



# Fortbildungsprogramm Sport 2026



Pensionierung in Sicht –  
wie gut vorbereitet sind Sie?

[www.avantage.ch](http://www.avantage.ch)

**AvantAge**

Eine Dienstleistung von Pro Senectute

## Informationen

### Übersicht

- 2** Anmeldebedingungen
- 3** Einführung Pro Senectute Kanton Bern
- 4** Auffrischungskurse Nothilfe
- 5-10** Spezialkurse und Weiterbildungen
- 11-19** Module Fortbildung (esa)
- 20-21** Kennen Sie bereits...?

### Impressum

#### Herausgeberin

Pro Senectute Kanton Bern  
Aus- und Weiterbildung  
Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen  
Telefon 031 359 03 03  
[weiterbildung@be.prosenectute.ch](mailto:weiterbildung@be.prosenectute.ch), [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)  
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6

#### Bildnachweise

©freepik

# Informationen

## Anmeldebedingungen

### Anzahl Kurse

Pro Jahr können **zwei Kurse** besucht werden. Es kann entweder ein Modul Fortbildung und ein Spezialkurs/Weiterbildung oder zwei Module Fortbildung gewählt werden. Nur Leitende, welche in mehreren Sportarten aktiv sind, können zwei verschiedene Module Fortbildung besuchen. Vorrang dabei haben jene, die ein Modul Fortbildung zur Verlängerung ihres esa-Status benötigen.

### esa-Anerkennung

Für die esa-Anerkennung muss der Kurs vollständig und aktiv besucht werden. Der Besuch eines Modul Fortbildung verlängert die esa-Anerkennung um zwei Jahre.

### Anmeldung

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:

Pro Senectute Kanton Bern, Aus- und Weiterbildung  
Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen  
E-Mail: [weiterbildung@be.prosenectute.ch](mailto:weiterbildung@be.prosenectute.ch)

Die Anmeldung muss bis zum angegebenen Anmeldeschluss eingereicht werden. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail. Einen Monat vor Kursbeginn senden wir Ihnen die detaillierten Kursinformationen zu. Bitte beachten Sie, dass bei unentschuldigtem Fernbleiben der gesamte Kursbetrag in Rechnung gestellt wird.

### Kurskosten

Spezialkurse und Weiterbildungen: CHF 70.00

Module Fortbildung: CHF 130.00

Für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern übernehmen wir die Kurskosten.

# Einführung

## 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

### Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.	Kursdatum	Kursort
26-W90005-1	<b>Dienstag, 13. Januar 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>
26-W90005-2	<b>Dienstag, 10. März 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>
26-W90005-3	<b>Dienstag, 28. April 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>
26-W90005-4	<b>Dienstag, 09. Juni 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>
26-W90005-5	<b>Dienstag, 18. August 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>
26-W90005-6	<b>Dienstag, 20. Oktober 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>
26-W90005-7	<b>Dienstag, 01. Dezember 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>

# 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
- Praktisches Üben

*nicht esa-anerkannt*

### Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

**Kursleitung** Manuela Wampfler, Nothilfe und BLS-AED  
Instruktorin, First Responderin

**Anmeldeschluss** 2 Monate vor Kursbeginn

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Kursdatum</b>	<b>Kursort</b>
26-W90005-8	<b>Freitag, 06. Februar 2026</b> 9.00-16.00 Uhr	Ittigen
26-W90005-9	<b>Freitag, 24. April 2026</b> 9.00-16.00 Uhr	Ittigen
26-W90005-10	<b>Freitag, 19. Juni 2026</b> 9.00-16.00 Uhr	Ittigen
26-W90005-11	<b>Freitag, 28. August 2026</b> 9.00-16.00 Uhr	Ittigen
26-W90005-12	<b>Freitag, 13. November 2026</b> 9.00-16.00 Uhr	Ittigen



# Erfahrungsaustausch

## Praktikumsbetreuung

### Thema

Als Begleitpersonen im Praktikum sind unsere Fähigkeiten wie das Beobachten, Beurteilen und Rückmelden von zentraler Wichtigkeit. Wir befassen uns daher vertieft mit diesen Themen, lernen Aufgaben zu stellen, Ziele zu formulieren und benutzen den Beurteilungsbogen. Als Praktikumsbetreuende ist es wichtig, die aktuellen Ausbildungsunterlagen wie das Grundlagenmanual zu kennen. Wir werden Inhalte daraus praktisch umsetzen lernen. Ziel ist, die anspruchsvolle Rolle der Praktikumsbegleitung kompetent und mit Freude zu erfüllen.

*nicht esa-anerkannt*

### Zielgruppe

- Praktikumsbetreuende

**Kursleitung** Team Aus- und Weiterbildung  
**Anmeldeschluss** 2 Monate vor Kursbeginn

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Kursdatum</b>	<b>Kursort</b>
26-W14802-9	<b>Dienstag, 31. März 2026</b> 13.30-17.00 Uhr	Bern

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

# Weiterbildung

## «Unterwegs im Netz - aber sicher»

Für alle:  
Sport &  
Freiwillige

### 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
- Freiwillige in anderen Bereichen

**Kursleitung** Kriminalprävention, Kantonspolizei Bern

**Anmeldeschluss** 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.	Kursdatum	Kursort
26-W14802-1	<b>Donnerstag, 16. April 2026</b> 9.00-12.00 Uhr	Ittigen
26-W14802-2	<b>Dienstag, 23. Juni 2026</b> 9.00-12.00 Uhr	Ittigen
26-W14802-3	<b>Donnerstag, 29. Oktober 2026</b> 9.00-12.00 Uhr	Ittigen

# Weiterbildung

## «Gehirn - Entwicklung und Veränderung im Alter»

### Thema

Wir erhalten einen vertieften Einblick in die Aufgaben, Funktionen und Veränderungen unseres Gehirns. Wie lassen sich Informationen im Gedächtnis speichern und wie steht es mit dem Vergessen? Welche Hirnveränderungen sind im fortschreitendem Alter normal und welche Entwicklungen können als krankhaft bezeichnet werden?

*nicht esa-anerkannt*

### Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende
- Freiwillige in anderen Bereichen

**Kursleitung** René Hadorn

**Anmeldeschluss** 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.	Kursdatum	Kursort
26-W14802-6	<b>Montag, 27. April 2026</b> 9.00-12.00 Uhr	Ittigen
26-W14802-7	<b>Donnerstag, 18. Juni 2026</b> 9.00-12.00 Uhr	Ittigen

# Weiterbildung

## «Umgang mit Kritik und Widerstand»

Für alle:  
Sport &  
Freiwillige

### Thema

Im Zusammenleben entstehen immer wieder innere und äussere Konflikte. Wie kann ich bei Differenzen und Widerstand handlungsfähig bleiben und Gespräche kompetent gestalten? Was mache ich mit mir, wenn die Umstände nicht so sind, wie ich sie gerne haben möchte? Wie kann ich meine Kritikfähigkeit erhöhen und eine innere Haltung der gesunden Distanz wahren? Ein «Erste-Hilfe-Koffer» für den Alltag.

*nicht esa-anerkannt*

### Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende
- Freiwillige in anderen Bereichen

**Kursleitung** Magdalena Bösiger

**Anmeldeschluss** 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.	Kursdatum	Kursort
26-W14802-4	<b>Donnerstag, 5. März 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>
26-W14802-5	<b>Dienstag, 20. Oktober 2026</b> 13.30–16.30 Uhr	<b>Ittigen</b>

# Spezialkurs

## «Atmen - Energie und Balance»

für alle  
Sportarten

### Thema

Wir lernen, wie wir unsere Teilnehmenden durch gezielte Atemtechniken unterstützen können und den Atem als wertvolle Ressource bei allen Aktivitäten integrieren. Egal ob bei Outdoor- oder Indoor-Aktivitäten, wir können den Atem bewusst einsetzen und so mehr Energie, Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden erfahren. So nutzen wir die Atmung als wertvolle Ressource für mehr Balance und Leistungsfähigkeit im Alltag.

*nicht esa-anerkannt*

### Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

**Kursleitung** Sylvia Hartmann

**Anmeldeschluss** 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.	Kursdatum	Kursort
26-W14302-1	<b>Donnerstag, 26. Februar 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>
26-W14302-2	<b>Donnerstag, 19. März 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>
26-W14302-3	<b>Donnerstag, 17. April 2026</b> 9.00–12.00 Uhr	<b>Ittigen</b>

# Spezialkurs

## «Outdoor - SchweizMobil»

### Thema

Wir lernen die neusten Funktionen der SchweizMobil-Webseite und -App kennen. Gemeinsam lernen wir, wie wir Touren planen, zeichnen, anpassen, umplanen und duplizieren können. Zudem wenden wir wichtige Funktionen praktisch an – etwa den Import und Export von GPX-Dateien, das Drucken von Karten sowie das Organisieren und Teilen von Touren in Ordnern.

*nicht esa-anerkannt*

### Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende (Nordic Walking, Radsport, Schneeschuhwandern, Wandern)

### Kursleitung

Jürg Guggisberg, Tourenleiter SAC Oberaargau

### Voraussetzung

Grundkenntnisse im Umgang mit SchweizMobil, Abonnement Plus, eigener Laptop/Smartphone

### Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

### Kurs-Nr.

### Kursdatum

### Kursort

26-W14202-1

**Donnerstag, 19. Februar 2026**

**Bern**

16.00–19.00 Uhr

26-W14202-2

**Montag, 9. März 2026**

**Thun**

14.00–17.00 Uhr

26-W14202-3

**Dienstag, 10. März 2026**

**Biel**

9.00–12.00 Uhr

# Modul Fortbildung Allround



**esa-anerkannt**

Gute esa-Aktivitäten: «Neues Grundlagenmanual, Events/Aktivwoche, wertvoller Sport»

### Thema

Beim gesundheitsorientierten Training kommt der Kräftigung der Rumpfmuskulatur eine besondere Bedeutung zu. Wie werden die Rumpfstabilisatoren sicher und effektiv gekräftigt? Wir lernen dazu Übungen im Stand, im Sitz und am Boden und können unsere Teilnehmenden darin korrekt anleiten.

### Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Allround

### Kursleitung

Erwachsenensportexpertinnen

### Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

### Kurs-Nr.

### Kursdatum

### Kursort

26-W14102-1

**Samstag, 21. März 2026**

**Bern**

8.30–16.30 Uhr

26-W14102-2

**Samstag, 25. April 2026**

**Lyss**

8.30–16.30 Uhr

26-W14102-4

**Samstag, 24. Oktober 2026**

**Thun**

8.30–16.30 Uhr

26-W14102-5

**Samstag, 21. November 2026**

**Zäziwil**

8.30–16.30 Uhr

# Modul Fortbildung «Knie»



esa-anerkannt

Gute esa-Aktivitäten: «Neues Grundlagenmanual, Events/Aktivwoche, wertvoller Sport»

## Thema

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 in allen Sportarten

**Kursleitung** Christine Michel, Erwachsenensportexpertin /  
Physiotherapeutin,  
Barbara Forster, Erwachsenensportexpertin

**Anmeldeschluss** 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.	Kursdatum	Kursort
26-W14202-3	Dienstag, 20. Januar 2026 8.30–16.30 Uhr	Vechigen



# Modul Fortbildung «Rücken»



esa-anerkannt

Gute esa-Aktivitäten: «Neues Grundlagenmanual, Events/Aktivwoche, wertvoller Sport»

## Thema

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 in allen Sportarten

**Kursleitung** Christine Michel, Erwachsenensportexpertin /  
Physiotherapeutin

**Anmeldeschluss** 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.	Kursdatum	Kursort
26-W14102-3	Dienstag, 8. September 2026 8.30–16.30 Uhr	Bern



# Modul Fortbildung «Schultergelenk»



esa-anerkannt



Gute esa-Aktivitäten: «Neues Grundlagenmanual, Events/Aktivwoche, wertvoller Sport»

## Thema

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

## Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende in allen Sportarten

## Kursleitung

Christine Michel, Erwachsenensportexpertin/  
Physiotherapeutin

## Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

## Kurs-Nr.

26-W14102-6

## Kursdatum

Dienstag, 10. November 2026  
8.30–16.30 Uhr

## Kursort

Vechigen

# Modul Fortbildung Nordic Walking



esa-anerkannt

Gute esa-Aktivitäten: «Neues Grundlagenmanual, Events/Aktivwoche, wertvoller Sport»

## Thema

Worum geht's beim ALFA Nordic Walking - und wie gelingt es? Wie weit begleiten uns dabei Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche? Wir erlernen praxisnah die Erscheinungs- und Trainingsformen sowie die Entwicklungsdimensionen beim ALFA Nordic Walking. Dabei integrieren wir teilnehmerorientiert das Modell «6+1».

## Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Nordic Walking

## Kursleitung

Stéphane Klaus, Erwachsenensportexperte

## Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

## Kurs-Nr.

26-W14202-6

## Kursdatum

Dienstag, 26. Mai 2026  
9.30–17.00 Uhr

## Kursort

Rüfenacht

# Modul Fortbildung Tanzen



esa-anerkannt

Gute esa-Aktivitäten: «Neues Grundlagenmanual, Events/Aktivwoche, wertvoller Sport»

## Thema

Wir lernen eine Auswahl der abwechslungsreichen Tänze auf der Doppel-CD ISDC (International Senior Dance Congress) Lettland kennen. Dabei legen wir einen besonderen Fokus darauf, wie wir die mitunter anspruchsvollen Tänze für unsere Tanzgruppen anpassen können. Zudem geben wir wertvolle Tipps zum Aufbau und zur Anleitung der Tänze.

## Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Tanzen

## Kursleitung

Isabelle Blättler, Erwachsenensportexpertin

## Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

## Kurs-Nr.

26-W14302-4

## Kursdatum

**Samstag, 4. Juli 2026**

9.30–16.30 Uhr

## Kursort

**Wabern**

# Modul Fortbildung Schneeschuhwandern



esa-anerkannt

Gute esa-Aktivitäten: «Neues Grundlagenmanual, Events/Aktivwoche, wertvoller Sport»

## Thema

Wir behandeln praxisnah die Ausrüstung, Spurführung, Schrittfre- quenz, Steighilfen, Neigungen und legen Wert auf den Austausch von Erfahrungswerten untereinander. Kommunikation, Konflikt- bewältigung sowie mögliche Notfallszenarien im Gelände, Natur- schutz, Wildruhezonen und Wildschutzgebiete stehen im Fokus.

## Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Schneeschuhwandern

## Kursleitung

Martin Hirsbrunner, Erwachsenensportexperte

## Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

## Kurs-Nr.

26-W14209-1

## Kursdatum

**Montag, 9. Februar 2026**

## Kursort

**Kandersteg**

9.00–16.00 Uhr

# Modul Fortbildung Radsport



esa-anerkannt

Gute esa-Aktivitäten: «Neues Grundlagenmanual, Events/Aktivwoche, wertvoller Sport»

## Thema

Wir informieren über Neuigkeiten rund ums Velo und (E-)MTB und was diese für uns als Leitende und unsere Kundschaft bedeuten. Dabei betrachten wir auch gruppendifferenzielle Einflüsse auf Fahrverhalten und Sicherheit und stärken unsere Leitungskompetenz. Bei der Tourenplanung für unsere Zielgruppe 60+ achten wir speziell auf Streckenwahl, Pausen und das Verhalten an kritischen Stellen. Wir üben praxisnah, wie wir Fahrtechnik verständlich, altersgerecht und mit Freude vermitteln können, inkl. Tourenführung und Kommunikation, abgestimmt auf Velo-Typ und Terrain.

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

## Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Radsport / MTB

## Kursleitung

Gabriella Bolliger, Erwachsenensportexpertin  
Barbara Forster, Erwachsenensportexpertin  
Heinrich Fischer, Erwachsenensportexperte

## Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

## Kurs-Nr.

26-W14302-4

## Kursdatum

Montag, 20. April 2026

8.30–17.00 Uhr

## Kursort

Burgdorf

# Modul Fortbildung Outdoor «Erste Hilfe»



esa-anerkannt

Gute esa-Aktivitäten: «Neues Grundlagenmanual, Events/Aktivwoche, wertvoller Sport»

## Thema

Wie muss man bei einem Unfall in der Natur reagieren? Wie schätzt man Notfallsituationen richtig ein? Wir lernen die häufigsten Krankheitsbilder kennen, die korrekte Alarmierung und den Einsatz von Erste-Hilfe-Massnahmen.

Für alle Sportarten:  
Auffrischungskurse Nothilfe  
Seite 4

## Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Outdoor

## Kursleitung

Simon Ackermann, Rettungssanitäter und BLS-AED-SRC Instruktor  
Erwachsenensportexpertinnen, Team Bildung & Sport

## Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

## Kurs-Nr.

26-W14202-5

## Kursdatum

Mittwoch, 22. April 2026

8.30–17.00 Uhr

## Kursort

Habstetten

26-W14202-7

Donnerstag, 4. Juni 2026

8.30–17.00 Uhr

Habstetten

26-W14202-8

Mittwoch, 26. August 2026

8.30–17.00 Uhr

Habstetten

## Kennen Sie bereits...?

### Ideen und Inputs



#### [mobile.sport.ch](#)

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



#### [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](#)

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



#### [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](#)

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



#### [Facebook Pro Senectute Kanton Bern](#)

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



#### [infoseior.ch](#)

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



#### [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**  
Kreuzplatz 6  
3510 Konolfingen  
Telefon 031 790 00 10

**Beratungsstelle Langenthal**  
Bützbergstrasse 19  
4900 Langenthal  
Telefon 062 916 80 90



**Pro Senectute Kanton Bern**  
info@be.prosenectute.ch  
be.prosenectute.ch

Spendenkonto  
CH98 0900 0000 3000 0890 6