



Fortbildungsprogramm Sport 2025

Impressum

Herausgeber

Pro Senectute Kanton Bern
Aus- und Weiterbildung
Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen
Telefon 031 359 03 03
weiterbildung@be.prosenectute.ch, www.be.prosenectute.ch
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6

Bildnachweise

©pexels

Unsere Angebote sind auch als individuelle Firmenkurse buchbar.

Informationen

Übersicht & Anmeldebedingungen

- 2 Einführungskurse Pro Senectute Kanton Bern
- 3 Auffrischkurse Nothilfe
- 4-7 Spezialkurse
- 8-19 Module Fortbildung (esa)
- 20-21 Kennen Sie bereits...?

Anmeldung senden an:

Pro Senectute Kanton Bern, Aus- und Weiterbildung
Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen
weiterbildung@be.prosenectute.ch

Die Anmeldung muss mit allen nötigen Angaben bis zum angegebenen Anmeldeschlusstermin an oben genannte Adresse gesendet werden. Die Anmeldungen werden bei Eingang per E-Mail bestätigt. Wir informieren rechtzeitig über allfällige Annullationen. Wir führen keine Wartelisten. Kann ein Kurs nicht durchgeführt werden, wird das Kursgeld zurückerstattet. Die Einladung mit den Detailinformationen erhalten Sie rund einen Monat vor Kursbeginn. Bei unentschuldigtem Fernbleiben verrechnen wir Ihnen die gesamten Kurskosten.

Module Fortbildung: Pro Jahr kann ein Modul Fortbildung besucht werden. Vorrang haben dabei diejenigen Personen, die zwingend ein Modul Fortbildung zur Verlängerung ihres esa-Status besuchen müssen.

esa-Anerkennung: Damit die esa-Anerkennung gewährleistet ist, muss der Kurs vollständig und aktiv besucht werden!

Einführungskurse

Stiftung Pro Senectute Kanton Bern

Thema

Wir lernen die Stiftung Pro Senectute Kanton Bern als Gesamtorganisation sowie deren Dienstleistungen kennen.

Zielgruppe

- neue Erwachsenensport- und Kursleitende
- neue Freiwillige und Freitätige
- für alle, die für Pro Senectute Kanton tätig sind und ihr Wissen auffrischen möchten

Kursleitung Team Aus- und Weiterbildung

Zeit 9.00–12.00 Uhr

Ort Geschäftsstelle Ittigen

Anmeldeschluss 2 Monate vor Kursbeginn

| Kurs-Nr. | Kursdatum |
|---------------|-----------------------------------|
| 90005.25.W101 | Dienstag, 21. Januar 2025 |
| 90005.25.W102 | Dienstag, 18. März 2025 |
| 90005.25.W201 | Dienstag, 29. April 2025 |
| 90005.25.W202 | Dienstag, 10. Juni 2025 |
| 90005.25.W301 | Dienstag, 19. August 2025 |
| 90005.25.W401 | Dienstag, 28. Oktober 2025 |
| 90005.25.W402 | Dienstag, 2. Dezember 2025 |

Auffrischungskurse Nothilfe

Erste Hilfe im Alltag

Themen

- Richtiges Einschätzen von Notfallsituationen & Alarmierung
 - Patientenbeurteilung
 - Erste-Hilfe-Massnahmen und stabile Seitenlage
 - Wiederbelebungsmaßnahmen inkl. Anwendung Defibrillator
 - Stressbewältigung / Motivation zur Hilfeleistung
 - Praxisnahe Fallbeispiele
- nicht esa-anerkannt*

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung Renate Niklaus, Nothilfe und BLS-AED

Instruktorin SRC

Manuela Wampfler, Nothilfe und BLS-AED

Instruktorin, First Responderin

Zeit 9.00–16.30 Uhr

Ort Geschäftsstelle Ittigen

Kosten CHF 70.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss 2 Monate vor Kursbeginn

| Kurs-Nr. | Kursdatum |
|---------------|--------------------------------------|
| 90005.25.W101 | Freitag, 17. Januar 2025 |
| 90005.25.W102 | Donnerstag, 27. März 2025 |
| 90005.25.W201 | Freitag, 13. Juni 2025 |
| 90005.25.W301 | Freitag, 22. August 2025 |
| 90005.25.W402 | Donnerstag, 06. November 2025 |

Spezialkurs

«Unterwegs im Netz - aber sicher»

für alle Sportarten

Thema

Das Internet ist heute ein fester Bestandteil in allen Lebensbereichen, sei es unterstützend, informierend oder auch unterhaltend. Mit dieser rasanten Entwicklung kann es zu Überforderung und Unsicherheiten kommen. Auch birgt die digitale Welt Risiken und Gefahren. Wir lernen, wie wir diesen Tatsachen mittels Informationen, Tipps und Anleitungen entgegengewirken können.

nicht esa-anerkannt

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung

Kriminalprävention, Kantonspolizei Bern

Zeit

9.00 - 12.00 Uhr

Ort

Geschäftsstelle Ittigen

Kosten

CHF 70.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

Kursdatum

14802.25.W101 **Donnerstag, 13. März 2025**

14802.25.W301 **Dienstag, 2. September 2025**

Praktikumsbetreuung

Erfahrungsaustausch

für alle Sportarten

Thema

Warum ist Aufwärmen so wichtig und wie wird es sicher und effektiv durchgeführt? Wir lernen, die Gelenke zu mobilisieren und die Teilnehmenden vor Verletzungen zu schützen. Als Begleitpersonen im Praktikum lernen wir, wie den Praktikanten die Bedeutung der Mobilisierung anschaulich vermittelt werden kann. Gemeinsam üben wir, wie wir die Praktikanten effektiv anleiten und unterstützen können, um sie bestmöglich bei der Mobilisierung zu fördern. Dabei beleuchten wir auch den Nutzen der Mobilisierung für unseren Alltag – nicht nur im Sport.

nicht esa-anerkannt

Zielgruppe

- aktive Praktikumsbetreuende

Kursleitung

Team Aus- und Weiterbildung

Zeit

13.30- 17.00 Uhr

Ort

Umgebung Bern

Kosten

CHF 70.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

Kursdatum

14802.25.W202 **Dienstag, 1. April 2025**

Interessiert?
Möchten Sie angehende Sportleitende unterstützen? Melden Sie sich bei Ihrer zuständigen Koordinatorin Sport!

Spezialkurs

Körperliche Veränderungen im Alter

Thema

Das Altern ist ein natürlicher Lebensprozess, der mit verschiedenen körperlichen Veränderungen einhergeht. Diese Veränderungen können Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. In diesem Kurs werden wir uns eingehend mit den körperlichen Veränderungen befassen, die im Alter auftreten können.

nicht esa-anerkannt

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung

Team Aus- und Weiterbildung

Zeit

9.00 - 12.00 Uhr

Ort

via Zoom

Kosten

CHF 70.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14802.25.W302

Kursdatum

Donnerstag, 11. September 2025

für alle Sportarten

online
Veranstaltung

Spezialkurs

Depression und Bewegung

Thema

Regelmässige körperliche Aktivität spielt eine bedeutende Rolle bei der Bewältigung von Depressionen. Bewegung hilft dabei, die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin und Endorphinen zu steigern, was zu einer besseren Stimmung und einem insgesamt positiveren Lebensgefühl führt. Wir erörtern weitere Informationen zu diesen Themen.

nicht esa-anerkannt

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung

Team Aus- und Weiterbildung

Zeit

9.00 - 12.00 Uhr

Ort

via Zoom

Kosten

CHF 70.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14802.25.W303

Kursdatum

Dienstag, 16. September 2025

für alle Sportarten

online
Veranstaltung

Modul Fortbildung Allround



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten

Allround: Warum ist Aufwärmen so wichtig und wie wird es sicher und effektiv durchgeführt? Wir lernen, die Gelenke zu mobilisieren und die Teilnehmenden vor Verletzungen zu schützen. Als esa-Leitende lernen wir, wie wir unsere Teilnehmenden effektiv anleiten und unterstützen können. Dabei beleuchten wir auch den Nutzen der Mobilisierung für unseren Alltag – nicht nur im Sport.

Zielgruppe

- Erwachsenen sportleitende Allround

Kursleitung Erwachsenen sportexpertinnen

Zeit 8.30 - 16.30 Uhr

Kosten CHF 130.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss 2 Monate vor Kursbeginn

| Kurs-Nr. | Kursdatum | Kursort |
|---------------|-----------------------------------|-------------------|
| 14102.25.W101 | Samstag, 15. März 2025 | Busswil |
| 14102.25.W201 | Samstag, 26. April 2025 | Toffen |
| 14102.25.W401 | Samstag, 18. Oktober 2025 | Thun |
| 14102.25.W402 | Samstag, 22. November 2025 | Langenthal |

Modul Fortbildung Schneeschuhwandern



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Schneeschuhwandern: Wir behandeln praxisnah im Gelände die Ausrüstung, Spurführung, Schrittfrequenz, Steighilfen, Neigungen und legen Wert auf den Austausch von Erfahrungswerten untereinander. Kommunikation, Konfliktbewältigung sowie mögliche Notfallszenarien im Gelände, Naturschutz, Wildruhezonen und Wildschutzgebiete stehen im Fokus.

Zielgruppe

- Erwachsenen sportleitende Schneeschuhwandern

Kursleitung Martin Hirsbrunner, Erwachsenen sportexperte und Team

Ort Gantrischgebiet*

Zeit 9.00 - 16.00 Uhr

Kosten CHF 130.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr. 14209.25.W101 **Kursdatum** **Montag, 6. Januar 2025**

(Reservetermin: Montag, 24. Februar 2025)

***Wichtig!**
Treffpunkt Bahnhof Kaufdorf für Fahrgemeinschaften (ca. 08.30 Uhr)

Modul Fortbildung «Rücken»

für alle Sportarten



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Rücken: Wir erweitern unsere Kenntnisse zum Rumpf und Wirbelsäule, lernen deren altersspezifischen Erkrankungen kennen und entwickeln gezielte Übungen, welche die Rückengesundheit unterstützen. Wir lernen, unsere Teilnehmenden darin selbstverantwortlich und korrekt anzuleiten.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung

Christine Michel, Erwachsenensportexpertin/
Physiotherapeutin

Ort

Wabern

Zeit

8.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute
Kanton Bern wird dieser Betrag von der Insti-
tution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14202.25.W101

Kursdatum

Dienstag, 18. Februar 2025

Modul Fortbildung Atmen

für alle Sportarten



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Atmen: Wir erleben, wie Teilnehmende durch gezielte Atemtechnik unterstützt werden können und den Atem als wertvolle Ressource nutzen können. Egal ob bei Outdoor-Aktivitäten oder bei Indoor-Einheiten können wir die Atemkraft einsetzen um für mehr Energie, Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden zu sorgen. Wir machen verschiedene Atemübungen im Sitzen und im Stehen und erleben dabei das volle Potenzial des Atem.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung

Christine Michel, Erwachsenensportexpertin
Sylvia Hartmann, Atem- / Hypnosetherapeutin

Ort

Vechigen

Zeit

8.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute
Kanton Bern wird dieser Betrag von der Insti-
tution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14102.25.W102

Kursdatum

Dienstag, 4. März 2025

Modul Fortbildung Wasserfitness



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Wasserfitness: Im Praxisteil werden wir uns im Flach- und Tiefwasser bewegen und lernen Übungen kennen, welche bei Rückenproblemen helfen.

Zielgruppe

- Erwachsenenensportleitende Wasserfitness

Kursleitung

Renate Niklaus, Erwachsenenensportexpertin

Ort

Hallenbad Riedern, Uetendorf

Zeit

8.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14302.25.W101

Kursdatum

Samstag, 22. März 2025

Modul Fortbildung Radsport



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Radsport: Wir erlernen die spezifischen Grundlagen zur Elektrounterstützung der E-Velo und E-MTB wie auch deren Einfluss auf die Tourenplanung. Im praktischen Teil wird nach E-Velo und E-MTB aufgeteilt und die möglichen behebbaren typischen Pannen sowie deren Behebung besprochen und geübt. Anschliessend verbessern wir unsere Fahrtechnik, sei es im Gelände oder auf der Strasse.

Zielgruppe

- Erwachsenenensportleitende Radsport

Kursleitung

Heinrich Fischer, Erwachsenenensportexperte

Philippe Kocher, Erwachsenenensportexperte

Ort

Ostermundigen

Zeit

8.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14202.25.W202

Kursdatum

Donnerstag, 10. April 2025

Wichtig!
Bitte bei Anmeldung angeben, ob Teilnahme mit E-Velo oder E-MTB erfolgt.*

**falls kein eigenes E-Bike vorhanden ist: es besteht die Möglichkeit, ein E-Bike vor Ort zu mieten. Bitte bei Anmeldung vermerken.*

Modul Fortbildung Nordic Walking



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Nordic Walking: Beim ALFA* Nordic Walking wie auch beim Mobilisieren erleben und erläutern wir die optimale Bewegungsausführung ganz bewusst. Das dabei wachsende Bewegungsverständnis hilft uns, die Teilnehmenden sicher und gesundheitsbewusst im Unterricht anzuleiten.

*ALFA: Aufrechte Körperhaltung, Langer Arm, Flacher Stock, Angepasste Schrittlänge

Zielgruppe

- Erwachsenen sportleitende Nordic Walking

Kursleitung Karin Guggenheim, Erwachsenensportexpertin

Stéphane Klaus, Erwachsenensportexperte

Ort Vechigen

Zeit 8.30 - 17.00 Uhr

Kosten CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr. 14202.25.W201
Kursdatum Freitag, 11. April 2025

Modul Fortbildung Wandern



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Wandern: Wir erarbeiten, wie wir die Schwierigkeitsbewertung von Wanderwegen vornehmen, die Marschzeit korrekt berechnen und das 3x3-Planungsmodell anwenden, um Risiken wie Gelände, Wetter und Gruppendynamik zu analysieren und zu minimieren. So stellen wir sicher, dass unsere Wanderungen gut vorbereitet und sicher durchgeführt werden können.

Zielgruppe

- Erwachsenen sportleitende Wandern

Kursleitung Ernst Buchs, Erwachsenensportexperte

Daniel Schneider, Erwachsenensportexperte

Ort Burgdorf

Zeit 8.30 - 17.00 Uhr

Kosten CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen)

Anmeldeschluss 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr. 14202.25.W203
Kursdatum Donnerstag, 15. Mai 2025

Modul Fortbildung Tanzen



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Tanzen: Wir tanzen mehrheitlich einfache Tänze (von slowakischen Roma, aus Norditalien, den USA, Russland, Finnland, Armenien...) von der CD «Mitmachtänze 6» sowie einem etwas anspruchsvollen raffinierten Tanz aus England.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Tanzen

| | |
|-----------------------|--|
| Kursleitung | Isabelle Blättler, Erwachsenensportexpertin |
| Ort | Wabern |
| Zeit | 8.30 - 17.00 Uhr |
| Kosten | CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen) |
| Anmeldeschluss | 2 Monate vor Kursbeginn |

| | |
|-----------------|------------------------------|
| Kurs-Nr. | Kursdatum |
| 14302.25.W201 | Samstag, 17. Mai 2025 |

Modul Fortbildung Bewegungsangebote im Heim



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

BaiH: Warum ist Aufwärmen und Mobilisieren der Gelenke so wichtig und wie wird es sicher und effektiv durchgeführt? Wir lernen die Gelenke zu mobilisieren und die Teilnehmenden vor Verletzungen und zusätzlichen Verschleisserscheinungen zu schützen. Als esa-Leitende lernen wir, wie wir unsere physisch vulnerablen Teilnehmenden effektiv anleiten und unterstützen können.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende BaiH, Allround

| | |
|-----------------------|--|
| Kursleitung | Christine Michel, Erwachsenensportexpertin |
| Ort | Wabern |
| Zeit | 8.30 - 17.00 Uhr |
| Kosten | CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen) |
| Anmeldeschluss | 2 Monate vor Kursbeginn |

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Kurs-Nr. | Kursdatum |
| 14102.25.W301 | Samstag, 13. September 2025 |

Modul Fortbildung «Knie»



esa-**anerkannt**

für alle
Sportarten

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Knie: Wir erweitern unsere Kenntnisse zum Kniegelenk, lernen dessen altersspezifischen Erkrankungen kennen und entwickeln gezielte Übungen, welche die Kniegesundheit unterstützen. Wir lernen, unsere Teilnehmenden darin selbstverantwortlich und korrekt anzuleiten.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung

Christine Michel, Erwachsenensportexpertin/
Physiotherapeutin

Ort

Vechigen

Zeit

8.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute
Kanton Bern wird dieser Betrag von der Insti-
tution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14202.25.W401

Kursdatum

Dienstag, 11. November 2025

Modul Fortbildung Skilanglauf



esa-**anerkannt**

Thema

Gute esa-Aktivitäten: «Innovieren und Umfeld pflegen»

Aufwärmen: sicher und effizient anleiten & Nutzen im Alltag - nicht nur im Sport - aufzeigen

Skilanglauf: Wir erlernen die Sicherheit, bei schwierigen Passagen das korrekte Verhalten und die entsprechende Technik auf den Langlauf-Skiern zu instruieren.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Skilanglauf

Kursleitung

Gabriella Bolliger, Erwachsenensportexpertin
Bruno Häberli, Erwachsenensportexperte

Ort

Reckingen / Goms

Zeit

9.30 - 16.15 Uhr

Kosten

CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute
Kanton Bern wird dieser Betrag von der Insti-
tution übernommen)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14209.25.W401

Kursdatum

Montag, 22. Dezember 2025

Kennen Sie bereits...?

Ideen und Inputs



[mobile.sport.ch](https://www.mobile.sport.ch)

Auf der Schweizer Onlineplattform des Bundesamtes für Sport finden Sie Übungen, Spielformen, Lektionen und weiteres Hintergrundwissen für alle Sportarten.



[sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

Pro Senectute ist Partner der Kampagne sicher stehen - sicher gehen. Hier finden Sie Übungen und Informationen zur Sturzprävention, Tipps und Tricks für zuhause und unterwegs.



[bfu.ch](https://www.bfu.ch)

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung informiert über Sicherheitsaspekte in allen Situationen. Erfahren Sie hier mehr zum Thema Sport und Bewegung.



[StoppSturz.ch](https://www.stoppsturz.ch)

Dieses Online-Training macht Sie in kurzer Zeit mit den Grundlagen der Sturzprävention im Alter vertraut.

Kennen Sie bereits...?

Ideen und Inputs



[sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung](https://www.sge.ch)

Hier finden Sie die wichtigsten Unterlagen für eine ausgewogene Ernährung, bspw. «Neue Schweizer Ernährungsempfehlungen».



[Facebook Pro Senectute Kanton Bern](https://www.facebook.com/prosenectutebern)

Direkt vernetzen? No so gärn! Wir freuen uns, wenn Sie unserer Facebook-Seite folgen – dort posten wir regelmässig aktuelle Veranstaltungen, Kurse und interessante Informationen.



[infosenior.ch](https://www.infosenior.ch)

Auf dem Portal infosenior von Pro Senectute finden Sie Angebote, Veranstaltungen und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren.



[wohnen60plus.ch](https://www.wohnen60plus.ch)

Die Plattform wohnen60plus von Pro Senectute Kanton Bern hilft bei der Suche nach der richtigen Wohnmöglichkeit oder Wohnform im Alter.

Beratungsstelle Liebefeld

Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Thun

Malerweg 2
3600 Thun
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Interlaken

Strandbadstrasse 3
3800 Interlaken
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Biel

Zentralstrasse 40, Postfach 940
2501 Biel/Bienne
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Lyss

Steinweg 26
3250 Lyss
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Burgdorf

Lyssachstrasse 17
3400 Burgdorf
Telefon 034 420 16 50

Beratungsstelle Konolfingen

Chisenmattweg 32
3510 Konolfingen
Telefon 031 790 00 10

Beratungsstelle Langenthal

Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
Telefon 062 916 80 90



**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Pro Senectute Kanton Bern

info@be.prosenectute.ch
be.prosenectute.ch

Spendenkonto

CH98 0900 0000 3000 0890 6