: 15120.17.202
Datum: Dienstag, 30.5.–13.6.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (3x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Muristalden
Kosten: CHF 225.–

Smartphone Basiskurse (Google Android)

Erste Schritte mit dem Smartphone.

Einstellungen anpassen, Kontakte erfassen, telefonieren, SMS verfassen, Kalendereinträge, Kamerabedienung, MMS (Foto mit SMS) verschicken.

Voraussetzung: Surfabonnement von Vorteil. Mitbringen: Smartphone mit Google Android, Ladegerät, Google-Mail-Adresse (Gmail), dazugehöriges Passwort. Kursunterlagen CHF 10.–.

Nummer: 15120.17.104
Datum: Montag, 16.1.–13.2.2017 (ausser 6.2.)
Zeit: 14.00–16.30 Uhr (4x2½)

Nummer: 15120.17.105
Datum: Montag, 13.3.–3.4.2017
Zeit: 14.00–16.30 Uhr (4x2½)
Leitung: Daniel Petrig
Kursort: Muristalden
Kosten: CHF 300.–

Smartphone Aufbaukurs (Google Android)

Apps, Internet und Mail.

Kurzrepetition Basiskurs, Internet und Mail mit dem Smartphone, herunterladen/ausprobieren einiger Apps, App-Verwaltung, Widgets einrichten und nutzen.

Voraussetzung: Basiskurs Smartphone oder entsprechende Kenntnisse, Surfabonnement von Vorteil. Mitbringen: Smartphone mit Google Android, Ladegerät, Google-Mailadresse (Gmail) und dazugehöriges Passwort. Kursunterlagen CHF 10.–.

Nummer: 15120.17.204
Datum: Montag, 8.5.–22.5.2017
Zeit: 14.00–16.30 Uhr (3x2½)
Leitung: Daniel Petrig
Kursort: Muristalden
Kosten: CHF 225.–

iCloud

Meine Daten – immer und überall.

Einstellungen, Synchronisation und Daten in der Wolke – haben Sie dazu Fragen? In diesem Kurs helfen wir Ihnen, sich in der Welt von iCloud zu recht zu finden. Es ist ganz einfach, Fotos, Kalender oder Kontakte auf mehreren Apple-Geräten gleichzeitig auf dem neusten Stand zu halten. Inhalt: iCloud einrichten, Kalender, Kontakte, Erinnerung automatisch abgleichen, Backup für iPhone/iPad, Datenschutz und Sicherheit.

Voraussetzung: Basiskurs iPhone / iPad oder entsprechende Kenntnisse
Mitbringen: iPhone oder iPad, Apple-ID und dazugehöriges Passwort.

Nummer: 15120.17.103
Datum: Montag, 20.2.–27.2.2017
Zeit: 14.00–16.30 Uhr (2x2½)

Nummer: 15120.17.203
Datum: Montag, 12.6.–19.6.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (2x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Muristalden
Kosten: CHF 150.–

Kursinformationen

Kleingruppenzuschläge: Für jedes Angebot ist eine minimale (4–7) und maximale (8–10) Teilnehmerzahl vorgesehen. Im Interesse unserer Kursteilnehmenden bemühen wir uns, die Kurse auch bei Unterbelegung durchzuführen. Von einem Kleingruppenzuschlag kann in diesen Fällen nicht abgesehen werden. Dieser wird auf der Rechnung ausgewiesen.

Kursunterlagen: Für die Kurse mit Windows 8.1 und 10 beziehen Sie die Bücher direkt im Buch-/Ver sandhandel.

Multimedia

E-Banking

Neu im Angebot

Bequem, sicher und zeitunabhängig.
E-Banking – einfach, unkompliziert und es erleichtert Ihnen den Umgang mit den Finanzen. An diesem Kurs erfahren Sie anhand von Demo-Versionen (BEKB, Postfinance, UBS), wie Sie jederzeit über Ihr Guthaben informiert sind oder bequem und sicher Ihre Zahlungen erledigen können. Wir helfen Ihnen, in die moderne Welt des E-Bankings einzutauchen – trauen Sie sich!

Voraussetzung: Internetkenntnisse

Nummer: 15110.17.114
Datum: Mittwoch, 11. Januar 2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (1x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Computerschule Bern
Kosten: CHF 95.–

Wikipedia

Neu im Angebot

Hinter den Kulissen des wichtigsten Nachschlagewerkes.

Alle nutzen Wikipedia – aber nur wenige wissen, wie es funktioniert. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Wikipedia besser nutzen und auch selber dazu beitragen können. Inhalt: Einblick in die Wikipedia-Community (wer entscheidet über Textänderungen und Löschungen), Artikelqualität einschätzen, Artikel selber oder in Kleingruppen bearbeiten, neu verfassen und veröffentlichen, Regeln und Verhaltensweisen kennen lernen, technische Bearbeitungsmöglichkeiten.

Voraussetzung: Selbständige Computerbedienung, Grundkenntnisse im Internet. Mitbringen: Eigenes Notebook.

Nummer: 15110.17.115
Datum: Donnerstag, 2.2.–2.3.2017 (14-tätig)
Zeit: 15.30–17.30 Uhr (3x2½)
Leitung: Diego Hättenschwiler
Kursort: Berner GenerationenHaus
Kosten: CHF 198.–

Gedächtnistraining mit Apps

Neu im Angebot

Geistige Fitness mit Tablet-PC und Notebook.

Neben unserem klassischen Gedächtnistrainingsangebot bieten wir Ihnen in diesem Kurs Unterstützung für die grauen Zellen mittels Tablet-PC und Notebook. Anhand verschiedener Apps und Computerprogramme trainieren Sie auf spielerische Weise Ihr Gedächtnis.

Voraussetzung: Keine, die Geräte werden zur Verfügung gestellt.

Nummer: 15110.17.116
Datum: Mittwoch, 8.2. und Freitag, 10.2.2017
Zeit: 9.30–12.00 Uhr (2x2½)
Kursort: Berner GenerationenHaus

Nummer: 15110.17.206
Datum: Montag, 8.–15.5.2017
Zeit: 15.30–18.00 Uhr (2x2½)
Leitung: Doris Diggelmann
Kursort: Berner GenerationenHaus
Kosten: CHF 170.–



DER NEUE LEBENSABSCHNITT BRINGT VERÄNDERUNGEN

Ist Ihr Haus zu gross? Wollen Sie zu neuen Ufern aufbrechen? Wir unterstützen Sie bei Verkauf, Verkehrswertschätzung und Verwaltung.

Kontaktieren Sie uns – gerne nehmen wir uns Zeit, um auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



ZOLLINGER
IMMOBILIEN

www.zollinger.ch
info@zollinger.ch
Tel. 031 954 12 12



Dienstleistungen nach Mass

Privatunterricht

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell von Ihnen gewünschte Themen erlernen? Dann können wir Ihnen Privatlektionen durch unser kompetentes Fachteam anbieten.

PC-Support

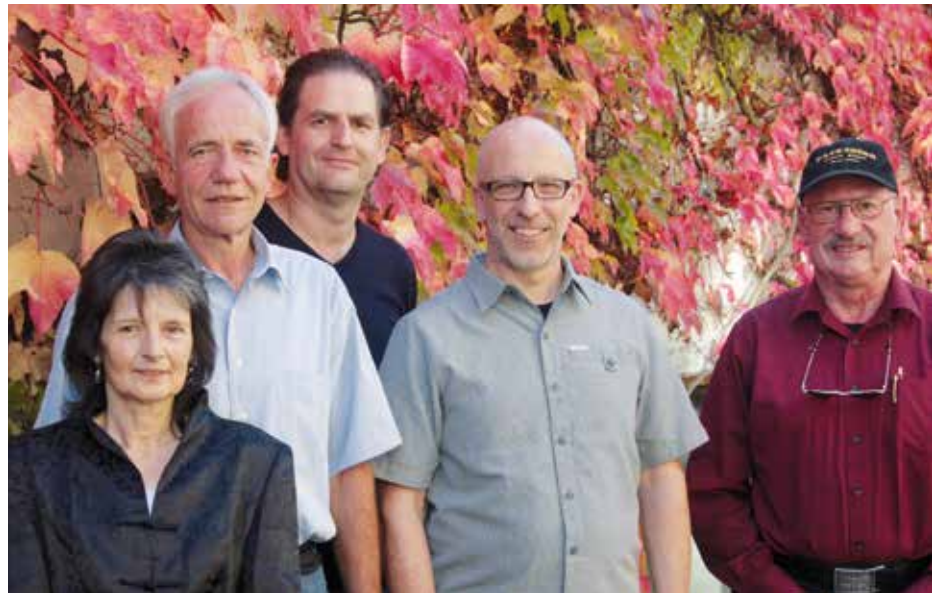
Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, Hard- oder Software, der Installation eines neuen Druckers oder der Einrichtung eines Virenschutzes? Möchten Sie Ihren PC oder Ihr iPad am Internet anschliessen und es klappt nicht ganz reibungslos? Unser Fachteam unterstützt Sie gerne in einer Lokalität der Pro Senectute Region Bern oder bei Ihnen zuhause.

Kaufberatung und Kaufbegleitung

Sie möchten sich einen PC, ein Notebook oder andere IT-Produkte anschaffen, kennen sich technisch aber nicht so gut aus? Wir helfen Ihnen, Fehlkäufe zu vermeiden, indem unsere Experten Sie beraten und/oder zum Kauf begleiten. Der PC-Kauf kann auch direkt durch unsere Experten abgewickelt werden, selbstverständlich in kontinuierlicher Absprache mit Ihnen. Die Geräte werden zu Ihnen nach Hause gebracht, eingerichtet und in Betrieb genommen.

Preis pro 60 Minuten: CHF 109.-
(Abrechnung in ¼-Stunden, exkl. Wegpauschale und MwSt.)
Bei einer Abmeldung weniger als 24 Std. vor dem vereinbarten Termin oder bei Nichterscheinen werden CHF 109.- verrechnet.

Unser Informatik-Team



Doris Diggelmann, Beat Schweizer, Marcel Romagosa, Daniel Petrig, David C. Gürlet

Privatunterricht



Betriebssysteme Windows 7 / 8.1 / 10
Office 2007 / 2010 / 2012 / 2013 / 2016
Internet
E-Mail (diverse E-Mail-Programme, z.B. Outlook)
iPad, Tablet-PC (Google Android)
iPhone, Smartphone (Google Android)
Mac (OS X)

Support



Hardware (PC, Notebook, Tablets, Peripheriegeräte, Laufwerkbereinigung, Performance u.s.w.)
Software (Microsoft, Updates u.s.w.)
Internetinstallation (Kabel/W-LAN für PC, Tablets, iPhone)
Virenschutz
iPhone, Smartphone (Google Android)
Mac inkl. Betriebssystem und Mac-bezogene Software
GPS

Kaufberatung, Kaufbegleitung



Hardware (PC, Notebook, Mac usw.)
Software
Eingabe-/Ausgabegeräte (Tastatur, Drucker, Scanner u.s.w.)
Virenschutz-Programme
iPhone, Smartphone (Google Android), Handys
Telefon-/Internet-/Kombi-Abonnemente

Unterwegs nach den vier Elementen

Nach der Vier-Elemente-Lehre besteht alles Sein aus den vier Grundelementen bzw. «Essenzen» Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die meisten Ausflüge, Besichtigungen und Führungen in den nächsten vier Kursprogrammen sind der Vier-Elemente-Lehre gewidmet. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Ausflüge überraschen. Im vorliegenden Kursprogramm starten wir mit dem Element «Luft».

Architektur und bewegte Bilder

Exklusivführung Zentrum Paul Klee

Gehen und schreiten, tanzen und gleiten, die Bewegung des Wassers, die Schwungkräfte und schliesslich die Überwindung der Schwerkraft im Fliegen. 2016 thematisierte das Zentrum Paul Klee die Bewegung in Paul Klees Schaffen, welche grundlegend für sein Verständnis für Natur und Kunst war. Noch bis am 8.1.2017 ist die Ausstellung «Bewegte Bilder» zu sehen. In einer Exklusivführung im Rahmen unseres Schwerpunkt-Themas «Luft und Wind» erleben Sie die Ausstellung unter einem anderen Fokus. Dominik Imhof, Leiter Kunstvermittlung, führt durch die Ausstellung und nimmt Bezug zu ausgewählten Exponaten und zur eindrucksvollen Architektur. Preis inkl. Spezialführung, Museumseintritt und Begleitung (Reduktion CH-Museumspass CHF 16.-).

Nr. 15505.17.101

Freitag, 6. Januar 2017

14.00–15.30 Uhr

CHF 45.-

Hoch über den Dächern von Bern

Berner Münster – exklusive Führung mit der Münsterturmwartin inkl. Outdoor-Apéro

Führung Berner Münster und Turm: Bevor Sie auf den höchsten Turm der Schweiz steigen, erfahren Sie während ca. 1¼ Std. Interessantes über die Geschichte des Münsters, die Architektur, das Hauptportal und das Jüngste Gericht. In der unteren Glockenstube erzählt die Münsterturmwartin, Maire-Therese Lauper, faszinierende Geschichten über das grosse Gefäss aus Metall und demonstriert einen speziellen Schlag auf die schwerste Glocke der Schweiz. Dazwischen erfahren Sie viel Spannendes über die früheren Turmbewohner und über die Zukunft der Turmwohnung. Der Aufstieg auf den Turm wird belohnt mit einer herrlichen Nacht-Aussicht auf die beleuchtete Stadt. Die Besichtigung findet ihren Abschluss bei einem erwärmenden Apéro (Glühwein/Apfelpunch, Speck- und/oder Olivenzöpfe) auf der ersten Galerie. Preis inkl. Führung, Turmeintritt, Apéro, Begleitung.

Nr. 15505.17.102

Mittwoch, 15. Februar 2017

17.00–ca. 19.15 Uhr

CHF 45.-

Auf leisen Schwingen

Tierpark Dählhölzli

Nach knapp siebenmonatiger Bauzeit wurde im Juli 2015 die neue Volière im Tierpark Dählhölzli eröffnet. Eule und Uhu haben nun genügend Platz, um ihre Schwingen einzusetzen und zu fliegen. Nicht nur die Tiere können sich durch die neue Anlage bewegen, sondern auch die Menschen. Durch einen Netztunnel tritt man direkt in die Welt der Eulen ein. Zudem ermöglichen zwei Hebebühnen, das Geschehen in der Volière aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Der ausgewiesene Ornithologe Carl'Antonio Balzari (stellvertretender Leiter von Bird-Life Naturzentrum La Sauge) führt Sie durch die in der Schweiz einzigartige Volière. Abgerundet wird die vorabendliche «Safari» mit dem Besuch von anderen Vogelarten (z.B. Papageientaucher, Flamingos, Säbelschnäbler o.a.). Bei grosser Nachfrage werden zwei Gruppen organisiert. Die zweite Gruppe würde vom zuständigen Tierpfleger geführt.

Nr. 15505.17.103

Donnerstag, 23. März 2017

17.00–18.30 Uhr

CHF 30.-

Rot-weiss-rote Faszination

Besuch AIRFORCE CENTER Dübendorf und Vortrag der Patrouille Suisse

Wer kennt sie nicht, die rot-weisse Fliegerstaffel der Schweiz. Die Patrouille Suisse steht für Präzision, Zuverlässigkeit und Disziplin in der Luft, um nur einige Schlagwörter zu nennen. Auf diesem Ausflug beginnen wir im AIRFORCE CENTER Dübendorf mit einer Führung durch die Ausstellung der Schweizer Luftgeschichte. Sie erleben allerhand Wunder alter und neuer Technik. Von der Pionierzeit bis hin zum Jet-Zeitalter wird die ganze Faszination des menschlichen Erfindergeistes in der Aviatik hautnah sichtbar gemacht. Bei einem organisierten Mittagessen lassen Sie die Eindrücke auf sich wirken, bevor wir Sie am Nachmittag zu einem ganz besonderen Vortrag einladen. Nils Hämmerli, Kommandant der Patrouille Suisse Staffel informiert in einem packenden Vortrag über diese Elite-Truppe. An einem zurzeit noch nicht festgelegten Datum werden wir die Patrouille Suisse Staffel anlässlich eines weiteren Ausflugs in Aktion erleben dürfen. Detaillierte Informationen erfolgen zu einem späteren Zeitpunkt. Preis inkl. Führung Airforce Center, Museumseintritt, Vortrag durch den Kommandanten der Patrouille Suisse, Mittagessen und Begleitung (ohne Flugshow/Bahnfahrt, ½-Taxe ca. CHF 42.-).

Nr. 15505.17.201

Mittwoch, 12. April 2017

7.45–17.00 Uhr

CHF 79.–

Buntes bezauberndes Ballett

Geführte Besichtigung Papiliorama Kerzers

Die einzigartige Architektur des Papilioramas dient in erster Linie dem Wohlergehen seiner Bewohner. Das Amphitheater beherbergt mehrere Dutzend Pflanzen- und über 60 Schmetterlingsarten aus allen Tropengebieten der Welt. Die rund 1500 Schmetterlinge bieten ein buntes und bezauberndes Ballett. Der Nachmittag beginnt mit einer kurzen Einleitung über tropische Lebensräume und deren Gefährdung. Danach unternehmen Sie einen spannenden Ausflug in die Welt der Schmetterlinge (Papiliorama) und der nachtaktiven Tropicentiere (Nocturama). Zum Abschluss bleibt Ihnen Zeit zur individuellen Verfügung, z.B. für einen Besuch des Jungle Treks oder für eine Stärkung im Jungle Café. Preis inkl. 2 Führungen, Eintritt und Begleitung.

Nr. 15505.17.202

Donnerstag, 27. April 2017

12.20–16.30 Uhr

CHF 49.–

Medizinische Hilfe aus der Luft

Führung Rega Basis Bern-Belp

Was heute in der Schweiz fast wie selbstverständlich funktioniert, ist im Verlauf von Jahrzehnten entstanden. Heute bringt die Rega rasche und professionelle medizinische Hilfe aus der Luft und unterstützt Menschen in Notlagen. Sie setzt hierfür bestmöglich ausgebildete, erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie modernste Helikopter und Ambulanzjets ein. Sie wird von ihren Gönnerinnen und Gönnern unterstützt und getragen. Schweizweit operiert die Rega von 12 eigenen und einer Partner-Helikopterbasis aus – auch von Bern-Belp. Die Basis Bern ist eine typische Mittellandbasis. Die Crew von Rega 3 fliegt jährlich rund 800 Einsätze, die häufig im Berner Inselspital enden. Typisch für eine Mittellandbasis sind darunter zahlreiche Einsätze bei Verkehrsunfällen. Während der Besichtigung erfahren Sie Spannendes über die Rega und werfen einen Blick hinter die Kulissen. Nach einem interessanten Vortrag besichtigen Sie den Hangar und den Helikopter (falls nicht im Einsatz). Ein Film über das Einsatzgeschehen rundet den Nachmittag ab. Preis inkl. Führung, Spendenanteil an die Rega, Begleitung.

Nr. 15505.17.203

Mittwoch, 10. Mai 2017

13.50–ca. 15.30 Uhr

CHF 25.–

Wetterfrösche – eine ganz besondere Gilde

Betriebsbesichtigung MeteoNews AG

MeteoNews ist ein privater Schweizer Wetterdienst mit Hauptsitz in Zürich. Er wurde 1997 von Peter Wick gegründet und hat sich seither zu einem der führenden Wetteranbieter der Schweiz entwickelt. Möchten Sie wissen, wie die Meteorologen zu ihren Prognosen kommen? Warum die Prognosen manchmal stimmen und manchmal eben nicht? Möchten Sie bei dem Thema Wetter einmal mit Hintergrundwissen mitreden und erfahren, wie eine Wettersendung entsteht? In einem Vortrag wird die Wetterlandschaft näher beleuchtet, der Alltag des Meteorologen vorgestellt und Sie erfahren, was Wettermodelle sind und was daraus abzulesen ist. In einem zweiten Teil werden Sie durch das Wetterbüro und das TV-Studio geführt. Abgerundet wird dieser nicht ganz alltägliche Nachmittag mit einem reichhaltigen Apéro. Preis inkl. Vortrag, Besichtigung Wetterbüro und TV-Studio, Apéro (ohne Bahnfahrt, ½-Taxe ca. CHF 45.–).

Nr. 15505.17.204

Dienstag, 23. Mai 2017

13.20–20.00 Uhr

CHF 89.–

Meiringen: Von Überschallgeschwindigkeit und Schaumschlägerei

Besichtigung Militärflugplatz Meiringen und Meringues-Produktion Frutal

Wer sorgt für unsere Sicherheit im Falle eines Angriffs aus der Luft? Auf unserem Sommerausflug führen wir Sie nach Meiringen und zeigen Ihnen, wie dieser strategisch wichtige Militärflugplatz und die Schweizer Luftwaffe funktionieren. Sie erfahren Interessantes über die Geschichte, Entwicklung, Auftrag und Organisation des Flugplatzes sowie über die Militäraviatik ganz allgemein. Nach einem individuellen Mittagessen im Restaurant Fliegertreff fahren wir weiter zur Frutal Produktionsstätte und Versandbäckerei. Hier erleben Sie die Herstellung der luftig-leichten Meiringer Meringues ganz nah. Beim anschliessenden Zvieristop im Tea Room Frutiger dürfen die feinen Meringues auch gleich degustiert werden. Es verspricht, ein rundum luftiger Tag zu werden. Preis inkl. Führung Militärflugplatz, Besichtigung Meringues-Produktion, kleine Meringue mit Rahm, Begleitung (ohne Bahnfahrt, ½-Taxe ca. CHF 32.–).

Nr. 15505.17.205

Dienstag, 20. Juni 2017,

7.00–18.00 Uhr

CHF 39.–

win³ – ein Gewinn für alle!

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Kinder, Lehrpersonen, SeniorInnen: Das Generationenprojekt win³ bringt allen Beteiligten viel Freude und Befriedigung. Jede Woche stehen über 300 SeniorInnen während zwei bis vier Stunden in einer Schulklasse oder einem Kindergarten freiwillig im Einsatz. Kinder und Lehrpersonen schätzen die Präsenz und Geduld der SeniorInnen sehr; win³ schlägt Brücken zwischen Jung und Alt und bietet allen Beteiligten die Möglichkeit, eigene Bilder zu überprüfen und neue Einsichten zu gewinnen. win³ fördert so das Verständnis für die Lebenswelt der anderen Generationen.

Sind Sie an einem Einsatz interessiert? Wir beraten Sie gerne!

Michael Andres, Projektleiter win³, Telefon 031 359 03 03 oder michael.andres@be.prosenectute.ch

Pétanque

Neu im Angebot

Präzisionssport mit Fingerspitzengefühl

Das beliebte Kugelspiel aus Frankreich ist die ideale, gemütliche Sommersportaktivität für Jung und Alt. Im Kurs erlernen Sie die Regeln des Spiels, die Grundtechniken sowie taktische Aspekte. Während das gemütliche Zusammenspiel im Vordergrund steht, wird auch ein Ausblick auf die sportliche Seite von Pétanque nicht fehlen.

Nummer: 14555.17.201
 Datum: Freitag, 16.6.-11.8.2017 (14-täglich)
 Zeit: 14.00-17.00 Uhr (5x3)
 Leitung: Jean-Marc Frei & Team
 Kursort: Berner GenerationenHaus
 Kosten: CHF 10.-/Kurstag
 Anmelden: Bis 9.6.2017 bei Pro Senectute Region Bern

Der Coiffeurjass

Neu im Angebot

Ohne Zweifel hat man den Coiffeurjass in den letzten Jahren wiederentdeckt – und dies zu Recht. Denn der Coiffeurjass bietet eine Fülle an taktischen Finessen, Spielwitz und Unterhaltung. Gespielt wird zu dritt oder viert, alleine oder als Schiebervariante. Nutzen Sie die Gelegenheit und pepen Sie Ihre Jassrunde mit dem Coiffeurjass auf!

Voraussetzung: Schieber-Kenntnisse

Nummer: 15310.17.104
 Datum: Montag, 27.2.-13.3.2017
 Zeit: 15.30-17.30 Uhr (3x2)
 Leitung: Reto Zaugg
 Kursort: Berner GenerationenHaus
 Kosten: CHF 120.-

Jassnachmittage

Im Alterszentrum Viktoria

Daten: jeden 2. Donnerstag (gerade Wochen) ab Woche 2 (12.1.)
 Zeit: 14.00-17.00 Uhr
 Leitung: Ohne Leitung
 Treffpunkt: Alterszentrum Viktoria, Café Cloud, Schänzlistr. 63 3013 Bern
 Anfahrt: Bus Nr. 10 / Tram Nr. 9 bis «Viktoriaplatz»
 Kosten: Kostenlos (Konsumation wird erwartet)
 Auskunft: Pro Senectute Region Bern Telefon 031 359 03 03

Im Restaurant Egghölzli

Daten: jeweils Donnerstag, 5.1. / 2.2. / 2.3. / 6.4. / 4.5. / 1.6. / 6.7.2017
 Zeit: 14.00-17.00 Uhr
 Leitung: Alice Isenschmid
 Treffpunkt: Restaurant Egghölzli, Weltpoststr. 16, 3015 Bern
 Anfahrt: Tram Nr. 6/8 bis «Egghölzli»
 Kosten: CHF 5.- pro Nachmittag

Im Restaurant Tscharnergut

Daten: jeweils Donnerstag, 19.1. / 16.2. / 16.3. / 20.4. / 18.5. / 15.6. / 20.7.2017
 Zeit: 14.00-17.00 Uhr
 Leitung: Alice Isenschmid
 Treffpunkt: Restaurant Tscharnergut, Waldmannstr. 21 3027 Bern
 Anfahrt: Tram Nr. 8 bis «Tscharnergut»
 Kosten: CHF 5.- pro Nachmittag



Kultur im Viktoria

Sonntag, 4. Dezember 2016

Barbara Furtuna Polyphonies Corses
 Adventskonzert
 Eintritt: CHF 30.-, Beginn 16.00 Uhr

Donnerstag, 19. Januar 2017

Beethoven Total!
 Siranossian, Demenga, Schultsz
 Eintritt: CHF 30.-, Beginn 18.30 Uhr

Donnerstag, 23. Februar 2017

Tango Serenade
 Galatea Streichquartett
 Eintritt: CHF 30.-, Beginn 18.30 Uhr

Mittwoch, 22. März 2017

47 Saiten
 Joel von Lerber, Harfe
 Eintritt: CHF 30.-, Beginn 18.30 Uhr

Donnerstag, 27. April 2017

Edgar Allen Poe - Erzählungen
 Wolfram Koch, Tatort-Schauspieler
 Eintritt: CHF 20.-, Beginn 18.30 Uhr

Sonntag, 11. Juni 2017

Galakonzert Spirit of Klezmer
 Giora Feidmann Trio
 Eintritt: CHF 60.-, Beginn 16.00 Uhr

Im Anschluss geniessen Sie ein Glas Wein mit den Künstlern. Reservation: 031 337 21 11.

Alterszentrum Viktoria AG **Pflege- und Ferienzimmer, Wohnen mit Dienstleistungen, Tageszentrum, Restaurant**
 Schänzlistrasse 63, 3000 Bern 22, Telefon 031 337 21 11, info@az-viktoria.ch, www.az-viktoria.ch

Der Bund

Medienpartner

BZ BERNER ZEITUNG

Country Line Dance

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, 3018 Bern

Country Line Dance ist eine spezielle Tanzrichtung, die in den USA entstanden ist und primär zu Country- und Westernmusik getanzt wird. Beim Country Line Dance stehen die einzelnen Tänzer in Reihen neben- und in Linien hintereinander. Alle führen gleichzeitig den gleichen Schritt einer vorgegebenen Schrittfolge aus. Es gibt eine Vielzahl von fest definierten Tänzen und es kommen ständig neue hinzu. Jeder Tanz ist durch einen Namen gekennzeichnet, hinter dem sich eine festgelegte Schrittfolge verbirgt.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Aufbaukurs I ¹	14300.17.114	Montag	9.1.- 3.4.2017	14.40-15.40	MZ	209.-/11x
	14300.17.214	Montag	24.4.-26.6.2017	14.40-15.40	MZ	171.-/9x
Aufbaukurs II ²	14300.17.113	Dienstag	10.1.-21.3.2017	13.30-14.30	SF	209.-/11x
	14300.17.213	Dienstag	25.4.-11.7.2017	13.30-14.30	SF	209.-/11x

Voraussetzung: ¹Tanzerfahrung 3 Monate; ²Tanz- und Line Dance Erfahrung von ca. 15 Monaten

Flamenco

Neu im Angebot

Tanzstudio Susana, Bubenbergplatz 8, 3011 Bern

Flamenco ist ein äusserst expressiver Tanz. Haben Sie Freude an spanischer Musik und Rhythmus? Suchen Sie nach körperlicher und geistiger Bewegung? Sie werden angeleitet, sich in die Welt des Flamencos einzuleben. Ebenso wichtig wie Technik und Leistung ist die persönliche Ausstrahlung.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Schnupperlektion	14300.17.101	Dienstag	10.1.2017	10.00-11.00	CT	gratis/1x
Basiskurs ¹	14300.17.102	Dienstag	17.1.-4.4.2017	10.45-11.45	CT	209.-/11x
	14300.17.202	Dienstag	25.4.-4.7.2017	10.45-11.45	CT	209.-/11x
Aufbaukurs ²	14300.17.103	Dienstag	10.1.-4.4.2017	12.00-13.00	CT	228.-/12x
	14300.17.203	Dienstag	25.4.-4.7.2017	12.00-13.00	CT	209.-/11x

Voraussetzung: ¹Keine; ²Flamencoerfahrung, Privatunterricht für NeueinsteigerInnen auf Anfrage möglich.

Gesellschaftstanz

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, 3018 Bern

In diesen Kursen können Sie Englisch Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, ChaChaCha und Rumba kennen lernen, Ihre bisherigen Kenntnisse auffrischen oder vertiefen. Freude an der Musik und Lust, sich zu bewegen, sind die einzigen Voraussetzungen zum erfolgreichen, aber vor allem beschwingten Absolvieren dieses Kurses. Die Teilnahme als Einzelperson ist leider nicht möglich.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Aufbaukurs I ¹	14300.17.111	Montag	9.1.- 3.4.2017	17.00-18.00	MZ	209.-/11x
	14300.17.211	Montag	24.4.-26.6.2017	17.00-18.00	MZ	171.-/9x
Aufbaukurs II ²	14300.17.112	Montag	9.1.- 3.4.2017	15.50-16.50	MZ	209.-/11x
	14300.17.212	Montag	24.4.-26.6.2017	15.50-16.50	MZ	171.-/9x

Voraussetzung: ¹Tanzerfahrung 6 Monate; ²Tanzerfahrung 9 Monate

Kursleitung: AM = Anni Müller, BS = Brigitte Schildknecht, CS = Christa Stucki, CT = Cristina Teuscher, HM = Heidi Michel, ID = Ilse Dubois, MZ = Martina Zimmermann, RS = Rita Stucki, SA = Susann Amherd, SF = Sarah Fehr, TM = Therese Mewes

Line Dance

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, 3018 Bern

In diesem Kurs lernen und vertiefen Sie die Basisschritte sowie Grundfiguren aus den verschiedenen Gesellschaftstänzen (Englisch Walzer, ChaChaCha etc.) und setzen diese in Line Dance um. Der Line Dance wird in einer Linie getanzt und braucht keinen Tanzpartner. Etwas Tanzerfahrung, Freude an der Musik und Lust, sich zu bewegen sind die einzigen Voraussetzungen. Das Gelernte können Sie alleine oder in der Gruppe auch an Tanzanlässen umsetzen.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Aufbaukurs	14300.17.115	Montag	9.1.- 3.4.2017	13.30-14.30	MZ	209.-/11x
	14300.17.215	Montag	24.4.-26.6.2017	13.30-14.30	MZ	171.-/9x

Voraussetzung: Tanzerfahrung 9 Monate

Neu im Angebot

Orientalischer Tanz

MorgenAbendLand, Könizstrasse 19a, 3008 Bern

Orientalischer Tanz ist ein spontan improvisierter Solotanz, der sich ohne jeden Leistungsdruck den Möglichkeiten jeder Person anpasst. Mögen Sie Rhythmus und fremde Klänge? Haben Sie Lust, auf genussvolle Weise etwas für Ihre geistige und körperliche Gesundheit zu tun? Dann lassen Sie sich auf das Abenteuer Orientalischer Tanz ein, es lohnt sich!

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Einführungskurs ¹	14300.17.107	Mittwoch	18.1.-22.2.2017	9.30-10.30	BS	99.-/5x
Aufbaukurs ²	14300.17.108	Dienstag	10.1.- 4.4.2017	9.30-10.30	BS	252.-/12x
	14300.17.208	Dienstag	25.4.- 4.7.2017	9.30-10.30	BS	231.-/11x
Fortgeschrittene ²	14300.17.110	Mittwoch	11.1.- 5.4.2017	10.35-11.35	BS	252.-/12x
	14300.17.210	Mittwoch	26.4.- 5.7.2017	10.35-11.35	BS	231.-/11x
Fortgeschrittene ³	14300.17.109	Dienstag	10.1.- 4.4.2017	10.35-11.35	BS	252.-/12x
	14300.17.209	Dienstag	25.4.- 4.7.2017	10.35-11.35	BS	231.-/11x

Voraussetzung: ¹Keine, ²Grundbewegungen des orientalischen Tanzes von Vorteil,

³Grundbewegungen des orientalischen Tanzes erwünscht

Privatunterricht für NeueinsteigerInnen auf Anfrage möglich.

Stepptanz

Tanzschule Tapmagic, Sandrainstrasse 12, 3007 Bern

In unseren Kursen können Sie Stepptanzen locker und mit Spass erlernen und weiterentwickeln. Sie studieren eine Steppnummer ein, tanzen zu vielfältiger Musik und erleben ein fröhliches Fitness- und Gedächtnistraining.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Schnupperlektion	14300.17.116	Dienstag	10.1.2017	10.00-11.00	HM	gratis/1x
Einführungskurs ¹	14300.17.104	Dienstag	17.1.-28.3.2017	10.00-11.00	HM	190.-/10x
	14300.17.205	Dienstag	25.4.-13.6.2017	10.00-11.00	HM	152.-/8x
Fortgeschrittene ²	14300.17.106	Montag	9.1.-27.3.2017	10.00-11.00	HM	209.-/11x
	14300.17.206	Montag	24.4.-19.6.2017	10.00-11.00	HM	152.-/8x

Voraussetzung: ¹Keine; ²Grundkenntnisse Stepptanz

Bemerkung: Stepptanzschuhe stehen kostenlos zur Verfügung

Tänze aus aller Welt

Mixer, Square-, Kreis- und Balkantänze aus aller Welt oder mal einen Country Line Dance tanzen, dafür ist es nie zu spät. Bei Musik und Rhythmus halten Sie Körper und Geist in Schwung und geniessen das Zusammensein. Neue Tänzerinnen und Tänzer sind herzlich willkommen. Mitbringen: Bequeme Alltagskleidung und weiche Schuhe.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Ort	CHF
Bern ¹		Dienstag	10.1.- 4.7.2017	14.30-16.30	TM	KGH Johannes	8.-/1x
Laupen ²		Donnerstag	19.1.-18.5.2017	9.00-10.30	AM/CS	Ökum. Zentrum	7.-/1x
Ittigen ³	14310.17.503	Mittwoch	11.1.-21.6.2017	8.45-10.15	RS/SA	KGH Ittigen	7.-/1x
Wabern	14310.17.504	Montag	9.1.-19.6.2017	9.30-11.00	RS/ID	KGH Wabern	10.-/1x

Informationen: ¹Jeden Dienstag ausser Schulferien, inkl. Zvieri, Infos 031 901 00 86; ²Von September bis Mai jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, Infos 031 751 09 24; ³Jeden Mittwoch (ausser Schulferien), Infos 031 961 70 82; ⁴Jeden Montag ausser Schulferien, Infos 031 961 70 82.

Tanznachmittage

Restaurant Jardin, Militärstasse 38, 3014 Bern

Daten/Zeit: Dienstag, 24.1. / 28.2. / 28.3. / 25.4. / 23.5.17, jeweils 14.00-17.00 Uhr, Anmeldung nicht erforderlich
Anfahrt: Tram Nr. 9 bis «Parkstrasse»
Eintritt: CHF 10.-
Tanzmusik: Duo Bob Kelly, Happy Music, The Party Boys, Trio Edgar Charles

Besichtigungen im Burgerspittel einzigartig, sicher, daheim

Die Burgergemeinde Bern betreibt mit dem Burgerspittel eine Altersinstitution mit zwei Standorten. Sie richtet ihr breites Angebot sowohl an Bürgerinnen und Bürger als auch an Nichtbürgerinnen und Nichtbürger.

Der Burgerspittel im Viererfeld

Regelmässige Besichtigungen der letzten freien 2½-Zimmerwohnungen mit grosszügigem Grundriss und wunderschöner Weitsicht.

Der Burgerspittel am Bahnhofplatz

Regelmässige Besichtigungen der drei Hausgemeinschaften und der überdurchschnittlich grossen Einzelzimmer für Senioren mit Pflegebedarf.

Aus Platzgründen bitten wir Sie um Ihre Anmeldung unter Telefon 031 307 66 66.



Der Burgerspittel

Der Burgerspittel
Viererfeldweg 7, 3012 Bern

Der Burgerspittel
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

T 031 307 66 66, burgerspittel@bgbern.ch, www.derburgerspittel.ch



Eine Institution der
Burgergemeinde
Bern

Dem Körper Gutes tun

Entspannung, Fitness & Gesundheit

AROHA®

Neu im Angebot

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

AROHA® ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen, die mit einem einfachen Grundschrift verbunden werden. AROHA® ist inspiriert vom Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori) und Elementen aus der Kampfkunst sowie aus dem Taiji. Eine Besonderheit ist der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und die spezielle Musik im Dreivierteltakt. Das Training besitzt eine mittlere Intensität, ist gelenkschonend, wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, kurbelt die Fettverbrennung an und macht Spass! Mit AROHA® trainieren Sie Körper und Geist und bereiten Ihrer Seele Wohlbefinden.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Aufbaukurs I	15290.17.103	Donnerstag	12.1.- 6.4.2017	17.30-18.30	SH	240.-/12x
	15290.17.203	Donnerstag	27.4.- 6.7.2017	17.30-18.30	SH	200.-/10x
Aufbaukurs II	15290.17.109	Donnerstag	12.1.- 6.4.2017	16.15-17.15	SH	240.-/12x
	15290.17.209	Donnerstag	27.4.- 6.7.2017	16.15-17.15	SH	200.-/10x

Beckenbodengymnastik für Frauen

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Sie lernen Ihren Beckenboden kennen, die Blase zu verstehen und liebevoll mit ihr zu kommunizieren.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15205.17.101	Donnerstag	12.1.-6.4.2017	12.30-13.30	MT	216.-/12x
15205.17.201	Donnerstag	27.4.-6.7.2017	12.30-13.30	MT	180.-/10x
15205.17.102	Donnerstag	12.1.-6.4.2017	13.45-14.45	MT	216.-/12x
15205.17.202	Donnerstag	27.4.-6.7.2017	13.45-14.45	MT	180.-/10x
15205.17.103	Donnerstag	12.1.-6.4.2017	15.00-16.00	MT	216.-/12x

Einführung für Neueinsteigerinnen

Sie möchten in einen laufenden Kurs einsteigen, haben aber noch keine Kenntnisse? Gerne organisieren wir für Sie Privatunterricht. Nach einer persönlichen Einführung von ca. 2 Lektionen werden Sie an den Kursen teilnehmen können. Preis pro 60 Minuten und Person CHF 30.- bei 2 bis 3 Personen, CHF 60.- bei Einzelunterricht.

Faszinierende Faszien

Neu im Angebot

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Bewegung ist ein Schlüssel zu faszialer Gesundheit und gesunde Faszien fördern Bewegung. Faszien, unser Bindegewebe, sind überall in unserem Körper und verbinden alles. Im Alter, bei Verletzungen oder Bewegungsmangel können die Faszien verkleben oder verfilzen. Mit dem Faszientraining können sich die Faszien erneuern und ordnen sich wieder in ihre typische Struktur. Dadurch werden Gelenke entlastet, Verspannungen gelöst und die Muskulatur gestärkt, was sich positiv auf die körperliche Widerstandsfähigkeit auswirkt.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Schnupperlektion Kurs	15290.17.116	Dienstag	10.1.2017	16.15-17.15	US	gratis/1x
	15290.17.117	Dienstag	17.1.-4.4.2017	16.15-17.15	US	220.-/11x

Kursleitung: AD = Arie De Boorder, BG = Birgit Gerber, CB = Claudia Bieri, CM = Christine Michel, CS = Christine Schneider, ES = Eva Suter, FA = Francine Ackermann, GB = Gabrielle Bloch, JC = Julia Conzelmann, KS = Katharina Spychiger, MZ = Martina Zimmermann, MM = Michèle Mauron, MT = Marianne Tuschling, RS = Rosa Stadler, SF = Sarah Fehr, SH = Sonja Huot, TL=Tamara Langel, TS = Thomas Schmid, US = Ursula Stutz, YW = Yongmei Wu

Dem Körper Gutes tun

Entspannung, Fitness & Gesundheit

Fit und entspannt

Aerobic Top One, Morillonstrasse 8, 3007 Bern

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining ist kennzeichnend für dieses Angebot. Bei vielfältigen Fitnessaktivitäten wird der Schwerpunkt auf Belastung und Entspannung gelegt und dabei auf eine individuelle Dosierung geachtet. Hierbei kann die Spanne der Aktivitäten von Aerobic, Krafttraining bis Muskelentspannung nach Jacobson reichen.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15290.17.110	Montag	9.1.- 3.4.2017	10.00-11.00	CS	204.-/12x
15290.17.210	Montag	24.4.-12.6.2017	10.00-11.00	CS	119.-/7x

Feldenkrais

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, bewusster und achtsamer mit Ihrem Körper umzugehen, Verspannungen und Schmerzen sanft aufzulösen und zu Bewegungsfreude und Lebendigkeit im Alltag zurückzufinden. Feldenkrais ist eine umfassende Lernmethode und keine eigentliche Therapieform.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15215.17.101	Montag	9.1.-3.4.2017	13.00-14.00	TS	240.-/12x
15215.17.201	Montag	24.4.-3.7.2017	13.00-14.00	TS	200.-/10x
15215.17.102	Montag	9.1.-3.4.2017	14.00-15.00	TS	240.-/12x
15215.17.202	Montag	24.4.-3.7.2017	14.00-15.00	TS	200.-/10x
15215.17.104	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	8.30- 9.30	RS	240.-/12x
15215.17.204	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	8.30- 9.30	RS	220.-/11x
15215.17.105	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	9.45-10.45	RS	240.-/12x
15215.17.205	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	9.45-10.45	RS	220.-/11x
15215.17.106	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	11.00-12.00	RS	240.-/12x
15215.17.206	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	11.00-12.00	RS	220.-/11x
15215.17.107	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	13.15-14.15	TS	240.-/12x
15215.17.207	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	13.15-14.15	TS	220.-/11x
15215.17.108	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	14.30-15.30	TS	240.-/12x
15215.17.208	Mittwoch	26.4.-5.7.2017	14.30-15.30	TS	220.-/11x
15215.17.109	Donnerstag	12.1.-6.4.2017	11.00-12.00	KS	240.-/12x
15215.17.209	Donnerstag	27.4.-6.7.2017	11.00-12.00	KS	200.-/10x

Gymnastikmix für die Frau

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

In diesem Gymnastikkurs erfahren Sie ein sanftes, ganzheitliches Training, bei welchem Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessert werden. Unterschiedliche kleine Handgeräte, vielfältige Methoden wie Pilates, Yoga und einfache Schrittkombinationen zu Musik machen den Kurs abwechslungsreich und vergnüglich.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15290.17.106	Montag	9.1.-3.4.2017	10.00-11.00	JC	242.-/11x
15290.17.206	Montag	24.4.-3.7.2017	10.00-11.00	JC	198.-/9x

Krafttraining für den Alltag

Fit-Life, Lorystrasse 14, 3008 Bern

Mit zunehmendem Alter nimmt die Bedeutung einer harmonisch ausgebildeten Muskulatur für die Alltagsbewältigung zu. Sie erhalten ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Programm an verschiedenen Kraftstationen.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15290.17.111	Dienstag	10.1.- 4.4.2017	9.30-10.30	CS	240.-/12x
15290.17.211	Dienstag	25.4.-27.6.2017	9.30-10.30	CS	200.-/10x

Fit & beweglich mit dem kyBouncer

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern



Die weichelastische Matte mit dem Trampolineffekt ermöglicht ein sanftes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Jedermann. Es kräftigt die Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen, verbessert die Körperhaltung, beugt Sturzgefahr im Alter vor, aktiviert die Bein-Venenpumpe und macht einfach Spass. Die einfachen Übungen können nach dem Kurs auch zuhause durchgeführt werden.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15290.17.101	Dienstag	14.2.-7.3.2017	15.00-16.00	TL	100.-

kybun Intervall Walking

kyBoot Shop Bern, Von Werdt Passage / Spitalgasse 36, 3011 Bern

Mit kybun Intervall Walking gut gerüstet ins Alter



Das kybun Intervall Walking trainiert und stimuliert die Tiefenmuskulatur, richtet die Haltung auf und bewirkt eine schonende Mobilisierung der Gelenke. Die sensomotorischen Fähigkeiten, sowie Koordination, Stabilität und das Gleichgewicht werden verbessert. kyBoot Schuhe werden für das Intervall Walking zur Verfügung gestellt.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15290.17.204	Mittwoch	10.5.-31.5.2017	9.30-10.45	TL	75.-

Minitrampolin (Rebounding)

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Leichter, lustvoller, vielfältiger bewegen. Was beim Älterwerden manchmal verloren geht, können wir auf dem Trampolin mit der weichen Seilringfederung kontinuierlich wieder finden: Bewegungsfreude – Gleichgewicht – Muskelkraft – Koordination – Beweglichkeit – gute Verdauung... und wie wir wissen: «Ein bewegtes Hirn bleibt länger jung!» Das Trampolin macht's möglich! Voraussetzung für Neueinsteigende in laufende Kurse: 2 Einführungslektionen.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15290.17.114	Mittwoch	11.1.- 5.4.2017	16.00-17.00	KS	300.-/12x
15290.17.214	Mittwoch	26.4.- 5.7.2017	16.00-17.00	KS	275.-/11x
15290.17.115	Mittwoch	11.1.- 5.4.2017	17.15-18.15	KS	300.-/12x
15290.17.215	Mittwoch	26.4.- 5.7.2017	17.15-18.15	KS	275.-/11x
15290.17.107	Donnerstag	12.1.- 6.4.2017	8.15- 9.15	KS	300.-/12x
15290.17.207	Donnerstag	27.4.- 6.7.2017	8.15- 9.15	KS	250.-/10x
15290.17.108	Donnerstag	12.1.- 6.4.2017	9.30-10.30	KS	300.-/12x
15290.17.208	Donnerstag	27.4.- 6.7.2017	9.30-10.30	KS	250.-/10x

Dem Körper Gutes tun

Entspannung, Fitness & Gesundheit

Pilates

¹Aerobic Top One, Morillonstrasse 8, 3007 Bern
²Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Bei diesem sanften Ganzkörpertraining wird Ihre Körperhaltung durch gezielte Kraftübungen verbessert. Pilates setzt den Hauptfokus auf die Körpermitte, also die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, was zu einem geschmeidigeren, kräftigeren und beweglicheren Körper führt.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15235.17.101	Montag ¹	9.1.- 3.4.2017	16.30-17.30	CS	204.-/12x
15235.17.201	Montag ¹	24.4.-12.6.2017	16.30-17.30	CS	119.-/7x
15235.17.102	Donnerstag ¹	12.1.- 6.4.2017	10.30-11.30	CS	204.-/12x
15235.17.202	Donnerstag ¹	27.4.-29.6.2017	10.30-11.30	CS	153.-/9x
15235.17.103	Freitag ¹	13.1.- 7.4.2017	10.45-11.45	CS	204.-/12x
15235.17.203	Freitag ¹	28.4.-30.6.2017	10.45-11.45	CS	170.-/10x
15235.17.104	Montag ²	9.1.- 3.4.2017	9.00- 9.50	JC	187.-/11x
15235.17.204	Montag ²	24.4.- 3.7.2017	9.00- 9.50	JC	153.-/9x

Qigong

Kirchgemeindehaus St. Marien, Wylstrasse 26, 3014 Bern

Qigong ist eine alte chinesische Heilkunst. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Gehen ausgeführt. Der Energiefluss wird ausgeglichen, das Immunsystem gestärkt, die Atmung wird reguliert. Es wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidiger. Durch das Sinken im Becken wird die Haltung stabilisiert und das Gleichgewicht gefördert. Ein Teil des Unterrichts ist dem Taiji gewidmet. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Aufbaukurs I	15225.17.101	Mittwoch	11.1.-3.5.2017	9.00-10.00	AD	320.-/16x
	15225.17.201	Mittwoch	31.5.-5.7.2017	9.00-10.00	AD	120.-/6x
Aufbaukurs II	15225.17.102	Mittwoch	11.1.-3.5.2017	10.15-11.45	AD	480.-/16x
	15225.17.202	Mittwoch	31.5.-5.7.2017	10.15-11.45	AD	180.-/6x

Ganzheitliches Rückentraining

Neu im Angebot

¹DAO, Gesellschaftsstrasse 81a, 3012 Bern
²Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Durch gezielte Übungen in den Bereichen Wahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft, Stabilisation, Muskeldehnung, Atmung und Entspannung helfen Sie Ihrem Rücken, fit zu bleiben.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15210.17.101	Montag ¹	9.1.-3.4.2017	8.15- 9.15	CM	228.-/12x
15210.17.201	Montag ¹	24.4.-3.7.2017	8.15- 9.15	CM	190.-/10x
15210.17.102	Montag ¹	9.1.-3.4.2017	9.20-10.20	CM	228.-/12x
15210.17.202	Montag ¹	24.4.-3.7.2017	9.20-10.20	CM	190.-/10x
15210.17.103	Montag ¹	9.1.-3.4.2017	10.30-11.30	CM	228.-/12x
15210.17.203	Montag ¹	24.4.-3.7.2017	10.30-11.30	CM	190.-/10x
15210.17.104	Montag ²	9.1.-3.4.2017	16.30-17.30	BG	228.-/12x
15210.17.204	Montag ²	24.4.-3.7.2017	16.30-17.30	BG	190.-/10x
15210.17.105	Donnerstag ¹	12.1.-6.4.2017	14.30-15.30	BG	228.-/12x
15210.17.205	Donnerstag ¹	27.4.-6.7.2017	14.30-15.30	BG	190.-/10x
15210.17.106	Donnerstag ¹	12.1.-6.4.2017	15.30-16.30	BG	228.-/12x
15210.17.206	Donnerstag ¹	27.4.-6.7.2017	15.30-16.30	BG	190.-/10x
15210.17.107	Montag ²	13.2.-3.4.2017	15.20-16.20	BG	152.-/8x
15210.17.207	Montag ²	24.4.-3.7.2017	15.20-16.20	BG	190.-/10x

Spiraldynamik

Neu im Angebot

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, 3018 Bern

Basiskurs «Gesunde Füsse»

Ein Leben lang stehen wir auf unseren Füssen und doch schenken wir ihnen oft zu wenig Beachtung. In dieser Unterrichtssequenz lernen Sie, Ihre Füsse anatomisch gesund zu bewegen. Fehlbelastungen (z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss) werden erkannt und können dank der einfach anzuwendenden Technik deutlich verbessert werden.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15220.17.101	Dienstag	10.1.-28.2.2017	16.00-17.00	SF	156.-/8x

Basiskurs «Bewegliche Hüfte»

Die Hüfte stützt und balanciert den gesamten Oberkörper. Sie ist ein wichtiges Bindeglied zwischen oben und unten. In dieser Unterrichtseinheit lernen Sie zum einen, wie Sie Ihre Hüfte in ein ausgewogenes Gleichgewicht bringen können. Zum anderen erlangen Sie eine höhere Beweglichkeit, die Ihnen eine vollkommen neue Lebensqualität ermöglichen wird.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15220.17.102	Donnerstag	12.1.- 2.3.2017	15.20-16.20	SF	156.-/8x
15220.17.103	Dienstag	7.3.-23.5.2017	16.00-17.00	SF	156.-/8x

Basiskurs «Entspannte Schultern, aufgerichteter Nacken, freier Kopf»

Anspannung und Entspannung im Körper sind oft im Ungleichgewicht und verursachen Störungen, die die Bewegungen einschränken, Körperfunktionen erschweren und Verspannungen auslösen. In diesen Unterrichtsstunden erfahren Sie, wie Sie Ihren Nacken mittels gezielter Aufrichtung entspannen, bewegliche Schultern und einen freien Kopf bekommen.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15220.17.104	Donnerstag	9.3.- 1.6.2017	15.20-16.20	SF	156.-/8x
15220.17.201	Dienstag	30.5.-11.7.2017	16.00-17.00	SF	117.-/6x

Basiskurs «Wirbelsäule, Brustkorb»

Eine aufgerichtete Wirbelsäule steht für Stabilität. Ein beweglicher Brustkorb bringt das Herz in «Schwung». In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule stabilisieren und wie Sie mehr Beweglichkeit im Brustkorb erlangen können. Ob Bandscheibenprobleme, Hohlkreuz, Skoliose oder ein eingefallener, steifer Brustkorb, die einfachen Übungen der Spiraldynamik unterstützen Sie dabei, Fehlhaltungen zu korrigieren und Schmerzen zu reduzieren.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15220.17.202	Donnerstag	8.6.-13.7.2017	15.20-16.20	SF	97.50/5x

Aufbaukurs Fortgeschrittene

Nachdem Sie an verschiedenen Themenbereichen gearbeitet haben, geht es in diesem Kurs darum, alles miteinander zu verbinden. Sie arbeiten sich schrittweise durch die einzelnen Körperregionen und schaffen auf diese Weise Balance. Alle Erkenntnisse und Erfahrungen fliessen in diesem Kurs zusammen und bilden zum Schluss ein Bild der Gesamthaftigkeit.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15220.17.107	Donnerstag	12.1.-23.3.2017	10.15-11.15	SF	214.50/11x
15220.17.207	Donnerstag	27.4.-13.7.2017	10.15-11.15	SF	195.-/10x

Voraussetzung Aufbaukurse:

Alle vier Themen-Basiskurse sowie ein Schnuppertag im Aufbaukurs Fortgeschrittene besucht.

Dem Körper Gutes tun

Entspannung, Fitness & Gesundheit

Yoga

Neu im Angebot

¹Bern-Yoga, Sternengässchen 1, 3011 Bern

²Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Mit Yogaübungen werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert. Gleichzeitig wird die Rückenmuskulatur gestärkt, was zu einer verbesserten Haltung beiträgt. Mit Atemübungen und meditativen Elementen unterstützt Yoga die innere Ausgeglichenheit. Bitte ein Tuch für die Yogamatte mitbringen.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15230.17.101	Montag ¹	9.1.-3.4.2017	16.15-17.15	FA	247.-/13x
15230.17.201	Montag ¹	24.4.-3.7.2017	16.15-17.15	FA	190.-/10x
15230.17.102	Mittwoch ¹	11.1.-5.4.2017	10.30-11.30	FA	247.-/13x
15230.17.202	Mittwoch ¹	26.4.-5.7.2017	10.30-11.30	FA	209.-/11x
15230.17.103	Dienstag ²	10.1.-4.4.2017	8.45- 9.45	ES	228.-/12x
15230.17.203	Dienstag ²	25.4.-4.7.2017	8.45- 9.45	ES	209.-/11x
15230.17.104	Dienstag ²	10.1.-4.4.2017	10.00-11.00	ES	228.-/12x
15230.17.204	Dienstag ²	25.4.-4.7.2017	10.00-11.00	ES	209.-/11x
15230.17.105	Dienstag ²	10.1.-4.4.2017	11.15-12.15	ES	228.-/12x
15230.17.205	Dienstag ²	25.4.-4.7.2017	11.15-12.15	ES	209.-/11x
15230.17.106	Donnerstag ¹	12.1.-6.4.2017	9.30-10.30	FA	247.-/13x
15230.17.206	Donnerstag ¹	27.4.-6.7.2017	9.30-10.30	FA	190.-/10x

Infoveranstaltung «Sicher stehen – sicher gehen» Campus Muristalden, Muristrasse 8, 3006 Bern

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbständig bleiben? Ein Sturz und alles kommt anders. Die Lebensqualität und Selbständigkeit sind plötzlich stark eingeschränkt. Doch Stürzen kann man vorbeugen.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	CHF
15200.17.101	Mittwoch	22. März 2017	14.00-ca. 16.00 Uhr	Kostenlos

Programm

- 14.00 Uhr Gesundheitsförderung im Alter, Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter.
- 14.25 Uhr Mit sicherem Schritt in eine mobile Zukunft, Dr. med. Markus Bürge, Chefarzt / Co-Klinikleiter und Gabi Jakob, Bereichsleitung Ambulante Rehabilitation, BESAS Berner Spitalzentrum für Altersmedizin, Siloah
- 15.25 Uhr Informationen zum Nachfolgekurs mit praktischen Übungen, Ursula Stutz, dipl. Physiotherapeutin
- 15.45 Uhr Zvieri und Informationsstände

Anmeldung bis am 8. März 2017 an Pro Senectute Region Bern, Teilnehmerzahl beschränkt
Die Infoveranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga, Physio Bern und Zwäg ins Alter statt



Die Infoveranstaltung wird unterstützt von:



Sicher stehen – sicher gehen

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

In diesem Kurs lernen Sie Übungen, die einfach ausführbar und in den Alltag integrierbar sind. Einfache Tests zeigen Ihre aktuelle Kraft- und Gleichgewichtssituation auf. Die Kursleiterin versteht es, auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen (in Zusammenarbeit mit Rheumaliga).

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15290.17.201	Dienstag	18.4.-13.6.2017	15.30-16.30	US	139.50/9x
15290.17.202	Dienstag	18.4.-13.6.2017	16.40-17.40	US	139.50/9x

Dem Körper Gutes tun

Entspannung, Fitness & Gesundheit

Taiji

Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, 3006 Bern

Die ruhigen Bewegungen fördern die Konzentrationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn, die Atmung und sie halten Gelenke und Muskeln elastisch. Taiji eignet sich für jedes Alter und für jede körperliche Verfassung. Durch regelmässiges Üben werden Spannungen abgebaut und Körper und Geist bleiben in Harmonie.

Kurs	Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
Aufbaukurs¹	15225.17.108	Dienstag	10.1.-4.4.2017	10.00-11.00	YW	240.-/12x
	15225.17.208	Dienstag	25.4.-4.7.2017	10.00-11.00	YW	220.-/11x
Fortgeschrittene²	15225.17.104	Dienstag	10.1.-4.4.2017	14.00-15.00	YW	240.-/12x
	15225.17.204	Dienstag	25.4.-4.7.2017	14.00-15.00	YW	220.-/11x
Fortgeschrittene²	15225.17.105	Donnerstag	12.1.-6.4.2017	9.00-10.00	YW	240.-/12x
	15225.17.205	Donnerstag	27.4.-6.7.2017	9.00-10.00	YW	200.-/10x
Fortgeschrittene²	15225.17.106	Donnerstag	12.1.-6.4.2017	10.00-11.00	YW	240.-/12x
	15225.17.206	Donnerstag	27.4.-6.7.2017	10.00-11.00	YW	200.-/10x
Fortgeschrittene³	15225.17.107	Montag	9.1.-3.4.2017	17.00-18.00	YW	240.-/12x
	15225.17.207	Montag	24.4.-3.7.2017	17.00-18.00	YW	200.-/10x

Voraussetzung: ¹Keine; ²Sie verfügen über Taiji-Erfahrung (Peking-Form mit 24 Bewegungsfolgen);

³Sie verfügen über Taiji-Erfahrung (Peking-Form mit 24 Bewegungsfolgen und Taiji-Form mit 48 Bewegungsfolgen)

Wasserfitness

Hallenbad Hirschengraben, Maulbeerstrasse 14, 3011 Bern

Schonende Wassergymnastik

Im Wasser wird die Schwerkraft teilweise aufgehoben. Dadurch wird das Körpergewicht reduziert. Dieses gelenkschonende Ganzkörpertraining ist ideal bei Übergewicht sowie Gelenksbeschwerden. Durch einfache und schonende Bewegungsabläufe wird die Atmung verbessert und die Muskulatur gestärkt.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
14250.17.104	Freitag	13.1.-22.12.2017	9.00-10.00	CB	598.-/39x
14250.17.105	Freitag	13.1.-22.12.2017	10.00-11.00	CB	598.-/39x

Wassergymnastik

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, entlastet die Gelenke, kräftigt die Muskulatur, lindert rheumatische Beschwerden, regt den Blutkreislauf an und wirkt überdies wohltuend.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
14250.17.101	Dienstag	10.1.-19.12.2017	10.00-11.00	GB	598.-/39x
14250.17.102	Dienstag	10.1.-19.12.2017	11.00-12.00	GB	598.-/39x
14250.17.103	Dienstag	10.1.-19.12.2017	12.00-13.00	GB	598.-/39x

Gleichgewichtstraining im Wasser (Das ideale Training – nur ohne Sturzgefahr!)

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
14250.17.106	Freitag	13.1.-22.12.2017	11.00-12.00	GB	598.-/39x

Rückentraining im Wasser

Durch gezielte Bewegungsabläufe im warmen Wasser entsteht ein angenehmes Zusammenspiel von An- und Entspannung in der Muskulatur. Genutzt werden die natürlichen Widerstandskräfte des Wassers in Verbindung mit der Schwerelosigkeit des Körpers. Dadurch entsteht eine Verringerung der körperlichen Belastung.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
14250.17.107	Freitag	13.1.-22.12.2017	12.00-13.00	GB	598.-/39x

Durchführungen ganzjährig ohne Berner Schulferien (Wochen 6/15-16/28-32/39-41); Preise exkl. Hallenbadeintritt

Dem Körper Gutes tun

Entspannung, Fitness & Gesundheit

Zumba® Gold

Tanzstudio Susana, Bubenbergplatz 8, 3011 Bern

Mit Zumba Gold® halten Sie Ihren Körper rhythmisch in Bewegung! Zumba Gold® ist ein Tanz-Fitness-Programm und eignet sich speziell für Ältere und Personen, die ihre Beweglichkeit, Koordination und Kondition langsam aufbauen wollen. Zumba Gold® bietet ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Mit viel Spass werden leichte Choreografien einstudiert. Dabei stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15290.17.113	Mittwoch	11.1.-5.4.2017	9.00-10.00	MM	240.-/12x
15290.17.213	Mittwoch	26.4.-5.7.2016	9.00-10.00	MM	220.-/11x

Voraussetzung: Keine

Zwäg ins Alter

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Lieber schlafen statt Schäfchen zählen – Themenvormittag rund um Ihren Schlaf

Wenn sich der Schlaf auch beim tausendsten Schaf nicht eingefunden hat, dann ist es an der Zeit, eine neue Methode auszuprobieren. Sie lernen in kürzester Zeit verschiedene entspannende Methoden und praktische Tipps kennen, mit denen Sie sich in den Schlaf wiegen können. Wir garantieren Ihnen, dass diese Informationsveranstaltung alles andere als zum Gähnen ist – aber einen gesunden, tiefen Schlaf unterstützt!

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15200.17.102	Dienstag	17. Januar 2017	9.30-12.00	ZiA-Team*	Kostenlos

Psychisches Wohlbefinden

Das Leben ist geprägt von Höhenflügen und Tiefpunkten, von Glücksgefühlen, aber auch von Enttäuschungen. Neben der körperlichen Gesundheit hilft uns vor allem die psychische Gesundheit dabei, schwierige Lebensphasen erfolgreich zu bewältigen. Es lohnt sich deshalb bis ins hohe Alter etwas für das seelische Gleichgewicht zu tun. An diesem Morgen erhalten Sie Informationen dazu, was unseren Gemütszustand beeinflussen kann und was beim Älterwerden speziell zu beachten ist. Sie erhalten Tipps, wie man die psychische Gesundheit schützen und pflegen kann. In lockerer Atmosphäre werden Sie einige praktische Übungen ausprobieren und erleben können.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15200.17.201	Dienstag	11. April 2017	9.30-12.00	ZiA-Team*	Kostenlos

Farbig und lecker kochen im Kleinhaushalt – rund um die Alltagsküche (kein Kochkurs)

Oft hat man keine Lust alleine zu essen oder für sich selbst einzukaufen und zu kochen. Gesunde Ernährung ist mehr als blosses Essen. Sie bedeutet Genuss, regt die Sinne an, hilft soziale Kontakte zu pflegen und die Mobilität zu erhalten. Durch diese Informationsveranstaltung erhalten Sie einen Überblick der aktuellen Ernährungsempfehlungen sowie Ideen und Tipps, wie Sie mit wenig Aufwand farbenfrohe und ausgewogene Menüs planen und einfach zubereiten können.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
15200.17.202	Donnerstag	11. Mai 2017	9.30-12.00	ZiA-Team*	Kostenlos

* Anna Hirsbrunner und Team, Koordinatorinnen Zwäg ins Alter

Die Infoveranstaltungen werden im Rahmen des Angebotes Zwäg ins Alter von der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern mitfinanziert.

FitGym – Bewegung – Gesundheit – Wohlbefinden



Steigern Sie Ihr Wohlbefinden – Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden

Um morgen selbständig und unabhängig zu sein ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und steigern Ihre sozialen Kontakte.

- Leitung:** Die Sportleitenden sind ausgebildete ErwachsenenportleiterInnen esa.
- Gruppen:** ca. 100 Gruppen Stadt und Land Bern
- Intensität:** Gruppen von «leicht» bis «mit erhöhter Belastung»
- Kosten:** Jahresabonnement CHF 170.– / diverse Quartalsabonnemente (nicht übertragbar), 10er Karten (übertragbar) CHF 70.–
- Anmelden:** Ja, wir beraten Sie gerne die «richtige» Gruppe zu finden. Eine Gratis-Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

FitGym spezial

Bodentraining

Vorwiegend mit Übungen auf dem Boden. Die Wirbelsäule wird entlastet und die Muskulatur gestärkt.

Steigerhubel	Montag	9.30–10.30 Uhr
Wittigkofen	Dienstag	10.30–11.30 Uhr

Kraft und Gleichgewicht

In diesen Gruppen stehen Gleichgewichtsübungen und Krafttraining im Vordergrund. Dadurch gewinnen Sie mehr Sicherheit im Alltag und können Stürze vermeiden.

Gümligen	Freitag	9.30–10.30 Uhr
Herrenschwanden	Donnerstag	10.00–11.00 Uhr
Niederscherli	Montag	14.30–15.30 Uhr

Männergruppen

Eine Sportstunde speziell auf die Bedürfnisse von Männern angepasst.

Wylerhuus	Freitag	9.30–10.30 Uhr
Bremgarten	Donnerstag	18.30–19.30 Uhr
Niederscherli	Montag	13.15–14.15 Uhr
Mühleberg	Freitag	14.00–15.00 Uhr
Schwarzenburg	Montag	16.00–17.00 Uhr

Bitte bestellen Sie den speziellen FitGym Flyer beim Kurssekretariat der Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, bildungundsport@be.prosenectute.ch

Softball-Tennis

Spiel und Spass: Wir spielen mit einem weichen Ball im kleinen Feld. Softball-Tennis fördert die Reaktionsfähigkeit, Koordination und Beweglichkeit und wirkt anregend auf Herz und Kreislauf.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	Ort	CHF
14550.17.101	Montag	16.1.–3.4.2017	10.30–11.30	K. Salm	Bern, Acherli	198.– /12x
14550.17.201	Montag	24.4.–3.7.2017	10.30–11.30	K. Salm	Bern, Acherli	165.– /10x
14550.17.102	Montag	16.1.–3.4.2017	11.30–12.30	K. Salm	Bern, Acherli	198.– /12x
14550.17.202	Montag	24.4.–3.7.2017	11.30–12.30	K. Salm	Bern, Acherli	165.– /10x
14550.17.103	Montag	16.1.–3.4.2017	13.00–14.00	K. Salm	Bern, Acherli	198.– /12x
14550.17.203	Montag	24.4.–3.7.2017	13.00–14.00	K. Salm	Bern, Acherli	165.– /10x
14550.17.104	Mittwoch	11.1.–5.4.2017	15.30–16.30	L. Mäder	Bremgarten	198.– /12x
14550.17.204	Mittwoch	26.4.–5.7.2017	15.30–16.30	L. Mäder	Bremgarten	181.50/11x
14550.17.107	Montag	9.1.–3.4.2017	13.50–14.50	R. Nüesch	Wabern	198.– /12x
14550.17.207	Montag	24.4.–3.7.2017	13.50–14.50	R. Nüesch	Wabern	165.– /10x
14550.17.108	Montag	9.1.–3.4.2017	15.00–16.00	R. Nüesch	Wabern	198.– /12x
14550.17.208	Montag	24.4.–3.7.2017	15.00–16.00	R. Nüesch	Wabern	165.– /10x

Bewegung in der Natur

Walking und Nordic Walking-Treffs

Walking und Nordic Walking-Treffs

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining

Walking (W) und Nordic Walking (NW) sind ideale Bewegungsformen für SeniorInnen, welche sich gerne in der Natur bewegen und die Ausdauer trainieren möchten. Walking, ist eine schonende Art, sportlich zu gehen ohne den Einsatz von Stöcken. Beim Nordic Walking, werden Sie in die richtige Technik des Stockeinsatzes eingeführt. Die Treffs werden bei jeder Witterung durchgeführt.

Tag	Ort	Zeit	Leitung	Telefon	Tempo	Treffpunkt
Montag	Neufeld (NW)	9.00–10.30	GE & Team	032 341 66 01	*/**/**	Tribüne Stadion
Dienstag	Bodenweid (NW)	9.00–10.30	LK	031 991 38 09	**	Sportplatz Bodenweid
Dienstag	Wittigkofen (NW)	9.30–11.00	WM	031 311 59 23	*	Zentrum Wittigkofen
Mittwoch	Neufeld (W)	8.30–10.00	AH/SK & Team	026 496 40 83	*/**/**	Tribüne Stadion
Donnerstag	Schönauf (NW)	8.30–10.00	DM und Team	032 525 49 91	**/**	Schönaufsteg
Donnerstag	Wittigkofen (NW)	9.00–10.30	WM	031 311 59 23	**	Zentrum Wittigkofen

Kosten: Jahresabonnement CHF 220.–, diverse Quartalsabonnemente (nicht übertragbar), 10er Karten (übertragbar) CHF 70.–

Einführungs- und Vertiefungskurs Nordic-Walking-Technik

Schönaufsteg, Bern

Dieser Kurs eignet sich für NeueinsteigerInnen und für Nordic WalkerInnen, die ihre Technik verbessern möchten.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Leitung	CHF
14450.17.216	Mittwoch	8.3.–12.4.2017	9.30–11.00	GC	60.– / 6x

Kursleitung: AH = Aregger Hanna, DM = Di Candido Manuela, GC = Gerber Christian, GE = Gerber Emil, LK = Lüthi Kurt, SK = Stuker Kathrin, WM = Wittwer Margrit

KombiSport-Karte

Sie sind gerne in der Natur unterwegs? Sie mögen kleinere oder grössere Velotouren, schätzen abwechslungsreiche Wanderungen oder möchten Sie lieber die verschneite Landschaft mit Schneeschuhen erkunden? Dann haben wir mit der KombiSport-Karte genau das Richtige für Sie. Das Jahresabonnement berechtigt Sie zur unbeschränkten Teilnahme an Tages- und Halbtagestouren in den Sportarten, Schneeschuh, Radsport (Velo, Mountainbike, E-Bike) und Wandern (inkl. Themenwanderungen bis CHF 30.–).

Preis: CHF 195.–. Die Kombi-Sport-Karte ist ab Ausstellungsdatum ein Jahr gültig und nicht übertragbar.

Weitwanderung

Auf einer Weitwanderung den Alltag hinter sich lassen! Die Natur erleben und Kraft tanken.

Das Angebot richtet sich an sportliche TeilnehmerInnen, die 5–7 Stunden wandern können.

Bitte bestellen Sie das Detailprogramm beim Kurssekretariat der Pro Senectute Region Bern

Telefon 031 359 03 03
bildungundsport@
be.prosenectute.ch
www.pro-senectute-regionbern.ch



Das vollständige Angebot Radsport, Wandern und Schneeschuhtouren finden Sie im separaten Programm **activ in der Natur.**

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Region Bern

Für Fragen und Antworten rund ums Alter – Pro Senectute Region Bern ist die richtige Ansprechpartnerin. Wir sind da für alle Senioren und Seniorinnen, deren Angehörige und Bezugspersonen.

Sozialberatung

Ein Team von 12 diplomierten SozialarbeiterInnen beantwortet Ihre Fragen rund um:

- Finanzen
- Rechtliche Ansprüche
- Wohnen
- Gesundheit
- Lebensgestaltung

Die Beratungen sind persönlich, vertraulich und unentgeltlich. Wir beraten Sie gerne nach telefonischer Voranmeldung in unseren Beratungsstellen in Bümpliz, im Berner GenerationenHaus und im Campus Muristalden. Hausbesuche sind möglich.

Telefon 031 359 03 03

Spenden

Als Stiftung sind wir auf Zuwendungen wie Spenden und Legate angewiesen. Helfen Sie uns, indem Sie unsere Dienstleistungen weiterempfehlen, uns als freiwillig Mitarbeitende Zeit zur Verfügung stellen oder uns als SpenderIn finanziell unterstützen.

Spendenkonto: 30-890-6

Dienstleistungen zu Hause

Mahlzeitendienst

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. Mit dem Mahlzeitendienst von Domicil und Pro Senectute können sich SeniorInnen ab 60 Jahren ohne grossen Aufwand zu Hause gesund ernähren. Wöchentlich stehen Ihnen 16 verschiedene, frisch zubereitete Gerichte zur Auswahl. Die Mahlzeiten werden einmal wöchentlich direkt nach Hause geliefert.

Telefon 031 997 47 87
cuisine@domicilbern.ch

Steuererklärungsdienst

Möchten Sie sicher sein, dass Sie alle Abzüge beachtet haben? Wollen Sie, dass Ihre Steuererklärung korrekt, kompetent und diskret ausgefüllt wird? Pro Senectute Region Bern bietet für Menschen ab 60 Jahren den Steuererklärungsdienst an. Wir bearbeiten Ihre Steuererklärung in unseren Büros oder bei Ihnen zu Hause (Zuschlag Hausbesuch ab CHF 10.-). Der Tarif richtet sich nach dem steuerbaren Vermögen und beträgt ab CHF 70.-. Für BezügerInnen von Ergänzungsleistungen betragen die Kosten pauschal CHF 40.-.

ZEWO



Die Stiftung ZEWO verleiht gemeinnützigen Organisationen, die ihre Prüfkriterien erfüllen, ein Gütesiegel. Dieses

steht für den gewissenhaften Umgang mit Spenden und bietet eine vertrauenswürdige Orientierungshilfe zur Beurteilung von Hilfswerken. Die Bildmarke bedeutet «geprüft und für gut befunden» und ist als solche selbsterklärend.

Freiwillige MitarbeiterInnen

Für Pro Senectute Region Bern

Freiwillige MitarbeiterInnen leisten kostbare Arbeit, ihr Engagement ist eine Bereicherung für alle Beteiligten. Pro Senectute Region Bern begleitet Freiwillige sorgfältig und wertschätzend während ihrem Einsatz. In folgenden Bereichen suchen wir freiwillige MitarbeiterInnen:

Administrationsdienst

Sie verfügen über Erfahrung im Post- und Bankverkehr und kennen sich in alltäglichen administrativen Angelegenheiten aus. Sie haben Geduld und helfen mit, Unterlagen zu ordnen und anfallende administrative Arbeiten mit älteren Menschen zu regeln.

Besuchsdienst

Sie besuchen wöchentlich eine ältere Person und verbringen Zeit mit ihr. Zusammen plaudern, vorlesen, gemeinsam einen Spaziergang machen; die Besuche gestalten sich je nach Bedürfnis unterschiedlich. Gefragt sind Einfühlungsvermögen, Geduld, Zuverlässigkeit und Diskretion.

win³ – drei Generationen im Klassenzimmer

Sie stellen Ihre Lebenserfahrung, Ihre Zeit und Geduld Kindern und Lehrpersonen in der Schule oder im Kindergarten zur Verfügung. Der wöchentliche Einsatz dauert zwischen zwei und vier Stunden. Im Vordergrund steht die Förderung der Beziehungen zwischen den Generationen. Die Lehrpersonen tragen die Verantwortung für Ihren Einsatz.

Interessieren Sie sich für einen Freiwilligeneinsatz?

Nähere Auskunft erhalten Sie bei Michael Andres

Bereichsleiter Freiwilligenarbeit
Telefon 031 359 03 03

michael.andres@be.prosenectute.ch

Wir über uns

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Anmeldung

Für alle unsere Angebote ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich mittels Talon, per E-Mail, Internet, bei laufenden Quartalskursen mit der Wiederanmeldeliste oder telefonisch anmelden. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldungen verbindlich sind. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir empfehlen Ihnen deshalb eine frühzeitige Anmeldung.

Kursdurchführung

Um unsere Kurse und Veranstaltungen unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, legen wir für jedes Angebot eine minimale und maximale Teilnehmerzahl fest. Wir behalten uns vor, Angebote zeitlich zu verschieben oder – unter Rückzahlung des Kursgeldes – nicht durchzuführen. Wird ein Kurs abgesagt, benachrichtigen wir Sie bis ca. 7 Tage vor Kursbeginn.

Rechnung/Kursgeld

Ca. 7 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie die Rechnung. Bitte benutzen Sie nur den vorgedruckten Einzahlungsschein zur Begleichung des Kursgeldes. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Bezahlung des Kursgeldes. Allfällige Materialkosten (z.B. Kursbücher) werden von den Kursleitenden am ersten Kurstag bar eingefordert oder sind auf Empfehlung direkt im Fachhandel zu beziehen.

Abmeldung

Eine Abmeldung ist für uns immer mit administrativem Aufwand verbunden. Gebührenfrei ist sie bis 14 Tage vor Kursbeginn, danach werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn

- Bei einem Rechnungsbetrag bis CHF 30.– wird der gesamte Betrag zur Zahlung fällig, bzw. es erfolgt keine Rückerstattung.
- Bei einem Rechnungsbetrag über CHF 30.– wird eine Bearbeitungsgebühr von 10%, mindestens jedoch CHF 30.– in Rechnung gestellt, bzw. von der Rückerstattung abgezogen.

Abmeldung ab 4 Tagen vor Kursbeginn, bei Nichtabmelden/-erscheinen

- Der gesamte Betrag wird zur Zahlung fällig, bzw. wird nicht rückerstattet.
- Die Gebühr entfällt, wenn ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.

Versäumte Lektionen/Rückerstattung

Bei länger andauernder Krankheit/Unfall wird das Kursgeld anteilmässig, jedoch zu max. 50% des Kursgeldes rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird. Versäumte Lektionen (z.B. Ferien) berechtigen zu keinem Preisnachlass. Versäumte Ausflüge werden nicht rückerstattet. Bei Kursabbruch durch die Teilnehmenden erfolgt keine Rückerstattung.

Kleingruppenzuschläge

Für jedes Angebot ist eine minimale/maximale Teilnehmerzahl vorgesehen. Im Interesse unserer Kursteilnehmenden bemühen wir uns, die Kurse auch bei Unterbelegung durchzuführen. Von einem Kleingruppenzuschlag kann in diesen Fällen nicht abgesehen werden. Dieser wird in den meisten Fällen nach Kursbeginn in Rechnung gestellt.

Laufender Kurseinstieg

Sie haben den Kursbeginn verpasst? Rufen Sie uns an – wir bemühen uns, nachträglich einen Platz in Ihrem Wunschkurs zu organisieren.

Pausieren in Langzeitkursen

Falls Sie in einem laufenden Kurs ein Quartal oder länger aussetzen möchten/müssen, halten wir Ihnen gegen Bezahlung von 30% des jeweiligen Kursgeldes gerne einen Platz frei. Dies berechtigt indessen nicht an der anteilmässigen Teilnahme am ausgesetzten Kurs.

Schnuppermöglichkeiten

Wenn Sie als Neukundin oder Neukunde in einen laufenden Bewegungs- oder Sprachkurs einsteigen und nach der ersten Kurslektion nicht weiterfahren möchten, fallen für Sie keine Kosten an. Jede Schnupperlektion muss vorgängig beim Kurssekretariat angemeldet werden.

Versicherung

Bei allen durch die Pro Senectute Region Bern organisierten Angeboten schliessen wir jegliche Haftung – soweit gesetzlich möglich – bei Unfällen, Schäden oder Verlusten aus. Die Teilnehmenden sind selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

Kursgeldermässigung

Niemand sollte aus finanziellen Gründen nicht an einem Kurs oder einer Veranstaltung teilnehmen können. Für Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen kann deshalb eine Kursgeldermässigung gewährt werden. Für Fragen kontaktieren Sie das Kurssekretariat oder Ihre/n Pro Senectute SozialarbeiterIn.

Inserat BEKB