

Juli – Dezember 2025 / Juillet – Décembre 2025

**PRO
SENECTUTE**
KANTON BERN

activ

Bildung & Sport
Formation & sport

Joël Husser im Portrait

**Mit Engagement
und Empathie im
Einsatz für uns**

Portrait de Joël Husser

***Avec engagement et
empathie à notre service***

Liebe Leserin, lieber Leser

Chère lectrice, cher lecteur

Stellen Sie sich vor, Sie müssen für längere Zeit ins Spital, und niemand kümmert sich währenddessen um Ihre administrativen Angelegenheiten. Ihre Post stapelt sich im Briefkasten, Ihre Rechnungen bleiben unbezahlt, erste Mahnungen flattern ins Haus. Beim Anblick dieses Chaos ist die Freude über die Rückkehr in das geliebte Zuhause schnell verfliegen.

Freitätige Mitarbeitende von Pro Senectute helfen Ihnen dabei, sich rasch wieder einen Überblick zu verschaffen. Joël Husser, den wir für dieses «activ» interviewen durften, ist einer dieser freitätigen Mitarbeiter. Er erzählt uns im Gespräch, weshalb er sich als «Büroassistent» engagiert, was ihm an seiner Aufgabe besonders gefällt und welche Eigenschaften man für diese Arbeit mitbringen sollte.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit, Freude an unseren neuen Kursen und möglichst wenig Chaos.

Imaginez que vous deviez être hospitalisé·e pour une longue période et que personne ne prenne en charge vos tâches administratives pendant ce temps. Votre courrier s'accumule dans votre boîte aux lettres, vos factures demeurent impayées, les premiers rappels arrivent à la maison. Face à ce chaos, la joie de retrouver son chez-soi ne tarde pas à s'envoler.

Les collaboratrices et collaborateurs bénévoles de Pro Senectute vous aident à retrouver rapidement une vue d'ensemble. Joël Husser, que nous avons pu interviewer pour cette édition d'«activ», est l'un de ces collaborateurs bénévoles. Dans cet entretien, il nous confie pourquoi il s'engage en tant qu'«assistant administratif», ce qu'il apprécie particulièrement dans cette tâche ainsi que les qualités requises pour ce travail.



Je vous souhaite la santé, beaucoup de plaisir dans nos nouveaux cours et le moins de chaos possible.

Veronika Roos
Bereichsleiterin Bildung und Sport
Responsable du secteur formation et sport
Pro Senectute Kanton Bern

- + Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Ces offres sont subventionnées par l'Office fédéral des assurances sociales car elles favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Inhaltsverzeichnis

Sommaire

Porträt	3
<i>Portrait</i>	
Alltag & Lebensgestaltung	8
<i>Vie quotidienne & organisation de la vie</i>	
Computer & Multimedia	17
<i>Informatique & multimédia</i>	
Sprachen lernen	24
<i>Apprendre des langues</i>	
Kultur & Gesellschaft	31
<i>Culture & société</i>	
Bewegung & Entspannung	36
<i>Mouvement & détente</i>	
Tanzen & Musik	43
<i>Danse & musique</i>	
Ausflüge & Veranstaltungen	49
<i>Excursions & événements</i>	
Ferien & Reisen	51
<i>Vacances & voyages</i>	
Sport	53
<i>Sport</i>	
Über uns	80
<i>A propos de nous</i>	
Allgemeine Geschäftsbedingungen	82
<i>Conditions générales</i>	

Kursanmeldung Region Bern

Beratungsstelle Bern, Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, Tel. 031 359 03 00
bildung.sport@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch

Kursanmeldung Berner Oberland

Beratungsstelle Thun, Kurssekretariat
Malerweg 2, 3600 Thun, Tel. 033 226 70 70
b+s.oberland@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch

Kursanmeldung Biel-Seeland

Beratungsstelle Biel, Kurssekretariat
Zentralstrasse 40, 2501 Biel, Tel. 032 328 31 04
bildung.sport@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch

Inscription aux cours Bienne

Centre de consultation Bienne, Secrétariat des cours
Rue Centrale 40, 2501 Bienne, Tél. 032 328 31 04
bildung.sport@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch



Zur online Kurssuche
Vers la recherche de cours en ligne

Im Gespräch

Ich fühle mich nützlich, wenn ich helfen kann

En entretien

*Je me sens utile quand je
peux aider*





Schreibtischarbeit

Administrative Unterstützung zu Hause

Joël Husser ist seit ein paar Jahren als freitätiger Mitarbeiter im Dienstleistungsangebot «Büroassistentz» für Pro Senectute Kanton Bern tätig. Im Interview hat er uns erzählt, weshalb er sich gerne für andere einsetzt und warum es sich lohnt, ältere Menschen zu Hause zu unterstützen.

Erzählen Sie uns kurz etwas über sich. Wer sind Sie?

Ich bin Joël Husser, gebürtiger Franzose und seit dem Abschluss meiner Berufsausbildung in der Schweiz. Bevor ich mich frühpensionieren liess, habe ich als Fachberater und Ausbilder bei COOP gearbeitet. Ich hatte Verantwortung im Unternehmen und vor allem viel Kontakt mit verschiedenen Menschen.

Seit wann sind Sie für Pro Senectute Kanton Bern tätig und wie sind Sie dazu gekommen?

Ich arbeite seit 2018 für Pro Senectute. Eine Schwägerin hat mir die Informationen gegeben. Sie sagte mir, dass meine Kenntnisse als Ausbilder für Pro Senectute interessant sein könnten, daraufhin habe ich mich beworben. Ich habe im «Administrationsdienst» angefangen und mich gleich nach der Etablierung der Dienstleistung «Büroassistentz» auch dafür beworben.

Man kann sich an vielen Orten freiwillig betätigen. Was hat Sie dazu motiviert sich bei uns zu engagieren?

Vor allem die Aufgaben im «Administrationsdienst» haben mich interessiert. Ich mag es, mit den Office-Tools Word, Excel ..., zu arbeiten. Ausserdem arbeite ich gern mit älteren Menschen. Ich habe mehr Geduld und Toleranz mit ihnen als mit Jüngeren.

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Aufgabe?

Der Kontakt mit den älteren Menschen und der Austausch bei unseren Gesprächen. Gleichzeitig lerne ich viel über die Funktionsweise der Institutionen, der Versicherungen, über die Ergänzungsleistungen oder die unterschiedlichen Dienstleistungen. Jeder Besuch ist anders, es gibt immer etwas Unvorhergesehenes. Ich fühle mich nützlich, indem ich konkrete Dinge tue mit sichtbaren Ergebnissen.

Wenn ich im Bereich der Büroassistenten tätig werden möchte – welche Anforderungen muss ich dafür erfüllen?

Offenheit, Geduld, Zuhören, Anpassungsfähigkeit, sich auf die gleiche Ebene begeben, nicht die eigene Vorgehensweise aufzwingen wollen, die Person, die ein Leben hinter sich hat, respektieren. Nicht an ihrer Stelle etwas besser machen, sondern mit dem Klienten/der Klientin zusammenarbeiten wollen.

Erzählen Sie uns an einem Beispiel, wie ein Einsatz als Büroassistent aussieht.

Es bedeutet, am ersten Tag zu einer unbekannt Person zu kommen, sich vorzustellen, sie kennenzulernen und Interesse sowie Mitgefühl zu zeigen. Nach etwa einer Stunde Gespräch wird man in die Aufgabe eingeführt – und ... dann beginnen die Überraschungen. Beispiel: Eine Person hat ihre Post seit zwei Jahren nicht mehr geöffnet. Sie müssen jeden Brief öffnen, eine Auswahl treffen und dann die verschiedenen Gläubiger kontaktieren, und sie um einen Bericht über die Situation und um Zeit für Lösungen bitten.

Wo liegen die grössten Herausforderungen bei Ihren Einsätzen?

Die Person ihr Unbehagen ausdrücken lassen, ohne es persönlich zu nehmen. Eine Person fragte mich einmal, was mir an dieser Arbeit gefalle. Ich sagte, der Vorteil, den ich habe, sei, dass ich keine Emotionen mit der Post verbinde, die ich sortieren muss. Ich habe keine Vorurteile, ich kann mich mit Gläubigern in Verbindung setzen und sie konkret um Erklärungen zu Situationen bitten.

Wann ist das Angebot der Büroassistenten für Kundinnen und Kunden sinnvoll?

Für alle Personen, die sich emotional überfordert fühlen. Viele sind in einem so grossen emotionalen Stresszustand, dass sie kaum noch ruhig sprechen können. Die Person kann die Situation nicht mehr gelassen bewältigen. Sie braucht eine externe Person, die die Dinge sortiert, wichtige Telefonate führt und die verschiedenen Anträge auf Rückerstattung und andere Leistungen stellt.

Haben Sie festgestellt, dass es den Menschen schwerfällt, Hilfe anzufordern?

Beispiel: Eine Frau war ihr ganzes Berufsleben als selbstständige Managerin tätig. Dann wird sie krank, muss zwei Monate ins Krankenhaus und kehrt anschliessend nach Hause zurück. Sie kann die Rechnungen und Rückzahlungen nicht mehr bewältigen. Es gibt die ersten Zahlungserinnerungen, die nächsten, die Betreibungen ... Als ehemalige Managerin ist es sehr schwierig, um Hilfe zu bitten. Es ist ein Eingeständnis der Hilflosigkeit gegenüber der Bürokratie, die keine Rücksicht auf Verluste nimmt.

Haben Sie als Freitätiger einen Wunsch an Pro Senectute?

Ich wünsche mir, dass Pro Senectute auf ihrem Weg bleibt, dass sie das Sprachengemisch, das die Vielfalt der Region Bern-Biel ausmacht, nicht vergisst. Dass sie sich gegenüber der öffentlichen Hand wehrt, um die Subventionen zu behalten. Es gibt einen enormen Bedarf und er wächst. Ältere Menschen wollen zu Hause bleiben, aber sie brauchen Unterstützung.

Hat Ihre Tätigkeit bei Pro Senectute Ihren Blick auf das Älterwerden oder den Ruhestand verändert?

Natürlich hat er das. Ich habe bei Pro Senectute angefangen, als ich noch berufstätig war. Dank dieses Jobs hatte ich keine Angst, vorzeitig in Rente zu gehen, im Gegenteil. Das Leben geht weiter, der Mensch hat eine enorme Anpassungsfähigkeit, es ist das Unbekannte, das Angst macht. Deshalb ist es wichtig, auf andere zuzugehen ...

Brauchen Sie temporäre Unterstützung?

Sie mussten unerwartet für längere Zeit Ihre Post und die Rechnungen liegen lassen? Wir helfen Ihnen individuell und unkompliziert dabei, sich rasch wieder einen Überblick zu verschaffen und die alte Ordnung wiederherzustellen. Melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne!



Gemeinsam Ordnung schaffen

Soutien administratif à domicile

Joël Husser travaille depuis quelques années en tant que collaborateur bénévole dans l'offre de service « assistance administrative » pour Pro Senectute canton de Berne. Dans l'interview qu'il nous a accordée, il nous a expliqué pourquoi il aime s'engager pour les autres et pourquoi cela vaut la peine d'aider les personnes âgées à domicile.

Parlez-nous brièvement de vous. Qui êtes-vous ?

Je suis Joël Husser français d'origine, en Suisse depuis la fin de mes études obligatoires et professionnelles. Avant de prendre une préretraite, j'ai travaillé comme conseiller spécialisé et formateur chez COOP. J'ai eu des responsabilités dans l'entreprise et surtout beaucoup de contact avec différentes personnes.

Depuis quand travaillez-vous pour Pro Senectute canton de Berne et comment y êtes-vous arrivé ?

Je travaille pour Pro Senectute depuis 2018. C'est une belle sœur qui m'a donné l'information. Elle m'a dit que mes connaissances en tant que formateur pourraient être intéressantes pour Pro Senectute, alors j'ai envoyé ma candidature. J'ai commencé au "service d'accompagnement administratif" et ai par la suite, juste après la mise en place du "service d'assistance administrative", également postulé pour ce poste.

On peut faire du bénévolat dans de nombreux endroits. Qu'est-ce qui vous a motivé à vous engager chez nous ?

C'est surtout la tâche "soutien administratif" qui m'a intéressé. J'aime bien utiliser les outils bureautiques tels que "Word, Excel ...", ... Ensuite le genre de clientèle "personne âgées" me convient bien. J'ai plus de patience et de tolérance avec les personnes âgées qu'avec les plus jeunes.

Qu'est-ce qui vous plaît particulièrement dans votre travail ?

Le contact avec les personnes âgées, le partage lors de nos échanges. En même temps, j'apprends beaucoup sur le fonctionnement des institutions, des assurances, sur les prestations complémentaires, les aides diverses. Chaque visite est différente, il y a toujours des imprévus. Je me sens utiles en faisant des choses concrètes dont je peux rapidement voir les résultats.

Si je souhaite également travailler dans le domaine de l'assistance administrative, quelles sont les exigences auxquelles je dois répondre ?

L'ouverture d'esprit, la patience, l'écoute, la capacité d'adaptation, pouvoir se mettre au même niveau, ne pas vouloir imposer sa propre manière de faire, respecter la personne qui a une vie derrière elle. Ne pas vouloir faire mieux à sa place, mais faire avec le client/la cliente.

Racontez-nous à l'aide d'un exemple à quoi ressemble un engagement pour l'assistance administrative.

Cela signifie que le premier jour, vous arrivez chez une personne que vous ne connaissez pas, vous vous présentez, vous faites connaissance, vous montrez de l'intérêt et de la compassion. Après une heure de discussion, vous vous faites présenter la tâche à accomplir. Et c'est là que les surprises commencent. Exemple : une personne n'a pas ouvert son courrier depuis deux ans. Il faut ouvrir chaque lettre, faire un tri, ensuite contacter les différents crédateurs et leurs demander un état de la situation et du temps pour les solutions.

Quels sont les principaux défis de vos interventions ?

Laisser la personne exprimer son mal-être sans prendre sur soi. Une personne m'a demandé quel plaisir j'ai à faire ce job. J'ai répondu que l'avantage que j'ai c'est que je n'ai pas d'émotion qui me rattache au courrier que je dois trier. Je n'ai pas d'aprioris, je peux contacter des crédateurs et leurs demander concrètement des explications sur les situations.

Quand l'offre d'assistance au bureau est-elle recommandée pour un client/une cliente ?

Pour toute personne qui est débordée émotionnellement. Beaucoup sont dans un tel état de stress émotionnel, qu'ils ne peuvent plus parler calmement. La personne n'est plus sereine pour gérer la situation. Il faut une personne extérieure, qui fasse le tri, les téléphones importants et mette en place les demandes diverses de remboursements et autres prestations.



Tri du courrier



Mettre de l'ordre ensemble

Avez-vous constaté que les gens ont de la peine à demander de l'aide ?

Ex: Une personne a été un manager indépendant dans sa vie professionnelle, elle tombe malade, doit passer deux mois à l'hôpital puis rentre chez elle. Elle n'arrive plus à gérer les factures et les remboursements. Elle reçoit les premiers rappels de paiement, puis les suivants, les poursuites ... En tant qu'ancien manager, il est très difficile de demander de l'aide. C'est un aveu d'impuissance, face à la bureaucratie qui n'a aucun état d'âme.

En tant que bénévole, avez-vous un souhait à formuler à l'attention de Pro Senectute ?

Je souhaite que Pro Senectute poursuive sur sa lancée, qu'elle n'oublie pas le mélange de langues qui fait la diversité de la région Berne-Bienne. Qu'elle se défende face aux pouvoirs publics pour conserver les subventions. Les besoins sont énormes et ils ne cessent de croître. Les personnes âgées veulent rester chez elles, mais elles ont besoin de soutien.

Votre activité chez Pro Senectute a-t-elle changé votre regard sur le vieillissement ou sur la vie quotidienne à la retraite ?

Bien sûr. J'ai commencé à travailler chez Pro Senectute, quand j'étais encore employé. Grâce à ce job, je n'ai pas eu peur de prendre la retraite anticipée, au contraire. La vie continue, l'homme à un pouvoir énorme d'adaptation, c'est l'inconnu qui fait peur. C'est pourquoi il est essentiel d'aller à l'encontre des autres

Vous avez besoin d'un soutien temporaire ? Vous avez dû, de manière inattendue, laisser taîner votre courrier et vos factures pendant une longue période ? Nous vous aidons individuellement et simplement à retrouver rapidement une vue d'ensemble et à rétablir le bon ordre. N'hésitez pas à nous contacter. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller !



Equilibre dans le jardin

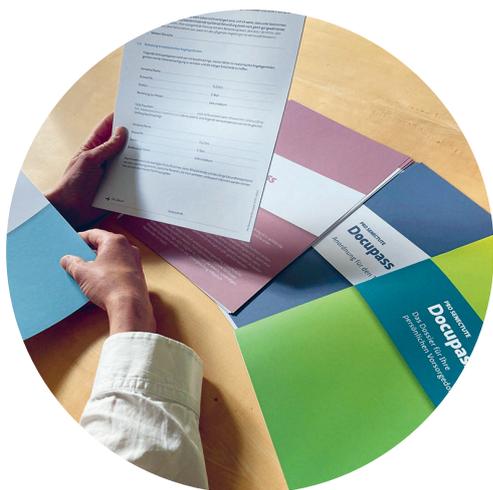
Alltag & Lebensgestaltung

Vie quotidienne & organisation de la vie

Docupass



Der Docupass ist die anerkannte Gesamtlösung für alle Bereiche, die Sie mit einem Vorsorgedokument regeln können. Pro Senectute Kanton Bern unterstützt Sie dabei, Ihr Selbstbestimmungsrecht ausüben zu können und alle Ihre persönlichen Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche für den Ernstfall festzuhalten.



Infoveranstaltungen & Workshops

Infoveranstaltungen Docupass

Ihre Verfügungen für den Ernstfall

An den Infoveranstaltungen «Docupass» werden Ihnen die diversen Vorsorgeinstrumente vorgestellt: Grundlageninformationen zu Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung für den Todesfall und Testament. Einsetzen von Vertretungspersonen, Formvorschrift, Aufbewahrung, Registrierung und Inkrafttreten.

CHF 20.– pro Veranstaltung

26.08.2025 Malerweg 2, Thun

Dienstag, 10.00 – 11.30 Nr. 15335.25.0302

01.09.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.30 – 15.00 Nr. 15335.25.B301

02.09.2025 Zentrum Artos, Interlaken

Dienstag, 10.00 – 11.30 Nr. 15335.25.0303

03.09.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Mittwoch, 14.00 – 15.30 Nr. 15335.25.S301

03.09.2025 Senevita, Lyssachstrasse 77, Burgdorf

Mittwoch, 15.00 – 16.30 Nr. 15335.25.B302

17.09.2025 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 10.00 – 11.30 Nr. 15335.25.0304

08.10.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 10.00 – 11.30 Nr. 15335.25.B401

03.11.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.30 – 15.00 Nr. 15335.25.B404

06.11.2025 Tertianum, Lyss

Donnerstag, 10.00 – 11.30 Nr. 15335.25.S403

Infoveranstaltungen

Testament

Mein letzter Wille

Sie wollen selber bestimmen, was mit Ihrem Nachlass passieren soll? Wir helfen Ihnen, sich die richtigen Fragen zu stellen, damit Sie alles nach Ihren eigenen Vorstellungen regeln können.

CHF 25.– pro Veranstaltung

14.10.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Dienstag, 14.00 – 16.00 Nr. 15335.25.S402

23.10.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 16.00 – 18.00 Nr. 15335.25.B402

Leitung: Dr. jur. Fabrizio Andrea Liechti, Notar

Workshops

Die drei Workshops bieten die Gelegenheit, sich in einer Gruppe vertieft mit den Themen auseinanderzusetzen. Im Austausch können Fragen geklärt, Erfahrungen ausgetauscht und Haltungen diskutiert werden. Für die Teilnahme ist Grundlagenwissen sinnvoll und erwünscht.

CHF 20.– pro Veranstaltung

Workshop 1: Vorsorgeauftrag

Möchten Sie selber bestimmen, wer Sie im Falle einer Urteilsunfähigkeit vertreten soll? Mit Hilfe von Mustern und Textbausteinen kommen Sie im Austausch mit der Workshopleitung und der Gruppe Ihrem persönlichen Vorsorgeauftrag einen Schritt näher. Zur Vorbereitung erhalten die Teilnehmenden bereits vor dem Workshop schriftliche Grundlageninformationen.

11.09.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 13.00 – 15.30 Nr. 15335.25.B305

01.10.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.S401

07.10.2025 Malerweg 2, Thun

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.O401

28.10.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.00 – 11.30 Nr. 15335.25.B403



Workshop 2: Anordnung für den Todesfall + Testament

Haben Sie Wünsche, wie Ihr Abschied dereinst vor sich gehen soll? Möchten Sie Ihre Angehörigen in den zu treffenden Entscheidungen entlasten und selbst bestimmen, was nach Ihrem Tod mit Ihrer Hinterlassenschaft geschehen soll? In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie im Voraus regeln können und wie Sie Ihre Wünsche festhalten können. Bitte bringen Sie Ihre Docupass-Mappe oder entsprechende Einzelvorlagen aus dem Docupass zum Workshop mit.

06.11.2025 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.O403

11.11.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Dienstag, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.S404

04.12.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 13.00 – 15.30 Nr. 15335.25.B409

Workshop 3: Patientenverfügung

Sie erhalten in diesem Workshop konkrete Informationen zur Patientenverfügung. Sie haben Zeit, sich Gedanken über das Leben und Sterben zu machen, Erfahrungen und Vorstellungen zum Lebensende zu reflektieren und so der Erstellung Ihrer persönlichen Patientenverfügung näher zu kommen. Bitte bringen Sie möglichst die entsprechende Einzelvorlage aus dem Docupass oder die FMH Patientenverfügung zum Workshop mit.

CHF 20.– pro Veranstaltung

07.08.2025 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.0301

09.09.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.B303

10.09.2025 Kirchgemeindehaus, Oberdiessbach

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.B304

29.10.2025 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.0402

04.11.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.B405

11.11.2025 Kath. Kirchgemeindehaus, Langenthal

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.B406

17.11.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.S405

24.11.2025

Sonnensaal, Zürichstrasse 12, Herzogenbuchsee

Montag, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.B407

03.12.2025 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.0404

03.12.2025 Tertianum, Lyss

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.S406

15.12.2025 ONLINE ZOOM

Montag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.S407

Leitung: Sozialarbeiter/-innen & Pflegefachpersonen Pro Senectute Kanton Bern

Gesundheitsförderung

Angebote zur Stärkung der Gesundheit mit den spezialisierten Pflegefachpersonen des Bereichs Gesundheitsförderung / «Zwäg ins Alter».

Promotion de la santé

Offres pour le renforcement de la santé avec des infirmières spécialisées du domaine de la promotion de la santé.

Kostenlos – Anmeldung erforderlich – Plätze beschränkt
Gratuit - Inscription obligatoire - Places limitées

Lustvoll bewegen – trotz und mit Beschwerden

Aktivität und Bewegung haben zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Welche Art von Bewegung bei Gelenk- und Muskelbeschwerden sinnvoll ist und was Sie bei chronischen Schmerzen unterstützen kann, erfahren Sie theoretisch und in Form von praktischen Übungen.

22.07.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 Leitung: Anna Hirsbrunner
Nr. 15200.25.B301 Christine Michel

Hören – das Tor zur Aussenwelt

Das Gehör gilt als Brücke zu anderen Menschen und ist wichtig für unsere Lebensqualität. Erfahren Sie, wie sich das Gehör beim Älterwerden verändert und wie Sie mit altersbedingten Hörminderungen umgehen können.

18.08.2025 Kath. Kirche, Bahnhofstrasse 73, Roggwil

Montag, 09.00 – 11.30 Leitung: Chantal Galliker
Nr. 15200.25.B302

Vie quotidienne & organisation de la vie

Ein starkes Herz im Alter

Es gibt Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die man nicht beeinflussen kann. Manche lassen sich aber durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten vermeiden oder mildern. Medizinische Fachpersonen zeigen Ihnen, wie Sie in jedem Alter Ihr Herz stärken können.

19.08.2025

Saal EGW Haus, Rosenweg 2, Urtenen-Schönbühl

Dienstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Cécile Kessler
Nr. 15200.25.B303

21.08.2025

Spital Emmental, Oberburgstrasse 54, Burgdorf

Donnerstag, 18.00 – 20.00 Leitung: Chantal Galliker
Nr. 15200.25.B304

Demenz geht uns alle an

In Zusammenarbeit mit Alzheimer Bern geben wir Hinweise und Tipps zu den vielfältigen Fragen und möglichen Angeboten rund um das Thema Demenz.

09.09.2025 Wohngut, Breitenfeldstrasse 2, Täuffelen

Dienstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Sylvia Wicky
Nr. 15200.25.S302

Nacken und Schultern – stabil und beweglich

Nacken- und Schulterbeschwerden sind häufig und beeinträchtigen die Lebensqualität von Betroffenen stark. Fachleute erläutern Ursachen und Therapiemöglichkeiten und geben Hinweise, wie das Leben trotz Schmerzen wieder Freude machen kann.

16.09.2025

Kirchgemeindehaus Hofmatt, Dorfstr. 12, Schüpfen

Dienstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Sylvia Wicky
Nr. 15200.25.S301

25.09.2025

Alte Mühle, Weihergasse 4, Wangen an der Aare

Donnerstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Chantal Galliker
Nr. 15200.25.B307

Sicher stehen – sicher gehen

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.

Equilibre en marche

Qui ne souhaite pas rester mobile et autonome jusqu'à un âge avancé ? Une chute et tout bascule. La qualité de vie et l'autonomie sont alors fortement réduites. Pourtant, il est possible de prévenir les chutes.

02.09.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 14.00 – 16.00 Leitung: Anna Hirsbrunner
Nr. 15200.25.B306

20.11.2025

Frère/Bruder Klaus, Alfred-Aebi-Str. 86, Biel-Bienne

Donnerstag/Jeudi, 14.00 – 16.00 Leitung: Sylvia Wicky
Nr. 15200.25.S404

Bilingue

Wenn die dunklen Tage auf die Stimmung drücken

Wenn es auf den Winter hin nass und kalt wird, die Tage länger dunkel bleiben, ein Hauch von Melancholie in der Luft liegt – dann könnte dies der Winterblues sein. Erfahren Sie mehr über die Ursachen und darüber, wie Sie dem Stimmungstief vorbeugen und ihm begegnen können. Wie können sie auch in der dunklen Jahreszeit gut für sich sorgen und die innere Lebendigkeit behalten?

21.10.2025

Sonnensaal, Zürichstrasse 12, Herzogenbuchsee

Dienstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Cécile Kessler
Nr. 15200.25.B401

Beckenboden & Blase stärken

Vielleicht gibt es Momente, in welchen Ihr Tagesablauf von der Blase gesteuert wird. Möchten Sie lachen, niesen und husten, ohne von Ihrer Blase verunsichert zu werden? An dieser Veranstaltung erfahren Sie Wichtiges über die Ursachen der Harninkontinenz. Sie lernen verschiedene Entspannungs- und Bewegungsübungen mit Fokus auf den Beckenboden kennen und stärken so auch die Blase. Wir vermitteln Tipps um Gewohnheiten zu ändern, mit Hilfsmitteln den Alltag sicher zu meistern und die Sinnlichkeit zu unterstützen.

26.08.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.00 – 11.30 Leitung: Anna Hirsbrunner
Nr. 15200.25.B305

10.11.2025

Kirchgemeindehaus, Industriestrasse 8, Brugg

Montag, 14.00 – 16.00 Leitung: Cécile Kessler
Nr. 15200.25.S403

Sicher im Alltag – Gefahren erkennen, sicher reagieren

Was machen Sie, wenn Ihnen jemand beim Bancomaten zu nahekommt? Kennen Sie die aktuellen Tricks von BetrügerInnen unterwegs, an der Haustüre oder am Telefon? Spezialisten der Kantonspolizei Bern vermitteln Ihnen nützliche Strategien, um sich im Alltag besser zu schützen. Eine Fachperson zeigt auf, was Sie brauchen, um standfest auftreten und selbstbewusst reagieren zu können.

06.11.2025 Farelhaus, Oberer Quai 12, Biel

Donnerstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Cécile Kessler
Nr. 15200.25.S402

8. Bärner Xundheitstag

Wissenswertes zum Thema Gesundheit

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren gesundheitsfördernde Massnahmen, unterstützt durch Informationsstände, Tests & Referate.

Beteiligte Organisationen: Pro Senectute Kanton Bern, Bernische Krebsliga, Rheumaliga Bern, Lungenliga Bern, Schweizerische Herzstiftung, Stiftung Berner Gesundheit, Alzheimer Bern, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Pro Audio Bern, IGGH, Berner Diabetes-Gesellschaft, Selbsthilfe Bern
Keine Anmeldung erforderlich. Die Referate können einzeln besucht werden. Die Platzzahl ist beschränkt. Das Programm finden Sie unter: www.baernerxundheitstag.ch

01.11.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Samstag, 08.30 – 15.30 Kostenlos

Gesundheit im Alter

Bilingue

Santé dans l'âge

Gut leben mit den Einschränkungen im Alter
Bien vivre avec les inconvénients de la vieillesse

20.10.2025

Maison Wytttenbach-Haus, Jakob-Rosius-Str. 1, Biel

Montag/Lundi, 17.00 – 19.30, mit Apéro / avec Apéro
Nr. 15200.25.S401

Leitung: Förderverein Biel und Cécile Kessler
Kostenlos / *Gratuit*

Anmeldung/Inscription: Pro Senectute Kanton Bern
biel-bienne@be.prosenectute.ch 032 328 31 11

Gesundheit

«Achte auf deinen
Körper. Tag für Tag.»

Speziell ausgesucht

Wohnen im Alter

Neu +

Wir alle wollen möglichst lange selbst darüber entscheiden, wo unser "Daheim" ist und nicht plötzlich entwurzelt werden. Die Frage, wo und wie man leben möchte, wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger und sollte nicht dem Zufall überlassen werden. Sie erhalten nützliche Informationen zu gängigen Wohnformen im Alter und den Möglichkeiten in Ihrer Region. Gemeinsam werden Ihre aktuelle Wohnform, künftigen Bedürfnisse und Wünsche besprochen sowie gesundheitliche und finanzielle Aspekte beleuchtet.

15.09.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 14.00 – 15.30
Nr. 15340.25.S306

Leitung: F. Rindlisbacher
CHF 20.–

06.11.2025 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 10.00 – 11.30
Nr. 15340.25.0407

Leitung: Sabine Bieri
CHF 20.–

11.12.2025

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 14.00 – 15.30
Nr. 15340.25.B403

Leitung: Stefan Krähenmann
CHF 20.–

Achtsamkeit kann man lernen

+

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, dem Erleben im Hier und Jetzt, zu richten. In diesem Kurs lernen Sie was Achtsamkeit ist. Ihnen werden einige Grundelemente und praktische Übungen vermittelt, die Sie in Stresssituationen anwenden können. Achtsamkeit führt zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag und stärkt die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Einführungskurs

Montag, 13.30 – 15.00
4x, 24.11 – 15.12.2025
Daniela Krebs
Nr. 15290.25.B416
CHF 160.–

Somatische Meditation

Neu +

In den geführten Meditationen richten wir die Aufmerksamkeit nach unten, in unseren Körper, in unser Zuhause. Tantra Meditation hilft uns, unser Leben auf tiefer Ebene zu erleben, jenseits der Oberflächlichkeit des Alltags und verweist auf die grundlegende Natur unseres Seins – offen, klar, mitfühlend und wach. Diese Körperarbeit ist ein sicherer Hafen für die weite Reise des Lebens. Es wird sitzend und liegend meditiert.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 17.00 – 18.00
6x, 03.09. – 29.10.2025
Marc Walter
Nr. 15290.25.B304
CHF 160.–

Mittwoch, 17.00 – 18.00
6x, 05.11. – 10.12.2025
Marc Walter
Nr. 15290.25.B404
CHF 160.–

Aufräumen

«Ordnung führt zu einem klaren Geist.»

Eine Generation räumt auf

+

Durch Entrümpeln & Aufräumen zu Hause Ordnung schaffen. Das Eine steht im Weg, das Andere scheint verschwunden. Wir packen das Entrümpeln und Aufräumen in geordneten Schritten an und lernen dabei hilfreiche Methoden und Tricks kennen. Der Kurs motiviert und hilft beim Vereinfachen unseres Zuhauses und den Alltag.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 13.30 – 15.30
5x, 23.10. – 20.11.2025
Beatrice Vögtli
Nr. 15340.25.B402
CHF 220.–

Vögel im Wald – auf & am Wasser

Neu +

Diese Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, die verschiedenen Vogelarten und ihre Gesänge zu erkennen und mehr über ihre Lebensgewohnheiten zu erfahren. Dank der Theorieblöcke und Abschlussexkursion entwickeln Sie eine tiefere Verbindung zur Natur, erhalten ein Zertifikat und nützliches Material, um die neuen Kenntnisse in der Praxis anzuwenden.

Vögel im Wald

Wir entdecken die faszinierende Welt der Waldvögel. In diesem Kurs lernen Sie die häufigsten Waldvögel der Schweiz kennen und erfahren, wo Sie zu finden sind.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 10.00 – 12.00
3x, 18.09. + 25.09.2025 Theorie
02.10.2025 Exkursion im Bremgartenwald
Michel Hänggi
Nr. 15340.25.B301
CHF 96.–

Vögel auf dem Wasser

Wir entdecken die faszinierende Welt der Wasservögel. In diesem Kurs lernen Sie die hauptsächlich auf dem Wasser lebenden Vögel kennen und erfahren, wie sie zu unterscheiden sind.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.00 – 16.00
3x, 30.10. + 06.11.2025 Theorie
13.11.2025 Exkursion in den Bonstettenpark Gwatt
Michel Hänggi
Nr. 15340.25.0406
CHF 96.–

Vögel am Wasser

Wir entdecken die faszinierende Welt einer scheuen Vogelwelt. In diesem Kurs lernen Sie die nahe am Wasser lebenden Vögel kennen und erfahren, wie sie zu unterscheiden sind.

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Biel

Mittwoch, 14.00 – 16.00
3x, 26.11. + 03.12.2025 Theorie
10.12.2025 Exkursion ins Meienried oder Fanel
Michel Hänggi
Nr. 15340.25.S405
CHF 96.–

Geistige Fitness

Denk-Café

+

Mit spielerischen Übungen trainieren Sie die Merkfähigkeit, Logik, Konzentration, Sprachkompetenz sowie das räumliche und bildhafte Denken. Znüni/Zvieri während der Pause im Preis inklusive.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Wie Sand am Meer
Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 05.08.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B301
CHF 30.–

Vogel flieg
Donnerstag, 15.30 – 17.30
1x, 11.09.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B303
CHF 30.–

Würfel im Fokus
Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 07.10.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B401
CHF 30.–

Wie Sand am Meer
Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 07.08.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B302
CHF 30.–

Vogel flieg
Dienstag, 09.30 – 11.30
1x, 16.09.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B305
CHF 30.–

Würfel im Fokus
Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 16.10.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B402
CHF 30.–

Schlüssel-Variationen

Donnerstag, 15.30 – 17.30
1x, 06.11.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B404
CHF 30.–

Zimt und Stern

Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 04.12.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B406
CHF 30.–

Schlüssel-Variationen

Dienstag, 09.30 – 11.30
1x, 18.11.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B405
CHF 30.–

Zimt und Stern

Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 11.12.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B408
CHF 30.–

Emmental-Oberaargau

Neu

Senevita, Lyssachstrasse 77, Burgdorf

Vogel flieg

Montag, 14.00 – 16.00
1x, 15.09.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B304
CHF 30.–

Schlüssel Variationen

Dienstag, 10.00 – 12.00
1x, 04.11.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B403
CHF 30.–

Winter-Überraschung

Dienstag, 10.00 – 12.00
1x, 09.12.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B407
CHF 30.–

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Biel

Wie Sand am Meer

Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 19.08.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.S301
CHF 30.–

Würfel im Fokus

Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 23.09.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.S302
CHF 30.–

Spiel ohne Grenzen

Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 04.11.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.S401
CHF 30.–

Zimt und Stern

Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 02.12.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.S402
CHF 30.–

Brain Fit 60+



Trainieren Sie Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit. Gehirn und Muskeln brauchen Training, um erhalten und aufgebaut zu werden. Mit gezielten Übungen trainieren Sie Gleichgewicht, Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit. Integriert werden täglich anwendbare Bewegungs- und Koordinationsübungen sowie Atem- und Entspannungstechniken.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 11.00

6x, 15.10. – 19.11.2025
Therese Keller
Nr. 15330.25.O401
CHF 186.–

Entspannung & Ruhe dank mentaler Techniken

Neu +

Entspannung und Ruhe sind die Grundlage für persönliches Wohlbefinden und guten Schlaf. Sie erlernen verschiedene Techniken und Übungen. Dank Training und Wiederholungen können Sie das Gelernte in den Alltag mitnehmen. Der Kurs ist für alle geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 14.00 – 15.00

6x, 27.10. – 01.12.2025
Therese Keller
Nr. 15330.25.O402
CHF 126.–

Ausgleich

«Ruhe, Wohlbefinden und guter Schlaf.»

Mobilität

Mobilitätskurs

«mobil sein & bleiben»

Expertinnen und Experten geben Ihnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Verkehrs (Billetangebot, Tarifverbund, Fahrplänen und sicherem Reisen). Im praktischen Teil wird u.a. am Billetautomaten geübt. Die Polizei sensibilisiert Sie für Sicherheit und Unfallprävention im Strassenverkehr. So bleiben Sie zu Fuss und im ÖV sicher und unabhängig mobil. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Dank der Unterstützung verschiedener Partner kann der Kurs kostenlos angeboten werden.

Region Bern

Ittigen, Seniorenresidenz Talgut-Zentrum

Dienstag, 13.30 – 17.00

1x, 16.09.2025

rundummobil GmbH

Nr. 15345.25.B301

Kostenlos

Schlossgut Münsingen, Schlossstrasse 8, Münsingen

Mittwoch, 08.30 – 12.00

1x, 17.09.2025

rundummobil GmbH

Nr. 15345.25.B302

Kostenlos

Emmental-Oberaargau

Langenthal, Alte Mühle

Mittwoch, 13.30 – 17.00

1x, 14.10.2025

rundummobil GmbH

Nr. 15345.25.B402

Kostenlos

Berner Oberland

Uetendorf, Zehntenhaus, Moosweg 2

Mittwoch, 08.30 - 12.00

1x, 10.09.2025

rundummobil GmbH

Nr. 15345.25.O301

Kostenlos

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie mit der App «SBB Mobile» (Fahrplan abrufen, Billett kaufen) Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter wird. Im Kurs haben Sie Gelegenheit das Gelernte selbstständig anzuwenden. Dieser Kurs kann dank der Unterstützung der SBB kostenlos angeboten werden.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 14.00 – 16.00

1x, 24.09.2025

rundummobil GmbH

Nr. 15345.25.B303

Kostenlos

Dienstag, 09.00 – 11.00

1x, 07.10.2025

rundummobil GmbH

Nr. 15345.25.B401

Kostenlos

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.00

1x, 01.10.2025

rundummobil GmbH

Nr. 15345.25.O401

Kostenlos

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 27.10.2025

rundummobil GmbH

Nr. 15345.25.S401

Kostenlos

Computer & Multimedia

Informatique & multimédia

Allgemeines

Die Kurse und Workshops finden auf den eigenen Geräten der Teilnehmenden statt. Bitte sorgen Sie für geladene Akkus und nehmen Sie das zum Gerät gehörende Ladekabel mit. Nehmen Sie ausserdem alle Unterlagen zu Sperrcodes, SIM-Nr. Pin, Apple- oder Google-Kontos mit. In einigen Kursen/Workshops sind Neustarts der Geräte notwendig.

Généralités

Les cours et les ateliers ont lieu sur les propres appareils des participants. Merci de veiller à ce que les batteries soient chargées et d'emporter le câble de chargement correspondant à l'appareil.

Emportez également tous les documents relatifs aux codes de verrouillage, aux codes SIM, aux comptes Apple ou Google. Certains cours/ateliers nécessitent le redémarrage des appareils.

Computerkurse

Infoveranstaltung

An der Infoveranstaltung erfahren Sie alles Wesentliche zum Aufbau, Inhalt und Ablauf der PC-Kurse in Thun.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 14.00 – 15.30
1x, 08.09.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.0301
Kostenlos

Montag, 10.00 – 11.30
1x, 15.12.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.0401
Kostenlos

PC Einführung

Nach dem Kurs können Sie Tastatur und Maus bedienen, mit Fenstern Arbeiten, Programme starten und beenden, Texte schreiben, korrigieren, speichern und wiederfinden, sich im Internet bewegen. Betriebssystem ab Windows 10/11.

Nicht geeignet für Apple-Geräte.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 09.00 – 12.00
5x, 11.08. – 08.09.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.0302
CHF 450.–

Montag, 09.00 – 12.00
5x, 13.10. – 24.11.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.0402
CHF 450.–

Bei genügend Nachfrage werden Vertiefungskurse mit vier Kurs-Halbtagen angeboten.

Computertreffen

Computeria

Haben Sie Sorgen mit Ihrem Notebook, Tablet oder Smartphone? Wir bieten Ihnen Hilfe und Unterstützung. Freiwillig tätige Computeria-MentorInnen verfügen über breite Erfahrung und zeigen Ihnen auch, wo Sie im Internet Antworten zur Selbsthilfe finden. Mitnehmen: Eigenes Notebook, Tablet, iPad oder Smartphone zusammen mit dem Ladegerät/Stromadapter.

Berner Oberland

Saanen / Zweisimmen

Montag, nach Datenplan 14.00 – 17.00
CHF 30.– pro Mal

Daten gemäss Flyer, erhältlich im Kurssekretariat oder unter www.computeria-saanen-zweisimmen.ch

Anmeldung unbedingt erforderlich unter
Telefon 033 226 70 70 oder
b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Cyberthé

Jugendliche helfen Ihnen auf Ihrem eigenen Gerät bei Informatik- und Multimediafragen. Sie erhalten praktische Tipps zu Ihren Fragen und können Ihre Kenntnisse mit dem Handy, PC, Internet und den sozialen Medien (Facebook, Whats-App usw.) verbessern.

Des jeunes vous aident sur votre propre appareil à résoudre des questions d'informatique et de multimédia. Vous recevez des conseils pratiques sur vos questions et pouvez améliorer vos connaissances avec le téléphone portable, le PC, Internet et les médias sociaux (Facebook, Whats-App, etc.).

In Zusammenarbeit mit
En collaboration avec



Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Mittwoch/Mercredi

14.00 – 16.00
1x, 20.08.2025
Nr. 15120.25.S301
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi

14.00 – 16.00
1x, 24.09.2025
Nr. 15120.25.S305
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi

14.00 – 16.00
1x, 22.10.2025
Nr. 15120.25.S402
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi

14.00 – 16.00
1x, 19.11.2025
Nr. 15120.25.S404
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi

14.00 – 16.00
1x, 10.09.2025
Nr. 15120.25.S302
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi

14.00 – 16.00
1x, 08.10.2025
Nr. 15120.25.S401
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi

14.00 – 16.00
1x, 05.11.2025
Nr. 15120.25.S403
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi

14.00 – 16.00
1x, 10.12.2025
Nr. 15120.25.S405
CHF 10.–

⊕ Digitales Angebot entdecken ⊕ und Geräte testen

E-Books, elektronische Zeitschriften, E-Audios aus dem regionalen Bibliotheksangebot testen, ausleihen und downloaden. Verschiedene Geräte ausprobieren Tolino, Pocketbook, Tablett (iOS, Samsung). Unterstützung beim Einrichten Ihres Gerätes und beim Beheben von Problemen.

Découvrir l'offre numérique et tester les appareils. Tester, emprunter et télécharger des e-books, des revues électroniques, des e-audios de l'offre régionale des bibliothèques. Essayer différents appareils Tolino, Pocketbook, tablette (iOS, Samsung). Obtenir de l'aide pour configurer votre appareil et résoudre les problèmes.

In Zusammenarbeit mit
En collaboration avec

STADTBIBLIOTHEK
BIBLIOTHÈQUE DE LA VILLE
BIEL/BIENNE

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Stadtbibliothek, Dufourstrasse 26, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi

14.00 – 16.00
1x, 17.07.2025
Nr. 15120.25.S306
CHF 10.–

Donnerstag/Jeudi

14.00 – 16.00
1x, 18.09.2025
Nr. 15120.25.S308
CHF 10.–

Donnerstag/Jeudi

14.00 – 16.00
1x, 20.11.2025
Nr. 15120.25.S407
CHF 10.–

Dienstag/Mardi

14.00 – 16.00
1x, 19.08.2025
Nr. 15120.25.S307
CHF 10.–

Dienstag/Mardi

14.00 – 16.00
1x, 21.10.2025
Nr. 15120.25.S406
CHF 10.–

Dienstag/Mardi

14.00 – 16.00
1x, 16.12.2025
Nr. 15120.25.S408
CHF 10.–

Digitale Geräte

«Die Erfahrungen von
Jugendlichen nutzen.»

Workshops

Wichtiger Hinweis für die Workshops

In den Workshops erarbeiten Sie die ausgeschriebenen Themen unter gezielter Anleitung weitgehend selbständig. Das Lernen erfolgt über Hinweise der Kursleitung und den gegenseitigen Austausch sowie selbständiges Erarbeiten wichtiger Themen («learning by doing»).

Digitale Bilder +

Sie erstellen aus Ihren Fotos von Handy, Digitalkamera, Tablet, etc. ein digitales Ablagesystem.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 13.30 – 16.30
2x, 13.10. + 27.10.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.0405
CHF 180.–

Option: Zur Klärung von Fragen bei der Fertigstellung eines Fotoproduktes zu Hause kann bei genügender Nachfrage optional ein Zusatztag stattfinden. (Kosten CHF 90.–).
Anmeldung beim Kursleiter.

Fotografie (Android) +

Fotografieren mit dem Smartphone oder mit dem Tablet. Sie lernen die wichtigsten Tipps zur Bedienung Ihrer Smartphone-Kamera kennen und wie man ansprechende Fotos macht. Das Zuschneiden und Nachbearbeiten von Fotos gehören ebenso wie das Erstellen eines virtuellen Albums (kein gedrucktes Album!) zum Workshop. Wir arbeiten mit der App «Google Fotos» und installieren bei Bedarf eine weitere App zur Fotobearbeitung. Fakultativ für Interessierte: Synchronisierung der Fotos mit anderen Geräten via Cloud.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 09.30 – 12.00
1x, 21.08.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B304
CHF 65.–

Fotobuch +

Machen Sie Ihre Fotos unsterblich. Anstelle von Kleben im herkömmlichen Fotoalbum, erstellen Sie ein Fotobuch mit Ihrem Laptop/Tablet und bestellen es durch einen Fotobuch-Anbieter. Lernen Sie diverse Anbieter wie Ifolor, Smartfoto, Fotobuch etc. für die Erstellung solcher Fotobücher kennen und erfahren Sie, welche verschiedenen Zahlungsmöglichkeiten bestehen. Sie haben die Möglichkeit digitale Fotos mitzubringen und diese zu bearbeiten. Voraussetzung: Internetkenntnisse sowie gute Kenntnisse von Handling Ihres Laptops. Mitbringen: eigener Laptop/Tablet inkl. Ladekabel. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 15.30 – 18.00
1x, 14.08.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B301
CHF 65.–

Google Maps +

Möglichkeiten von Google Maps kennenlernen und nutzen. Verschiedene Kartenansichten auswählen, Adressen, Orte und Sehenswürdigkeiten finden, eigenen Standort ermitteln, Routenplanung mit Auto, ÖV, Velo oder zu Fuss, virtuelle Weltreisen etc.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 28.10.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B406
CHF 65.–

OnlineShopping/ TWINT (Android)

Twint, Paypal und E-Rechnung sind Fremdwörter für Sie? Einkaufen in Online-Shops, Buchen von Ferien, Favoriten, Lesezeichen und Chronik nutzen, Suche optimieren, Ausdrucken. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten der neuen Zahlungsmethoden mit dem Smartphone oder Tablet, Sie lernen die Sicherheitsaspekte beim Bezahlen mit Kreditkarte, Paypal und Twint, etc. kennen, erkennen sichere Verbindungen und erhalten einen sicheren Umgang damit. Voraussetzung: Internetkenntnisse, Twint ist eingerichtet, Verbindung zu persönlicher Bank ist vorhanden.

Mitbringen: eigenes Android Smartphone inkl. Ladekabel.
Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 09.30 – 12.00

1x, 11.09.2025

Heinz Zbinden

Nr. 15110.25.B315

CHF 65.-

Montag, 09.30 – 12.00

1x, 27.10.2025

Heinz Zbinden

Nr. 15110.25.B405

CHF 65.-

QR-Code

Erklärung der Bedeutung und Herkunft des QR-Codes. Erklärung und Vorführung der Einsatzgebiete (Bahn, Flugticket, Hotel, Konzerte, Plakate), Einzahlungsscheine mit QR-Code einscannen. Voraussetzung: Fähigkeit selbständig Apps (Anwendungen) auf das Smartphone zu laden, sowie Grundkenntnisse des Internets.

Mitbringen: eigenes Handy inkl. Ladekabel.

Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 09.30 – 12.00

1x, 25.08.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15110.25.B306

CHF 65.-

Donnerstag, 15.30 – 18.00

1x, 18.09.2025

Heinz Zbinden

Nr. 15110.25.B317

CHF 65.-

(Smartphone/Android)



Musik hören mit neuen Medien

Neu



Wie kann ich Musik über Google-Play, iTunes-Store oder andere aktuelle Apps kaufen und herunterladen? Gibt es auch Gratismusik? Wie kann ich Musikstücke auf meinem Gerät sortieren und Playlists erstellen? Wie kann ich Musik über Streamingdienste hören oder auf dem Handy Radio hören? Wie verbinde ich mein Handy via Bluetooth mit einer Stereoanlage oder einem Lautsprecher? Wie kann ich Musik von einer CD auf mein Smartphone übertragen? Mitbringen: Ihr eigenes Smartphone oder iPhone und Sie kennen die Mailadresse sowie das Passwort Ihres Google-Kontos oder Ihres Apple-Kontos. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00

1x, 09.09.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15110.25.B314

CHF 65.-



Erstelle deine eigene Homepage

Neu



Lernen Sie, mit dem Gratis-Konto von Jimdo eine Homepage mit verschiedenen Farben und Designs zu gestalten, Webseiten auf Ihrer eigenen Internetpräsenz untereinander zu verlinken (verbinden), wie Sie eine eigene Navigationsleiste mit unterschiedlichen Links erstellen, Texte eingeben und formatieren sowie Fotos hochladen, einfügen und bearbeiten. Sie lernen, ein Formular in die Webseite einzubauen, welches Besucher ausfüllen und Ihnen per E-Mail zurückschicken können. Der Kurs sollte vor allem Spass machen und die Kreativität beim Erstellen einer eigenen Internetpräsenz fördern. Mitbringen: Eigenes Notebook mit Windows 10 oder 11 inkl. Ladekabel. Sie können auf Ihrem Gerät Dateien speichern, Ordner erstellen und das Internet benutzen. Ein E-Mail-Konto, auf das Sie während des Workshops jederzeit zugreifen können, wird vorausgesetzt. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.30

2x, 12.09. + 19.09.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15110.25.B316

CHF 156.-

Ordnung schaffen (Windows 10 oder 11)



Wie schaffe ich Ordnung auf meinem Laptop? Sie vertiefen grundlegende Kenntnisse im strukturierten Umgang mit Windows. Der Umgang mit dem Windows Explorer und die Einstellungen (Systemsteuerung) werden behandelt. Schritt für Schritt lernen Sie, wie sich der Laptop schnell wieder aufräumen und die angelegte Ordnung bewahren lässt. Lernen Sie, wie Sie Ihre Dateien übersichtlich in Ordnern und Bibliotheken zusammenfassen. Voraussetzung: Basiskenntnisse in Windows 10 oder 11. Diese beinhalten Starten und Beenden von Programmen und Kenntnisse der Fenstermanipulationen. Mitbringen: eigener Laptop inkl. Ladekabel. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 09.30 – 12.00
1x, 01.09.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B309
CHF 65.–

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 31.10.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B408
CHF 65.–

Outdoor Apps



Wandern und/oder Radfahren mit Unterstützung des Smartphones bzw. Tablets. Bei Ausflügen sind wir auf der sicheren Seite, wenn wir Kartenmaterial zur Orientierung bei uns haben. Wer ein Smartphone dabei hat, braucht aber nicht unbedingt Karten aus Papier. Wir arbeiten hauptsächlich mit der App «Swisstopo» und lernen deren Möglichkeiten kennen. Dazu gehört auch das Planen von Wander- und/oder Velorouten sowie Einblick in andere Outdoor-Apps.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 29.08.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B305
CHF 65.–

Donnerstag, 09.30 – 12.00
1x, 06.11.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B410
CHF 65.–

Windows 11 – Neue PC-Kenntnisse



Was ist neu, was ist anders? Sie frischen Ihre PC-Kenntnisse auf und lernen die wichtigsten Änderungen von früheren Betriebssystemen zu Windows 11 kennen. Apps installieren und starten (über Startmenu, aus Taskleiste oder Desktop), Apps beenden oder deinstallieren, Schnelleinstellungsfeld kennenlernen (Helligkeit, Lautstärke, Batteriestand, WLAN), Fensterbedienung, Ordner und Dateien verwalten, Laptop herunterfahren und Bedienung des Widgetboard (Benachrichtigungen in der Taskleiste). Voraussetzung: Gute Anwenderkenntnisse mit «Windows 10», Maus- und Tastaturkenntnisse. Mitbringen: eigener Laptop inkl. Ladekabel. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 09.30 – 12.00
1x, 18.08.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B302
CHF 65.–

Montag, 09.30 – 12.00
1x, 08.09.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B313
CHF 65.–

Donnerstag, 15.30 – 18.00
1x, 04.09.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B311
CHF 65.–

Sicherheit & PC Wartung



Schützen Sie Ihren PC vor Schädlingen. Erfahren Sie, welche Programme nützlich sind und welche Wartungsschritte Sie regelmässig ausführen sollten.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 13.30 – 16.30
1x, 01.09.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O304
CHF 90.–

Montag, 13.30 – 16.30
1x, 20.10.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O404
CHF 90.–

Montag, 09.00 – 12.00
1x, 08.12.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O406
CHF 90.–

Smartphone Android



Erste Schritte mit dem Smartphone. Grundlagen und Einstellungen anpassen, Kontakte erfassen, telefonieren, Nachrichten verfassen. Voraussetzung: Sie wissen, wie sich Ihr Gerät bedienen lässt (Ein-/Ausschalten, Scrollen). Mitbringen: Smartphone mit Google Android und eingerichtetem Google-Konto. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00

1x, 05.09.2025

Heinz Zbinden

Nr. 15110.25.B312

CHF 65.-

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 13.08. + 20.08.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15120.25.O302

CHF 130.-

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 15.10. + 22.10.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15120.25.O402

CHF 130.-

Android/iPhone Apple – Aufbaukurse



Weitere Schritte mit dem Android Smartphone / iPhone. Voraussetzung ist der Besuch des Grundkurses oder das Beherrschen der dort genannten Schwerpunkte. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Android

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 27.08. + 03.09.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15120.25.O304

CHF 130.-

Android

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 19.11. + 26.11.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15120.25.O404

CHF 130.-

iPhone

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 27.08. + 03.09.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15120.25.O303

CHF 130.-

iPhone

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 19.11. + 26.11.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15120.25.O403

CHF 130.-

iPhone Apple



Erste Schritte mit dem iPhone. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres iPhones kennen, wie iPhone mit WLAN verbinden / kleine Änderungen in Systemsteuerung / Telefonieren / SMS versenden/ Apps installieren, verschieben und löschen / Messaging-Apps wie WhatsApp, Signal oder Threema anwenden / Kontrollzentrum/ Fotografie und Filmen. Voraussetzung: Sie wissen, wie sich Ihr Gerät bedienen lässt (Ein-/ Ausschalten, Scrollen).

Mitbringen: iPhone mit Apple-ID und Ladegerät.

Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00

1x, 26.08.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15110.25.B307

CHF 65.-

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 13.08. + 20.08.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15120.25.O301

CHF 130.-

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 15.10. + 22.10.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15120.25.O401

CHF 130.-

Referate

Sicherheit total



Jedes Unternehmen, alle Mitarbeitenden müssen sich mit der IT-Sicherheit befassen / auskennen / auseinandersetzen! Erfahren auch Sie an dieser Informationsveranstaltung die wichtigsten Regeln und Einstellungen zu Datenschutz, Datensicherheit, intelligenten Passwörtern sowie den Gefahren im Internet. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 09.30 – 12.00

1x, 13.10.2025

Marcel Romagosa

Nr. 15110.25.B401

CHF 65.-

Betrug erkennen und verhindern

Ältere Personen sind oft Ziel von betrügerischen Internet- und Telefonbetrugsangriffen. Im Kampf gegen diese Arten von Betrugskriminalität bildet Aufklärung und Prävention ein effizientes Mittel. Unser Referent, mit langjährigen Erfahrungen in der Ermittlung und Bekämpfung von Betrugskriminalität, vermittelt Ihnen die Möglichkeiten zur Erkennung und Verhinderung diverser Betrugsarten (u.a. Einzeltrickbetrug, falsche Polizisten, Liebesbetrug, Anlagebetrug, 419er Betrug, Rip Deal, Microsoft-Betrug, Deep Fake etc.).

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 02.09.2025
Charles de Pierre
Nr.15110.25.B310
CHF 65.–

Donnerstag, 09.30 – 12.00
1x, 23.10.2025
Charles de Pierre
Nr.15110.25.B404
CHF 65.–

KI – Künstliche Intelligenz

Erklärung des Begriffes KI. Praxisbeispiele mit Sprachsteuerung (SIRI, Alexa, Google Sprachsuche), Beispiele für Wissensabfragen und dem Erstellen von Texten, künstlichen Bildern und Gesprächssimulationen (ChatGPT, Bing Copilot, Microsoft Designer). Blick in die Zukunft von KI mit möglichen Szenarien. Das Mitbringen eines Smartphones, iPhones, Tablets oder Notebooks ist freiwillig. Für die Hilfe beim Verbinden mit dem WLAN des Kursraumes dürfen Sie gerne 15 Min. früher erscheinen. Zusatzkosten: Eine Broschüre zum Thema KI mit dem Kursinhalt wird Ihnen am Anfang des Kurses verkauft (CHF 10.–).

Des exposés sur l'IA en français sont proposés par Pro Senectute Arc Jurassien. Plus d'infos sur arcjurassien.prosenectute.ch ou Tél. 032 886 83 86

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 19.08.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B303
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 14.10.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B402
CHF 65.–

Montag, 09.30 – 12.00
1x, 15.12.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B422
CHF 65.–

Google – Suchmaschine & Cloud

Google ist mehr als eine Suchmaschine. Wir alle kennen den Begriff «googeln» für die Suche im Internet. Google bietet aber noch mehr: Google Maps, Google Mail, Google Fotos und Youtube sind bekannt. Es gibt aber auch Google Drive, Google Office, Google Notizen und mehr. Alles gratis – aber zu welchem Preis? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Welt von Google, deren Möglichkeiten und Risiken.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 09.30 – 12.00
1x, 28.08.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B308
CHF 65.–

Dienstleistungen nach Mass

Privatunterricht, PC-Support oder Kaufberatung/-begleitung Haben Sie in unserem Programm nichts Passendes gefunden, das Ihnen weiterhilft? Erkundigen Sie sich nach unseren Dienstleistungen nach Mass.

Preis pro 60 Minuten: CHF 109.–. Abrechnung in ¼ Stunden, exkl. Wegpauschale von CHF 35.– und MWSt. Verlangen Sie unser Informationsblatt.

Service sur mesure

Cours privés, support PC, conseils et accompagnement à l'achat.

Vous n'avez pas trouvé ce qui vous convient dans notre programme? Renseignez-vous sur nos services sur mesure – à la maison ou au centre de consultation.

Prix par tranche de 60 minutes: CHF 109.– (facturation par ¼ d'heure, hors frais de déplacement et TVA)

Sprachen lernen

Apprendre des langues

Einstufung Sprachkurse

AnfängerInnen (A0)

Erlernen des Grundwortschatzes und einfacher Satzstrukturen. Einführung in die Grammatik, Lesen, Reden und Schreiben.

Mit Vorkenntnissen (A1)

Einfache Fragen verstehen und beantworten. Erweitern des Wortschatzes und Zeitformen.

Leichte Mittelstufe (A2)

Sich in einfachen Situationen mit kurzen Sätzen verständigen. Einfache Texte, Vertiefen der Grammatik.

Mittelstufe (B1)

Sich in fast allen Alltagssituationen sprachlich zurechtfinden. Beherrschen aller grammatikalischen Zeiten, Erweiterung des Wortschatzes, Lektüre von Artikeln/Literatur, Konversation.

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2)

Eigene Meinung zu vielen Themen spontan und klar ausdrücken. Anspruchsvolle Lektüre, Vertiefung des Wortschatzes, sicherer Umgang mit der Grammatik.

Oberstufe (C1)

Anspruchsvolle Lektüre, längere Texte und Diskussionen, differenzierter Wortschatz, fließende Unterhaltung.

Die Einstufung bezeichnet das Ausgangsniveau und nicht das Niveau am Ende des Kurses.

Allgemeine Hinweise

Kurse ohne Bezeichnung «Neu» sind laufende Kurse. Es werden nur neue Kurse oder Kurse mit mehreren freien Plätzen publiziert. Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen bei den Kurssekretariaten oder auf der Website.

Kurse mit weniger als 7 Teilnehmenden können nur mit Kleingruppenzuschlag durchgeführt werden. Massgebend ist der Stand nach der 2. Lektion des Quartals.

Classification des cours de langue

Débutant(e)s (A0)

Apprentissage du vocabulaire de base et de structures de phrases simples. Introduction à la grammaire, à la lecture, au discours et à l'écriture.

Avec connaissances préalables (A1)

Comprendre et répondre à des questions simples. Enrichir le vocabulaire et les temps verbaux.

Niveau intermédiaire facile (A2)

Se faire comprendre dans des situations simples avec des phrases courtes. Textes simples, approfondissement de la grammaire.

Niveau intermédiaire (B1)

Se débrouiller linguistiquement dans presque toutes les situations de la vie quotidienne. Maîtrise de tous les temps grammaticaux, enrichissement du vocabulaire, lecture d'articles/d'ouvrages, conversation.

Intermédiaire avancé (B2)

Exprimer spontanément et clairement son opinion sur de nombreux sujets. Lecture exigeante, approfondissement du vocabulaire, maniement sûr de la grammaire.

Niveau supérieur (C1)

Lecture exigeante, textes et discussions plus longs, vocabulaire différencié, conversation fluide.

La notation fait référence au niveau de départ et non au niveau de fin de cours.

Remarques générales

Les cours sans mention « Nouveau » sont des cours en cours. Seuls les nouveaux cours ou les cours avec plusieurs places libres sont publiés. Renseignez-vous sur les places libres dans les cours de différents niveaux au bureau des cours ou sur la page d'accueil

Les cours avec moins de 7 participants ne peuvent être organisés qu'avec un supplément pour petits groupes. La situation après la 2ème leçon du tri-mestre est déterminante.

Englisch *Anglais*

Mit Vorkenntnissen (A1)

Avec connaissances

préalables (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 10.30 – 11.30 6x, 14.08 – 18.09.2025 Dawn Wenger Nr. 15105.25.0309 CHF 102.–	Donnerstag, 10.30 – 11.30 10x, 16.10. – 18.12.2025 Dawn Wenger Nr. 15105.25.0409 CHF 170.–
--	--

Freitag, 13.30 – 14.30 6x, 15.08 – 19.09.2025 Dawn Wenger Nr. 15105.25.0310 CHF 102.–	Freitag, 13.30 – 14.30 10x, 17.10. – 19.12.2025 Dawn Wenger Nr. 15105.25.0410 CHF 170.–
---	---

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Neu

Mittwoch, 14.00 – 15.00 6x, 13.08. – 17.09.2025 Rhoma Adam-Doran Nr. 15105.25.B327 CHF 102.–	Mittwoch, 14.00 – 15.00 10x 15.10. – 17.12.2025 Rhoma Adam-Doran Nr. 15105.25.B427 CHF 170.–
--	--

Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 14.40 – 15.40 6x, 15.08. – 19.09.2025 Dawn Wenger Nr. 15105.25.0311 CHF 102.–	Freitag, 14.40 – 15.40 10x, 17.10. – 19.12.2025 Dawn Wenger Nr. 15105.25.0411 CHF 170.–
--	---



Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/ <i>Jeudi</i> 12.30 – 14.00 7x, 21.08. – 02.10.2025 Petra Weber-Frank Nr. 15105.25.S303 CHF 193.–	Donnerstag/ <i>Jeudi</i> 12.30 – 14.00 9x, 23.10. – 18.12.2025 Petra Weber-Frank Nr. 15105.25.S403 CHF 248.–
---	---

Leichte Mittelstufe bis

Mittelstufe (A2 – B1)

Niveau intermédiaire facile à niveau intermédiaire (A2 – B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/ <i>Jeudi</i> 09.00 – 10.30 7x, 21.08. – 02.10.2025 Petra Weber-Frank Nr. 15105.25.S301 CHF 193.–	Donnerstag/ <i>Jeudi</i> 09.00 – 10.30 9x, 23.10. – 18.12.2025 Petra Weber-Frank Nr. 15105.25.S401 CHF 248.–
---	---

Entdecken

«Jede Sprache ist
ein neuer Schlüssel
zur Welt.»

Mittelstufe (B1)

Niveau intermédiaire (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 08.30 – 09.30
6x, 14.08 – 18.09.2025
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.25.0304
CHF 102.–

Donnerstag, 08.30 – 09.30
8x, 16.10. – 18.12.2025
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.25.0404
CHF 136.–

Conversation

Konversationskurse werden in unterschiedlichen Niveaus angeboten. Beachten Sie die entsprechende Bezeichnung und/oder erkundigen Sie sich bei unseren Kurssekretariaten.

Les cours de conversation sont proposés à différents niveaux. Consultez la désignation correspondante et/ou renseignez-vous auprès de nos secrétariats de cours.

Berner Oberland

Sport-Motel, Zweisimmen

Niveau B1

Mittwoch, 09.30 – 11.00
8x, 22.10. – 10.12.2025
Frieda Kronegg
Nr. 15105.25.0414
CHF 204.–

Malerweg 2, Thun

Niveau B1-B2

Freitag, 09.40 – 10.40
6x, 15.08. – 19.09.2025
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.25.0308
CHF 102.–

Niveau B1-B2

Freitag, 09.40 – 10.40
8x, 17.10. – 19.12.2025
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.25.0408
CHF 136.–

Italienisch *Italia*



AnfängerInnen (A0)

Débutant(e)s (A0)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Neu

Mittwoch, 15.15 – 16.45
6x, 13.08. – 17.09.2025
Maddalena Lüthi-Russelli
Nr. 15105.25.B328
CHF 153.–

Mittwoch, 15.15 – 16.45
10x 15.10. – 17.12.2025
Maddalena Lüthi-Russelli
Nr. 15105.25.B428
CHF 255.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Niveau A0 – A1/Forts.

Montag, 16.10 – 17.10
6x, 11.08. – 15.09.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.0318
CHF 102.–

Niveau A0 – A1/Forts.

Montag, 16.10 – 17.10
10x, 13.10. – 15.12.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.0418
CHF 170.–

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Neu

Freitag/Vendredi
08.30 – 10.00
7x, 22.08. – 03.10.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S310
CHF 193.–

Freitag/Vendredi
08.30 – 10.00
9x, 24.10. – 19.12.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S410
CHF 248.–

Mit Vorkenntnissen (A1)

Avec connaissances préalables (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 14.30 – 15.30
6x, 12.08. – 16.09.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.0320
CHF 102.–

Dienstag, 14.30 – 15.30
10x, 14.10. – 16.12.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.0420
CHF 170.–

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/Vendredi
10.15 – 11.45
7x, 22.08. – 03.10.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S313
CHF 193.–

Freitag/Vendredi
10.15 – 11.45
9x, 24.10. – 19.12.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S413
CHF 248.–

Freitag/Vendredi
15.40 – 17.10
7x, 22.08. – 03.10.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S309
CHF 193.–

Freitag/Vendredi
15.40 – 17.10
9x, 24.10. – 19.12.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S409
CHF 248.–

Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 10.15 – 11.15
6x, 12.08. – 16.09.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.0322
CHF 102.–

Dienstag, 10.15. – 11.15
10x, 14.10. – 16.12.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.0422
CHF 170.–

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Montag/Lundi
10.15 – 11.45
7x, 18.08. – 29.09.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S317
CHF 193.–

Montag/Lundi
10.15 – 11.45
9x, 20.10. – 15.12.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S417
CHF 248.–

Mittwoch/Mercredi
10.10 – 11.40
7x, 20.08. – 01.10.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S305
CHF 193.–

Mittwoch/Mercredi
10.10 – 11.40
9x, 22.10. – 17.12.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S405
CHF 248.–

Mittelstufe (B1)

Niveau intermédiaire (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 17.15 – 18.15
6x, 11.08. – 15.09.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.0319
CHF 102.–

Montag, 17.15 – 18.15
10x, 13.10. – 15.12.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.0419
CHF 170.–

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/Vendredi
14.00 – 15.30
7x, 22.08. – 03.10.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S308
CHF 193.–

Freitag/Vendredi
14.00 – 15.30
9x, 24.10. – 19.12.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S408
CHF 248.–

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Conversazione

Konversationskurse werden in unterschiedlichen Niveaus angeboten. Beachten Sie die entsprechende Bezeichnung und/oder erkundigen Sie sich bei unseren Kurssekretariaten.

Les cours de conversation sont proposés à différents niveaux. Consultez la désignation correspondante et/ou renseignez-vous auprès de nos secrétariats de cours.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Niveau B1

Montag, 09.10 – 10.10
6x, 11.08. – 15.09.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.315
CHF 102.–

Niveau B1

Montag, 09.10 – 10.10
10x, 13.10. – 15.12.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.0415
CHF 170.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Buongiorno

«Oggi è una giornata
meravigliosa.»

Italienisch – für die Ferien (ab A1)

Sie planen eine Reise nach Italien und möchten sich in der Landessprache verständigen können? Einfach, schnell und stresslos werden Ihnen auf spielerische Weise viele Hör-, Lese- und Sprechsituationen vermittelt.

Italien pour les vacances (à partir de A1)

Vous prévoyez un voyage en Italie et souhaitez pouvoir vous faire comprendre dans la langue du pays? Simple, rapide et sans stress, de nombreuses situations d'écoute, de lecture et d'expression orale vous sont présentées de manière ludique.

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi

10.00 – 11.30
7x, 19.08 – 30.09.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S306
CHF 193.–

Dienstag/Mardi

10.00 – 11.30
9x, 21.10. – 16.12.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S406
CHF 248.–

Französisch



AnfängerInnen (A0)

Débutant(e)s (A0)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Neu

Freitag, 13.30 – 15.00
6x, 15.08. – 19.09.2025
Bertrand Baumann
Nr. 15105.25.B329
CHF 153.–

Freitag, 13.30 – 15.00
10x, 17.10. – 19.12.2025
Bertrand Baumann
Nr. 15105.25.B429
CHF 255.–

Leichte Mittelstufe (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 15.15 – 16.45
6x, 15.08. – 19.09.2025
Bertrand Baumann
Nr. 15105.25.B324
CHF 153.–

Freitag, 15.15 – 16.45
10x, 17.10. – 19.12.2025
Bertrand Baumann
Nr. 15105.25.B424
CHF 255.–

Conversation (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Spanisch *Espagnol*

AnfängerInnen (A0)

Débutant(e)s (A0)

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Schnupperlektion/
leçon d'essai
Dienstag/Mardi
14.00 – 15.30
1 x, 02.09.2025
Raquel Fernandez
Nr. 15105.25.S314
Kostenlos/*gratuit*

Schnupperlektion/
leçon d'essai
Dienstag/Mardi
14.00 – 15.30
1 x, 16.09.2025
Raquel Fernandez
Nr. 15105.25.S316
Kostenlos/*gratuit*

Neu

Dienstag/Mardi
14.00 – 15.30
9 x, 21.10. – 16.12.2025
Raquel Fernandez
Nr. 15105.25.S414
CHF 248.–

Mit Vorkenntnissen (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 10.35 – 11.35
6x, 15.08. – 19.09.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O328
CHF 102.–

Freitag, 10.35 – 11.35
10x, 17.10. – 19.12.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O428
CHF 170.–

Freitag, 14.35 – 15.35
6x, 15.08. – 19.09.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O329
CHF 102.–

Freitag, 14.35 – 15.35
10x, 17.10. – 19.12.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O429
CHF 170.–

Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi
10.30 – 12.00
5x, 02.09. – 30.09.2025
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.25.S312
CHF 138.–

Dienstag/Mardi
10.30 – 12.00
9x, 21.10. – 16.12.2025
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.25.S412
CHF 248.–

Ahora

«Más vale tarde que nunca.»

Mittelstufe (B1)

Niveau intermédiaire (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 08.30 – 10.00
6x, 11.08. – 15.09.2025
Elena Binggeli
Nr. 15105.25.B318
CHF 153.–

Montag, 08.30 – 10.00
10x, 13.10. – 15.12.2025
Elena Binggeli
Nr. 15105.25.B418
CHF 255.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 09.15 – 10.15
6x, 14.08. – 18.09.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O325
CHF 102.–

Donnerstag, 09.15 – 10.15
10x, 16.10. – 18.12.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O425
CHF 170.–

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi
08.45 – 10.15
5x, 02.09. – 30.09.2025
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.25.S311
CHF 138.–

Dienstag/Mardi
08.45 – 10.15
9x, 21.10. – 16.12.2025
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.25.S411
CHF 248.–

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2)

Intermédiaire avancé (B2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Berner Oberland

Zentrum Artos, Interlaken

Dienstag, 14.00 – 15.00
10x, 14.10. – 16.12.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O431
CHF 170.–

Oberstufe

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 08.25 – 09.25
6x, 15.08. – 19.09.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O326
CHF 102.–

Freitag, 15.15 – 16.15
10x, 17.10. – 19.12.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O426
CHF 170.–

Conversación

Konversationskurse werden in unterschiedlichen Niveaus angeboten. Beachten Sie die entsprechende Bezeichnung und/oder erkundigen Sie sich bei unseren Kurssekretariaten.

Les cours de conversation sont proposés à différents niveaux. Consultez la désignation correspondante et/ou renseignez-vous auprès de nos secrétariats de cours.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Kultur & Gesellschaft

Culture & société

Oper erleben

Kaffee und Kuchen mit Neu + Hänsel und Gretel

Gemeinsam Kultur erleben! Beim ersten Treffen erhalten Sie eine Führung durch das Stadttheater und bekommen spannende Einblicke auf, hinter und sogar unter der Bühne. Anschliessender Austausch bei Kaffee und Kuchen. Die zweite Sequenz ist ein Gespräch über Kostüm, Bühnenbild und den Probenablauf. Am dritten Kurstag steht der gemeinsame Besuch der Oper «Hänsel und Gretel» inkl. einer exklusiven Einführung mit einem Willkommensgetränk auf dem Programm.

Es können nicht einzelne Kursteile besucht werden.

Region Bern

Stadttheater Bern, Kornhausplatz 20, 3011 Bern

Teil 1
Samstag, 01.11.2025
14.30 – ca. 16.30
Florian Scholz

Teil 2
Freitag, 07.11.2025
15.00 – ca. 16.30
Franziska Ambühl/
Claudia Brier

Teil 3
Sonntag, 16.11.2025
14.30 – ca. 19.00
Rainer Karlitschek

Nr. 15340.25.B404
CHF 180.-, inkl. Opernbillett (2. Kat.), 2x Kaffee und Kuchen,
1 Willkommensgetränk beim Opernbesuch

In Zusammenarbeit mit

BÜHNEN BERN

Geschichte / Literatur / Schreiben

Die Welt, in der wir leben – + lebendige Geschichte

Geschichte ist nicht tot – was früher war bestimmt, wie wir heute leben. Ein Fortsetzungskurs in Geschichte, der anhand von Referaten, Quellenlektüren und Diskussionen zeigt, wie Entwicklungen der Vergangenheit unser heutiges Sein bestimmen. Wir setzen die Reihen dann fort mit „Die Schlafwandler“ (der Erste Weltkrieg), Faschismus, Nationalsozialismus und der Sieg über Nazideutschland, die Teilung der Welt (von der Entstehung des Kalten Krieges bis zur Entspannungsphase der Neunzigerjahre). Je nach Wunsch behandeln wir Spezialthemen wie die Geschichte Osteuropas oder gehen in die Zeit vor der Französischen Revolution.



Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 16.00 – 17.00
10x, 14.10. – 16.12.2025
Daniel Funk
Nr. 15340.25.O402
CHF 210.-

Bücher

«Im Gespräch die eigene Lektüre reflektieren.»



Lesezirkel



Die Teilnehmenden lesen zuhause ein selbstgewähltes Buch zum ausgeschriebenen Thema. Im Lesezirkel stellen wir uns die Bücher gegenseitig vor und diskutieren darüber. Freuen Sie sich auf zwei Stunden mit spannenden Gesprächen und neuen Leseempfehlungen. Die Vormittage können einzeln gebucht werden.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Sommer

Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 09.07.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.0302
CHF 30.–

Wasser

Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 13.08.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.0303
CHF 30.–

Unterwegs

Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 10.09.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.0304
CHF 30.–

Kunst

Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 08.10.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.0403
CHF 30.–

Krimi

Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 26.11.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.0404
CHF 30.–

Schweizer AutorIn

Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 10.12.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.0405
CHF 30.–

Kreativität *Créativité*

Grundkurs Drechseln

Neu

Lernen Sie das faszinierende Kunsthandwerk des Drechselns kennen! Sie erfahren, wie es sich anfühlt, mit scharfem Stahl ein drehendes Holzstück zu bearbeiten und aus einem Holzrohling eine Form zu schaffen. Neben den Grundtechniken des Drechselns wird Ihnen der korrekte und sichere Umgang mit Drechselwerkzeug und Drechselbank vermittelt. Abschliessend planen und fertigen Sie unter professioneller Anleitung Ihr eigenes Objekt.

Region Bern

Werkstatt Tscharni, Waldmannstr. 17, Bern

Freitag, 10.00 – 12.00
3x, 17.10. – 31.10.2025
Gerhard Speck
Nr. 15305.25.B402
CHF 75.– plus 25.– für Material, die vor Ort bezahlt werden

Offene Werkstatt

«Do it yourself» in der offenen Werkstatt im Tscharnergut. Nähere Informationen finden Sie unter www.tscharni.ch

Atelier Handlettering Neu + (Kalligraphie/Calligraphie)

Begeben Sie sich auf dieses künstlerische Abenteuer, bei dem jeder Strich eine Entdeckung, jeder Buchstabe ein Kunstwerk und jedes Wort zum Ausdruck Ihrer Seele wird. Handlettering (Kalligraphie) ist nicht nur eine Fähigkeit, die man sich aneignet, sondern eine Leidenschaft, ein eleganter Tanz zwischen Hand und Geist, die zeitlose Schönheit erschafft. Keine Vorkenntnisse notwendig. Preis inkl. Materialkosten.

Embarquez dans cette aventure artistique, où chaque trait est une découverte, chaque lettre, une œuvre, et chaque mot, une expression de votre âme. La calligraphie n'est pas seulement une compétence à acquérir, mais une passion à embrasser, une danse élégante entre la main et l'esprit, créant une beauté intemporelle. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Le prix comprend les frais de matériel.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Einsteiger

Dienstag, 09.30 – 11.00
3x, 23.09. – 07.10.2025
Willy Lobsiger
Nr. 15305.25.B301
CHF 98.– inkl. Material

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Einsteiger/Cours d'initiation

Nouveau

Montag/Lundi
14.00 – 15.30
3x, 06.10. – 20.10.2025
Willy Lobsiger
Nr. 15305.25.S401
CHF 98.– inkl. Material/matériel incl.

Atelier Handlettering Neu + Weihnachtskarten gestalten *Créer des cartes de Noël*

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Aufbaukurs/Cours d'approfondissement

Nouveau

Montag/Lundi
14.00 – 15.30
3x, 03.11. – 17.11.2025
Willy Lobsiger
Nr. 15305.25.S402
CHF 98.– inkl. Material/matériel incl.

Spielen & Geselligkeit

Jeux et convivialité

Boccia spielen +

Boccia, die Präzisionssportart aus Südeuropa ist sehr beliebt und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Auf der top-modernen, gedeckten Bocciaanlage im Lachenareal Thun können Sie an Techniken des «Trölens» und des «Spickens» schnuppern oder an den Einführungsnachmittagen schrittweise die wichtigsten Grundregeln, Begriffe und Techniken erlernen. Am letzten Einführungstag wird ein kleines Turnier in doppelter Kurslänge stattfinden (16.00 – 20.00 h). Vorkenntnisse sind keine nötig. Die Möglichkeiten zum regelmässigen Spielen und Trainieren nach dem Kurs sind gegeben.

in Zusammenarbeit mit
dem Boccia-Club Thun



Berner Oberland

Bocciahalle, Lachenweg 1, Thun

Schnupperkurs

Dienstag, 16.00 – 18.00
1x, 05.08.2025
Paul Struchen
Nr. 15310.25.O302
Kostenlos

Einführungskurs

Dienstag, 16.00 – 18.00
Letzter Kurstag bis 20.00
5x, 19.08. – 16.09.2025
Paul Struchen
Nr. 15310.25.O303
CHF 50.–

Jass-, Spiel- & Schachtreffen +

Sich in ungezwungenem Rahmen mit Gleichgesinnten treffen, einen gemütlichen Nachmittag in Gesellschaft verbringen, neue Kontakte knüpfen und dabei gleichzeitig die eigene Wahrnehmungs- und Merkfähigkeit pflegen: Schauen Sie vorbei. Material wird zur Verfügung gestellt. Weitere Auskünfte erhalten Sie in den Kurssekretariaten.

Recontres de jass & jeux

Vous avez envie de faire travailler vos neurones en jouant et de passer un après-midi agréable entre personnes partageant les mêmes intérêts? Le matériel est mis à disposition. Pour plus de renseignements vous pouvez vous adresser aux secrétariats des cours.

Jassen Jass +

Region Bern

Senevita Wangenmatt, Hüsliackerstrasse 2, Bern

Jeweils **Mittwoch**, 14.30 – 16.00
09.07., 13.08., 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.2025
allfällige Änderungen vorbehalten
Team Senevita Wangenmatt
Kostenlos (Konsumation möglich)

Restaurant Egghölzli, Weltpoststrasse 16, Bern

Jeden 2. **Donnerstag**, 14.00 – 17.00
10.07. – 11.12.2025
Herr und Frau Plüss
Kostenlos (Konsumation wird erwartet)

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Solothurnstr.21, QuartierInfo Bözingen/Boujean, Biel/Bienne

Jeden 2. **Donnerstag**, gerade Wochen, 14.00 – 16.00
Chaque 2e jeudi, semaines paires, 14h00 – 16h00
09.01. – 11.12.2025
Kostenlos/Gratuit

Emmental-Oberaargau

Restaurant Stadtgarten, Städtli 12, Wangen a.A.

Jeden 1. **Donnerstag** im Monat, 14.00 – 17.00
03.07., 07.08., 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2025
Erich Vogel
Kostenlos



Spielen Jeux +

Biel/Bienne – Seeland

Steinweg 24, Tertianum Lyssbachpark, Lyss

Jeden 1./3. **Freitag** im Monat, 14.30 – 16.30
17.01. – 19.12.2025
Kostenlos

Poststrasse 41, QuartierInfo Mett/Mâche, Biel/Bienne

Jeden 2. **Donnerstag**, ungerade Wochen, 14.00 – 17.00
Chaque 2e jeudi, semaines impaires, 14h00 – 17h00
16.01. – 18.12.2025
Nebst diversen Spielen wird auch gejasst.
En plus de divers jeux, on joue aussi au jass.
Kostenlos/Gratuit

Schach-Treff

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Jeden Freitag, 13.30 – ca. 15.45

04.07. – 19.12.2025

Ohne Leitung

CHF 25.– (pro Semester, wird als pauschaler

Unkostenbeitrag in Rechnung gestellt)

Erzählcafé

Gemeinsam die stärkende Kraft von Lebensgeschichten erleben, indem wir uns aus dem Leben erzählen, anderen zuhören und gemeinsam lachen. Bringen Sie Ihre Erinnerungsstücke mit (Objekte, Bilder, Texte).

Biel/Bienne – Seeland

Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, Biel

Arbeitsalltag früher-heute

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 14.07.2025

Nr. 15340.25.S301

Kostenlos/Trinkgeld

Lieblingsstädte

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 08.09.2025

Nr. 15340.25.S303

Kostenlos/Trinkgeld

Loslassen

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 17.11.2025

Nr. 15340.25.S402

Kostenlos/Trinkgeld

Glücksmomente

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 25.08.2025

Nr. 15340.25.S302

Kostenlos/Trinkgeld

Spiele

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 13.10.2025

Nr. 15340.25.S401

Kostenlos/Trinkgeld

Meine Lieblingsmenüs

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 15.12.2025

Nr. 15340.25.S403

Kostenlos/Trinkgeld



Mittagstisch PLUS



Kontakte knüpfen, sich auszutauschen, sich spielerisch bewegen und Informationen zu Gesundheitsthemen erhalten. Nach dem Treffen besteht die Möglichkeit am Mittagstisch zu CHF 16.50 teilzunehmen.

Leitung: Katharina Meewes, Cécile Kessler

Anmeldung: Tel. 032 328 29 00

Repas de midi PLUS

Nouer des contacts, échanger, faire de l'exercice de manière ludique et recevoir des informations sur des sujets de santé. Après la rencontre vous pouvez prendre part au repas de midi CHF 16.50.

Responsables: Katharina Meewes, Cécile Kessler

Inscription: Tél. 032 328 29 00

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, Biel/Bienne

Bewegung unterstützt

das Gedächtnis

L'exercice physique

stimule la mémoire

Montag/Lundi

10.30 – 12.00

1x, 11.08.2025

Kostenlos, Gratuit

Vorsätze fassen

Prendre des

résolutions

Montag/Lundi

10.30 – 12.00

1x, 08.12.2025

Kostenlos, Gratuit

Lebensgeschichten

«Anekdoten teilen und
gemeinsam lachen.»

Bewegung & Entspannung

Mouvement & détente

Allgemeiner Hinweis

Kurse ohne Bezeichnung «Neu» sind bereits laufende Kurse. Bitte beachten Sie, dass aktuell ausgebuchte Kurse nicht mehr im Kursprogramm ausgeschrieben werden. Sie finden aber alle laufenden Kurse und Angebote auf unserer Website. Für einen Platz auf einer Warteliste schreiben Sie eine E-Mail oder rufen Sie uns an.

Remarque générale

Les cours sans mention « Nouveau » sont des cours déjà en cours. Veuillez noter que les cours actuellement réservés ne sont plus publiés dans le programme de cours. Vous trouverez cependant tous les cours et offres en cours sur notre site web. Pour obtenir une place sur une liste d'attente, envoyez-nous un e-mail ou appelez-nous.

AROHA®



Inspiziert vom Haka (Kriegstanz der Maori), ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen, ist AROHA ein Ganzkörpertraining zu Musik von mittlerer bis zu hoher Intensität. Gelenkschonend, mit positiver Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung.

Region Bern

Turnhalle Steinhölzli, Hildegardstrasse 18, Liebefeld

Donnerstag, 17.00 – 18.00
6x, 14.08. – 18.09.2025
Christelle Schwarz
Nr. 15290.25.B301
CHF 120.–

Donnerstag, 17.00 – 18.00
10x, 16.10. – 18.12.2025
Christelle Schwarz
Nr. 15290.25.B401
CHF 200.–

Ganzheitlich bewegen

Neu +

Dank ganzheitlichem Bewegungstraining einen gesunden Rücken, eine aufrechte Körperhaltung sowie einen trainierten und geschmeidigen Körper! Vielseitige und koordinative Bewegungsabläufe, mit abschliessenden Entspannungsübungen, führen zu Wohlbefinden und fördern die Körperwahrnehmung.

Region Bern

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Schnupperlektion

Dienstag, 15.00 – 16.00
1x, 16.09.2025
Sabina Seiler
Nr. 15290.25.B315
Kostenlos

Einsteigerkurs

Dienstag, 15.00 – 16.00
10x, 14.10. – 16.12.2025
Sabina Seiler
Nr. 15290.25.B415
CHF 220.–

Faszinierende Faszien



Unser Bindegewebe (Faszien) durchzieht unseren Körper, umhüllt und verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen, Organe und Nervenenden. Bewegungsmangel, Krankheit oder Stress können das fasziale Gewebe verkleben, was körperliche Einschränkungen und Schmerzen zur Folge hat. Durch gezielte Übungen wird das Faszien Gewebe geschmeidiger und das Wohlbefinden gesteigert.

Fitness pour nos tissus conjonctifs

Nos fascias (tissus conjonctifs), maintiennent notre corps de l'intérieur et enveloppent nos os, muscles, tendons, ligaments et organes. Des postures défavorables ou peu d'activité physique peuvent influencer négativement nos fascias. Des douleurs et des tensions peuvent apparaître et nuire notre mobilité. Des exercices ciblés permettent d'assouplir les tissus fasciaux et d'augmenter le bien-être.

Region Bern

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, 3011 Bern

Mittwoch, 15.15 – 16.15
6x, 13.08. – 17.09.2025
Christa Bitterli
Nr. 15290.25.B305
CHF 120.–

Mittwoch, 15.15 – 16.15
10x, 15.10. – 17.12.2025
Christa Bitterli
Nr. 15290.25.B405
CHF 200.–

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi

09.00 – 10.00

7x, 21.08. – 02.10.2025

Mireille Häsler

Nr. 15290.25.S301

CHF 133.–

Donnerstag/Jeudi

09.00 – 10.00

8x, 23.10. – 11.12.2025

Mireille Häsler

Nr. 15290.25.S401

CHF 152.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Bewusstheit

«Mit sanften Bewegungen zum Wohlbefinden.»

Faszien Yoga



Das uralte Wissen des Yoga wird mit Erkenntnissen der Faszienforschung verbunden. Durch Atmung, klassische Yogapositionen in neuen Variationen und Stimulation des gesamten Fasziennetzes wird der Körper geschmeidiger.

Region Bern

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Mittwoch, 14.00 – 15.00

6x, 13.08. – 17.09.2025

Christa Bitterli

Nr. 15290.25.B306

CHF 120.–

Mittwoch, 14.00 – 15.00

10x, 15.10. – 17.12.2025

Christa Bitterli

Nr. 15290.25.B406

CHF 200.–

Feldenkrais



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.

Region Bern

Bernener Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Ganzheitliches Rückentraining



Durch gezielte Übungen in den Bereichen Wahrnehmung, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft/Stabilisation, fasziale Dehnung, Atmung und Entspannung helfen Sie Ihrem Rücken fit zu bleiben. Voraussetzung: die Teilnehmenden sollten (mit Hilfe) auf den Boden und vom Boden aufstehen können.

Region Bern

Bernener Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 15.40 – 16.40

6x, 14.08. – 18.09.2025

Elisabeth Majer Moreau

Nr. 15210.25.B307

CHF 126.–

Donnerstag, 15.40 – 16.40

10x, 16.10. – 18.12.2025

Elisabeth Majer Moreau

Nr. 15210.25.B407

CHF 210.–

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, 3011 Bern

Donnerstag, 16.00 – 17.00

6x, 14.08. – 18.09.2025

Christine Michel

Nr. 15210.25.B309

CHF 126.–

Donnerstag, 16.00 – 17.00

10x, 16.10. – 18.12.2025

Christine Michel

Nr. 15210.25.B409

CHF 210.–

Folgen Sie uns auf Facebook
und Instagram

Erfahren Sie mehr über:

- aktuelle Kurse/Veranstaltungen
- unser Angebot



Pro Senectute (Kanton Bern)

GymDance

GymDance (Jazzgymnastik) fördert auf spielerische Art unsere Motorik, das Konzentrationsvermögen und die Koordination. Für alle die Freude an tänzerischen Bewegungsabläufen und rhythmischer Musik haben.

La GymDance (gymnastique-jazz) stimule de manière ludique notre motricité, capacité de concentration et coordination. Pour tous ceux qui aiment les mouvements de danse et la musique rythmique.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, Bern

Dienstag, 10.15 – 11.15
6x, 12.08. – 16.09.2025
Cäcilia Märk
Nr. 15290.25.B330
CHF 120.–

Dienstag, 10.15 – 11.15
8x, 14.10. – 09.12.2025
Cäcilia Märk
Nr. 15290.25.B430
CHF 160.–

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Schnupperlektion

Leçon découverte

Dienstag/Mardi

08.50 – 09.50

1x 19.08.2025

Janeta Barelli

Nr. 15290.25.S309

Kostenlos/gratuit

Einsteiger

Neu

Députants

Dienstag/Mardi

08.50 – 09.50

6x, 26.08 – 30.09.2025

Janeta Barelli

Nr. 15290.25.S310

CHF 102.–

Einsteiger/Forts.

Députants/Cont.

Dienstag/Mardi

08.50 – 09.50

9x, 21.10. – 16.12.2025

Janeta Barelli

Nr. 15290.25.S410

CHF 153.–

Fortgeschrittene/Avancés

Dienstag/Mardi

10.05 – 11.05

7x, 19.08 – 30.09.2025

Janeta Barelli

Nr. 15290.25.S303

CHF 119.–

Fortgeschrittene/Avancés

Dienstag/Mardi

10.05 – 11.05

9x, 21.10. – 16.12.2025

Janeta Barelli

Nr. 15290.25.S403

CHF 153.–

+ Gymnastikmix für die Frau +

Ein sanftes, ganzheitliches Training, bei welchem Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessert werden. Mit unterschiedlichen Handgeräten, vielfältigen Methoden wie Pilates oder Yoga und einfachen Schrittkombinationen zu Musik.

Region Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Gymnastikmix (im Park) +

Region Bern

Im Freien, Elfenaupark, (3. Quartal)

L'Adresse für Bewegungskultur, Belpstr. 3, Muri (4. Quartal)

Mittwoch, 09.30 – 10.30
6x, 13.08. – 17.09.2025
Julia Conzelmann
Nr. 15290.25.B309
CHF 132.–

Mittwoch, 09.30 – 10.30
10x, 15.10. – 17.12.2025
Julia Conzelmann
Nr. 15290.25.B409
CHF 220.–

Kampfkunst im Alter +

Eine kräftigende und ausgleichende Übungsform aus Karate, Jiu Jitsu und Judo, die Ihre Konzentration, Beweglichkeit, Kraft und das Gleichgewicht verbessern. So bleiben Sie im Alltag körperlich und geistig fit, selbstbewusst und stark. Die Hündin «Ayumi» ist mit dabei und wacht liebevoll über die Gruppe.

Biel/Bienne – Seeland

Seishin Ryu Jitsu Dojo, Erlenstrasse 27, Brugg

Einsteiger

Neu

Mittwoch, 16.00 – 17.00
7x, 20.08. – 01.10.2025
Daniel Ryter
Nr. 15225.25.S303
CHF 140.–

Einsteiger

Mittwoch, 16.00 – 17.00
9x, 22.10. – 17.12.2025
Daniel Ryter
Nr. 15225.25.S403
CHF 180.–

Kung Fu/Wushu

Das traditionelle Kung Fu wurde von einem Kampfsport zu einer vielseitigen Bewegungskunst weiterentwickelt, die in jedem Alter erlernt und betrieben werden kann. Die ruhigen Bewegungen kräftigen und harmonisieren Körper und Geist. Ein Training, das Ihre Kondition, Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Konzentration verbessert und Ihnen Selbstvertrauen schenkt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Gehen ausgeführt.

Region Bern

Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, Bern

Basiskurs

Dienstag, 11.15 – 12.15
6x, 12.08. – 16.09.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B306
CHF 120.–

Basiskurs

Dienstag, 11.15 – 12.15
10x, 14.10. – 16.12.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B406
CHF 200.–

Schnupperlektion

Dienstag, 10.15 – 11.15
1x, 09.09.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B305
Kostenlos

Voraussetzung: Sicherer Stand und gute Mobilität. Möglichst ohne grosse Bewegungsbeschwerden.

Medical Yoga

Ein Yoga, das Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert. Gleichzeitig werden mittels Prinzipien aus der Spiraldynamik® anatomisch sinnvolle Haltungs- und Bewegungsmuster erforscht und harmonisiert. Atemübungen und meditative Elemente unterstützen Ihre innere Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

Berner Oberland

Gymnastikraum Eiger, Thun

Montag, 16.30 – 17.45
6x, 11.08. – 15.09.2025
Miriam Ehn
Nr. 15230.25.O301
CHF 132.–

Montag, 16.30 – 17.45
10x, 13.10. – 15.12.2025
Miriam Ehn
Nr. 15230.25.O401
CHF 220.–

⊕ Minitrampolin (Rebounding) ⊕

Leichter, lustvoller, vielfältiger bewegen und jede Zelle stärken. Bewegungsfreude, Gleichgewicht, Muskelkraft Koordination, Beweglichkeit, gute Verdauung. Dank dem Trampolin: «Ein bewegtes Hirn bleibt länger jung!»

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Pilates

Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Körperhaltung. Der Hauptfokus wird auf die Körpermitte, die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur gerichtet, was zu einem geschmeidigeren, kräftigeren und beweglicheren Körper führt. Es wird auch im Liegen gearbeitet, selbständiges Aufstehen ist Voraussetzung.

Region Bern

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Montag, 14.00 – 15.00
6x, 11.08. – 15.09.2025
Serena Bitterli
Nr. 15235.25.B302
CHF 120.–

Montag, 14.00 – 15.00
10x, 13.10. – 15.12.2025
Serena Bitterli
Nr. 15235.25.B402
CHF 200.–

Mittwoch, 09.15 – 10.15
6x, 13.08. – 17.09.2025
Teresa Palacios
Nr. 15235.25.B306
CHF 120.–

Mittwoch, 09.15 – 10.15
10x, 15.10. – 17.12.2025
Teresa Palacios
Nr. 15235.25.B406
CHF 200.–

Berner Oberland

Gwattstrasse 2B, Thun

Donnerstag, 11.30 – 12.30
6x, 14.08. – 25.09.2025
Doris Mora Garro
Nr.15235.25.0302
CHF 114.–

Donnerstag, 11.30 – 12.30
10x, 16.10. – 18.12.2025
Doris Mora Garro
Nr.15235.25.0402
CHF 190.–

Mittlere Strasse 52, Thun

Freitag, 09.00 – 10.00
5x, 22.08. – 19.09.2025
Doris Blaser
Nr. 15235.25.0304
CHF 95.–

Freitag, 09.00 – 10.00
10x, 17.10. – 19.12.2025
Doris Blaser
Nr. 15235.25.0404
CHF 190.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Sicher stehen – sicher gehen ⊕

Mit sicherem Schritt in eine mobile Zukunft. Einfache Übungen für den Alltag. Tests zeigen Ihre aktuelle Kraft- und Gleichgewichtssituation auf. Ein Kurs mit Physiotherapeutinnen, die auf die individuellen Bedürfnisse eingehen.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 15.45 – 16.45
9x, 17.10. – 12.12.2025
Elisabeth Majer Moreau
15290.25.B427
CHF 225.–

Sicher

«Agil und stabil
durchs Leben.»

Qigong / Tai Chi



Die ruhigen Bewegungen fördern die Konzentrationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn, die Atmung und halten Gelenke und Muskeln elastisch. Geeignet für alle, die Spannungen abbauen sowie Körper und Geist in Harmonie bringen wollen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Gehen ausgeführt.

Les mouvements calmes favorisent la capacité de concentration, le sens de l'équilibre, la respiration et maintiennent l'élasticité des articulations et des muscles. Convient à tous ceux qui souhaitent réduire les tensions et harmoniser le corps et l'esprit. Les exercices se pratiquent debout, assis ou en marchant.

Region Bern

Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, Bern

Tai Chi, Fortgeschrittene¹
Dienstag, 10.00 – 11.00
6x, 12.08. – 16.09.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B303
CHF 120.–

Tai Chi, Fortgeschrittene¹
Dienstag, 10.00 – 11.00
10x, 14.10. – 16.12.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B403
CHF 200.–

Tai Chi, Aufbaukurs²
Donnerstag, 09.00 – 10.00
6x, 14.08. – 18.09.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B304
CHF 120.–

Tai Chi, Aufbaukurs²
Donnerstag, 09.00 – 10.00
10x, 16.10. – 18.12.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B404
CHF 200.–

Voraussetzung: ¹ Sie verfügen über Tai Chi Erfahrung (Peking-Form mit 24 Bewegungsfolgen) ² sicherer Stand.

Berner Oberland

SoulSpace, Rampenstrasse 1, Thun

Qigong / Tai Chi
Donnerstag, 14.00 – 15.30
8x, 14.08. – 02.10.2025
Pia Columberg
Nr. 15225.25.0302
CHF 232.–

Qigong / Tai Chi
Donnerstag, 14.00 – 15.30
9x, 23.10. – 18.12.2025
Pia Columberg
Nr. 15225.25.0402
CHF 261.–

Qigong / Tai Chi
Freitag, 09.45 – 11.00
8x, 15.08. – 03.10.2025
Arie De Boorder
Nr. 15225.25.0303
CHF 208.–

Qigong / Tai Chi
Freitag, 09.45 – 11.00
9x, 24.10. – 19.12.2025
Arie De Boorder
Nr. 15225.25.0403
CHF 234.–

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Dojo Biel/Bienne, Freiburgstrasse 41, Biel/Bienne

Qigong

Freitag/Vendredi 09.00 – 10.00

9x, 24.10. – 19.12.2025

Pia Schibler

Nr. 15225.25.S401

CHF 198.–

Yoga



Mit Yogaübungen werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert sowie die Rückenmuskulatur gestärkt. Mit Atemübungen und meditativen Elementen unterstützt Yoga die innere Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

Les exercices de yoga permettent d'entraîner la force, la souplesse et l'équilibre et de renforcer la musculature du dos. Grâce à des exercices de respiration et à des éléments méditatifs, le yoga favorise la pleine conscience et la sérénité.

Region Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

Body-spirit, Ring 12, Biel

Montag, 08.30 – 09.30

7x, 18.08. – 29.09.2025

Marlise Flückiger

Nr. 15230.25.S301

CHF 133.–

Montag, 08.30 – 09.30

9x, 20.10. – 15.12.2025

Marlise Flückiger

Nr. 15230.25.S401

CHF 171.–

Mittwoch, 10.00 – 11.00

7x, 20.08. – 01.10.2025

Manuela Nay-Pflugli

Nr. 15230.25.S304

CHF 133.–

Mittwoch, 10.00 – 11.00

9x, 22.10. – 17.12.2025

Manuela Nay-Pflugli

Nr. 15230.25.S404

CHF 171.–

Einsteiger

Donnerstag, 16.00 – 17.00

7x, 21.08. – 02.10.2025

Marlise Flückiger

Nr. 15230.25.S305

CHF 133.–

Einsteiger

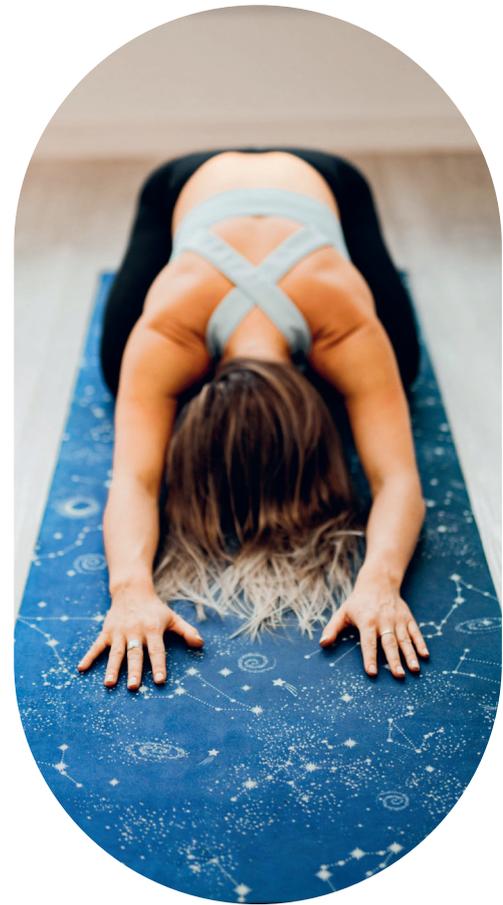
Donnerstag, 16.00 – 17.00

9x, 23.10. – 18.12.2025

Marlise Flückiger

Nr. 15230.25.S405

CHF 171.–



Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Schnupperlektion

Leçon découverte

Freitag/Vendredi

09.00 – 10.00

1x, 22.08.2025

Graziella Spiri

Nr. 15230.25.S307

Kostenlos/gratuit

Einsteiger/Débutants

Neu

Freitag/Vendredi

09.00 – 10.00

5x, 05.09. – 03.10.2025

Graziella Spiri

Nr. 15230.25.S306

CHF 95.–

Einsteiger/Débutants

Freitag/Vendredi

09.00 – 10.00

9x, 24.10. – 19.12.2025

Graziella Spiri

Nr. 15230.25.S406

CHF 171.–

Zumba Gold®



Mit Zumba Gold®, einem Tanz-Fitness-Programm zu latein-amerikanischen Rhythmen, stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System. Für alle, die sich gerne zu Musik bewegen, ihre Beweglichkeit, Koordination und Kondition aufbauen wollen.

Avec Zumba Gold®, un programme de danse-fitness sur des rythmes latino-américains, vous renforcez votre musculature et votre système cardio-vasculaire. Pour tous ceux qui aiment bouger en musique et qui souhaitent développer leur souplesse, leur coordination et leur condition physique.

Einsteiger/Débutants

Mittwoch/Mercredi

08.45 – 09.45

9x, 22.10. – 17.12.2025

vakant

Nr. 15290.25.S411

CHF 171.–

Mittwoch/Mercredi

10.00 – 11.00

7x, 20.08. – 01.10.2025

vakant

Nr. 15290.25.S307

CHF133.–

Mittwoch/Mercredi

10.00 – 11.00

9x, 22.10. – 17.12.2025

vakant

Nr. 15290.25.S407

CHF 171.–

Region Bern

The Rhythm Rebels, Aarberggasse 40, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

Schnupperlektion

Leçon découverte

Mittwoch/Mercredi

08.45 – 09.45

1x, 20.08.2025

Janeta Barelli

Nr. 15290.25.S306

Kostenlos/gratuit

Einsteiger/Débutants

Neu

Mittwoch/Mercredi

08.45 – 09.45

6x, 27.08. – 01.10.2025

Janeta Barelli

Nr. 15290.25.S311

CHF 114.–

Von Fun über Kraft zu Entspannung



Den Kreislauf mit Zumba Gold ankurbeln, gleichzeitig die Kondition und Koordinationsfähigkeit aufrechterhalten, bevor es zur Kräftigungssequenz mit Kleingeräten übergeht. Die Entspannungsphase, mit Hatha-Yoga-Übungen fördert den Gleichgewichtssinn und dehnt den Körper bis hin zur Tiefenentspannung

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.



QIGONG IM PARK

geht weiter in Bern, Biel, Burgdorf und Thun

April – September 2025

Das Angebot steht Menschen jeden Alters offen und ist kostenlos.

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage: www.qigongimpark-bern.ch

QIGONG DANS LE PARC

continue à Berne, Bienne, Berthoud et Thoune

Avril – Septembre 2025

L'offre est ouverte aux personnes de tout âge et est gratuite. Vous trouverez les informations actuelles sur le site Internet: www.qigongimpark-bern.ch

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

 **krebsliga bern**

LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

 **Rheumaliga Bern
und Oberwallis**

Tanzen &

Musik

Danse & musique

(Country) Line Dance

Eine Tanzrichtung, die über Einwanderer in den USA bekannt wurde. Ohne Tanzpartner wird zu Country- und anderer Musik, getanzt. In Reihen und Linien bewegen sich die Tanzenden neben- und hintereinander durch den Raum. Mit viel Spass halten Sie Ihre Hirnzellen fit und fördern Ihren Gleichgewichts- und Orientierungssinn.

Un style de danse qui est devenu célèbre aux États-Unis via des immigrants. On danse sans partenaire sur de la musique country ou autre. Nous nous déplaçons dans l'espace en lignes et en rangées, les uns à côté des autres et les uns derrière les autres. En s'amusant, vous maintenez vos cellules cérébrales en forme et stimulez votre sens de l'équilibre et de l'orientation.

Region Bern

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, Bern

Country Line Dance

Einsteiger

Neu

Freitag, 16.00 - 17.00
7x, 15.08. - 26.09.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B311
CHF 133.-

Einsteiger

Freitag, 16.00 - 17.00
11x, 10.10. - 19.12.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B411
CHF 209.-

Berner Oberland

Sportmühle, Oelestrasse 2A, Matten bei Interlaken

Line Dance

Fortgeschrittene

Dienstag, 16.00 - 17.00
6x, 05.08. - 09.09.2025
Danielle Gebek
Nr. 14300.25.0302
CHF 114.-

Fortgeschrittene

Dienstag, 16.00 - 17.00
10x, 14.10. - 16.12.2025
Danielle Gebek
Nr. 14300.25.0402
CHF 190.-

Einsteiger

Neu

Mittwoch, 16.00 - 17.00
5x, 06.08. - 03.09.2025
Danielle Gebek
Nr. 14300.25.0303
CHF 95.-

Einsteiger

Mittwoch, 16.00 - 17.00
10x, 15.10. - 17.12.2025
Danielle Gebek
Nr. 14300.25.0403
CHF 190.-

Emmental-Oberaargau



Zentrum Gyriträff, Gyrischachenstrasse 27, Burgdorf

Country Line Dance

Fortgeschrittene

Dienstag, 14.15 - 15.15
6x, 12.08. - 16.09.2025
Cili Märk
Nr. 14300.25.S501
CHF 170.- (10er Karte)

Fortgeschrittene

Dienstag, 14.15 - 15.15
8x, 21.10. - 09.12.2025
Cili Märk
Nr. 14300.25.S501
CHF 170.- (10er Karte)

Biel/Bienne - Seeland

Bilingue

Tanzschule Side-Step, Johann-Verresiusstrasse 13, Biel

Line Dance

Einsteiger/Débutants

Donnerstag/Jeudi
15.00 - 16.00
8x, 07.08. - 25.09.2025
Dana Bangerter
Nr. 14300.25.S307
CHF 128.-

Einsteiger/Débutants

Donnerstag/Jeudi
15.00 - 16.00
12x, 02.10. - 18.12.2025
Dana Bangerter
Nr. 14300.25.S407
CHF 192.-

Fortgeschrittene/Avancés I

Donnerstag/Jeudi
16.00 - 17.00
8x, 07.08. - 25.09.2025
Dana Bangerter
Nr. 14300.25.S308
CHF 128.-

Fortgeschrittene/Avancés I

Donnerstag/Jeudi
16.00 - 17.00
12x, 02.10. - 18.12.2025
Dana Bangerter
Nr. 14300.25.S408
CHF 192.-

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Hauptstrasse 31, Lyss

Fortgeschrittene II

Montag, 14.15 - 15.15
9x, 18.08. - 13.10.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.S310
CHF 144.-

Fortgeschrittene II

Montag, 14.15 - 15.15
9x, 20.10. - 15.12.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.S410
CHF 144.-

Fortgeschrittene I

Montag, 15.15 - 16.15
9x, 18.08. - 13.10.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.S311
CHF 144.-

Fortgeschrittene I

Montag, 15.15 - 16.15
9x, 20.10. - 15.12.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.S411
CHF 144.-

Everdance®

Der Gesellschaftstanz ohne Partnerin/Partner Tango, Walzer, Foxtrott Cha Cha Cha, Salsa & Samba (*auch Country Line Dance) werden in einfachen Choreographien getanzt, die die Koordination, das Gleichgewicht und Gedächtnis trainieren.

La danse de salon sans partenaire de danse Tango, valse, foxtrot, cha cha cha, salsa ou samba sont dansés dans des chorégraphies simples qui font travailler la coordination, l'équilibre et la mémoire.

Region Bern

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, Bern

*Ever & Line Dance

Einsteiger **Neu**

Freitag, 13.30 – 14.30
7x, 15.08. – 26.09.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B309
CHF 133.–

Einsteiger

Freitag, 13.30 – 14.30
11x, 10.10. – 19.12.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B409
CHF 209.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

Everdance

Fortgeschrittene/Avancés

Mittwoch/Mercredi
08.45 – 09.45
8x, 20.08. – 08.10.2025
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.25.S301
CHF 160.–

Fortgeschrittene/Avancés

Mittwoch/Mercredi
08.45 – 09.45
9x, 15.10. – 17.12.2025
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.25.S401
CHF 180.–

Emmental-Oberaargau

Langenthal

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.



Flamenco



Körperliche und geistige Bewegung finden Sie in der Welt des Flamencos. Da wird verführt, aufgeheitert und geklagt, um danach befreit mit überschäumender Lebensfreude zu feiern.

Region Bern

Tanzschule «La Ursula», Zieglerstrasse 26, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Orientalischer Tanz



Im Spiel mit Rhythmus und Melodie werden wir beschwingt, fröhlich und selbstbewusst. Die Beckenbewegungen bringen den Körper zum Fließen, wirken heilsam und ausgleichend. Teilnahme für jedes Alter, Geschlecht und jeden Gesundheitszustand möglich.

Region Bern

MorgenAbendLand, Könizstrasse 19a, Bern

Dienstag, 09.30 – 10.30
6x, 12.08. – 16.09.2025
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.25.B302
CHF 144.–

Dienstag, 09.30 – 10.30
10x, 14.10. – 16.12.2025
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.25.B402
CHF 240.–

Mittwoch, 10.30 – 11.30
6x, 13.08. – 17.09.2025
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.25.B303
CHF 144.–

Mittwoch, 10.30 – 11.30
10x, 15.10. – 17.12.2025
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.25.B403
CHF 240.–

Paartanz Standard & Latein

Englisch Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha Cha Cha und Rumba als Paar tanzen und dabei Kenntnisse auffrischen oder vertiefen. Freude an der Musik und Lust, sich zu bewegen, sind die besten Voraussetzungen.

Region Bern

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, Bern

Einsteiger **Neu**
Freitag, 14.40 – 15.40
7x, 15.08. – 26.09.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B312
CHF 133.–

Einsteiger
Freitag, 14.40 – 15.40
11x, 10.10. – 19.12.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B412
CHF 209.–

Tanznachmittage



Haben Sie Freude am Tanzen? Sie möchten sich wieder einmal mit Freunden treffen und einen fröhlichen Nachmittag bei Live-Musik geniessen? Unsere traditionellen Tanznachmittage finden im ganzen Kanton statt. Für den genauen Datenplan mit Musik-Angaben verlangen Sie den separaten Flyer. Eintritt pro Nachmittag: CHF 10.–

Thés dansants

Aimez-vous danser? Vous souhaitez vous retrouver entre amis et profiter d'un après-midi joyeux avec de la musique live? Nos après-midis de danse traditionnelle se déroulent dans tout le canton. Demandez le dépliant séparé pour les dates exactes et les informations musicales.

Entrée par après-midi: CHF 10.–

Region Bern

Bei Drucklegung dieses Hefts waren leider Ort und Daten der Tanznachmittage in Bern noch nicht definitiv. Erkundigen Sie sich auf www.be.prosenectute.ch oder unter 033 226 70 70

Berner Oberland

Lötschbergzentrum, Stockhornstrasse 1, Spiez

Mittwoch/Mercredi, 14.00 – 17.00
27.08., 24.09., 22.10., 26.11., 17.12.2025

Restaurant Rössli, Dorfstrasse 15, Uetendorf

Montag/Lundi, 14.00 – 17.00
11.08., 08.09., 13.10., 10.11., 08.12.2025

Tanznachmittag an der OHA, Thun Expo

1mal am Freitag, 14.00 – 17.00
05.09.2025

Biel/Bienne – Seeland

Hotel Weisses Kreuz, Marktplatz 15, Lyss

Mittwoch/Mercredi, 14.00 – 17.00
02.07., 06.08., 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.2025

Sonntag/Dimanche, 14.00 – 17.00
13.07., 17.08., 21.09., 12.10., 26.10., 09.11., 16.11., 14.12., 21.12.2025

Emmental-Oberaargau

Landgasthof Bären, Marktgasse 1, Sumiswald

Donnerstag/Jeudi, 14.00 – 17.00
14.08., 11.09., 09.10., 13.11.2025

Tänze aus aller Welt



Mixer, Square- und Kreistänze 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. Auskunft und Anmeldung Kurssekretariat Biel Seeland. Es können 10er-Karten bezogen werden.

Region Bern

Montag, 09.30 – 11.00
11.08. – 15.12.2025
Wabern, KGH
Cili Märk, Silvia Kreis
CHF 10.–/1x

Mittwoch, 09.00 – 10.30
15.10. – 10.12.2025
Ittigen, KGH
Cili Märk
CHF 7.–/1x

Donnerstag, 09.00 – 10.30
18.09. – 18.12.2025
Findet jede 2. Woche statt
Laupen, Oekum. Zentrum
Esther Herzog
CHF 7.–/1x

Dienstag, 14.30 – 16.30¹
12.08. – 16.12.2025
Bern, KGH Johannes
Christina Oeler
CHF 7.–/1x
¹Inkl. 30min Pause

Freitag, 09.00 – 10.30
15.08. – 12.12.2025
Bethlehem, Tscharnergut
Cili Märk, Silvia Kreis
CHF 7.–/1x

Emmental-Oberaargau

Montag, 14.00 – 15.30
11.08. – 08.12.2025
Konolfingen, Ref. KGH
Ruth Moser,
Beat Scheidegger
CHF 9.–/1x

Donnerstag, 09.00 – 10.00
16.10. – 18.12.2025
Sumiswald, KGH
Kathrin Langenegger
CHF 6.–/1x

Donnerstag, 14.00 – 15.00
16.10. – 18.12.2025
Walkringen, SternenZentrum
Kathrin Langenegger
CHF 6.–/1x

Donnerstag, 14.30 – 15.30
16.10. – 11.12.2025
Burgdorf, Zentr. Neumatt
Susanne Hügli
CHF 6.–/1x

Disco Ü60

«Move like a Rolling Stone»

Region Bern

Neu

L'Ovestino, Bubenbergplatz 11, Bern

Sonntag, 16.00 – 19.00

14.09., 12.10., 09.11., 14.12.2025

Eintritt pro Nachmittag, inkl. Garderobe: CHF 15.–

Emmental-Oberaargau

OldCapitol, Spitalgasse 6, Langenthal

Sonntag, 19.00 – 22.00

28.09., 23.11.2025

Eintritt pro Nachmittag, inkl. Garderobe: CHF 15.–

Biel/Bienne – Seeland

Neuer Ort

Bilingue

BlueNote, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, Biel/Bienne

Sonntag/*Dimanche*, 14.30 – 19.00

07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2025

Eintritt pro Nachmittag, inkl. Garderobe: CHF 15.–

Entrée par après-midi, vestiaire inclus : CHF 15.–

Golden Grooves – Tanz durch die Jahrzehnte

Es ist wieder Discotime angesagt! Im Innenhof des Berner Generationenhauses können Sie unter freiem Himmel zur Musik der 60er- bis 80er Jahre die Hüften kreisen lassen und einen schönen Sommerabend geniessen. An der Bar gibt es Getränke und es darf grilliert werden.

Keine Anmeldung nötig.

Region Bern

Innenhof Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 18.00 – 22.00

24.07., 05.09.2025

Informationen zur wetterbedingten Durchführung finden Sie kurzfristig unter www.be.prosenectute.ch in der Rubrik «Veranstaltungen».

+ Singen – Chöre

+

Es werden altbekannte oder neue Lieder ein- oder mehrstimmig gesungen – tut Körper und Seele gut und macht viel Freude.

Berner Oberland

KGH Frutigenstrasse 22, Thun

Montag, 14.00 – 15.30

2x monatlich, nach Jahresplan ab 11.08.2025

Sandra Tosetti

CHF 42.– (Halbjahresrechnung)

Kirchenzentrum Futura, Unterseen

Montag, 14.30 – 16.30

Ab 11.08.2025

Annette Balmer

CHF 5.–/1x inkl. Zvieri



Beschwingt

«Singen befreit die Seele.»

Folgen Sie uns auf Facebook
und Instagram

Erfahren Sie mehr über:

- aktuelle Kurse/Veranstaltungen
- unser Angebot



Pro Senectute (Kanton Bern)

Offenes Singen

Altbekannte Lieder begleitet von Klaviermusik, mitsingen oder auch nur zuhören. Ein offener Singkreis ohne Verpflichtung. Anschliessend unverbindliches Zusammensitzen.

Emmental-Oberaargau

Wohnpark Buchegg, Bernstrasse 16, Burgdorf

Mittwoch, 14.30 – 16.00

20.08., 17.09., 22.10., 19.11., 17.12.2025

Monika Halter (076 535 03 40)

CHF 10.–/1x

Jodelwerkstatt +

Jutze ü60! Wir singen vom Jodelied bis zum Naturjutz, alles was Spass macht und spüren dabei die Kraft für Körper und Geist. Dabei arbeiten wir an der korrekten Körperhaltung, an Atemstütze, Sing- und Jodeltechnik und probieren unsere Stimmen aus. Vor- oder Notenkenntnisse sind keine nötig. Anfänger wie VorjodlerInnen sind gleichermassen willkommen. In Zusammenarbeit mit dem Jodelklub Länggasse Bern.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 13.30 – 15.00

17x 13.08. – 17.12.2025 (Semesterkurs)

Philippe Pellaton

Nr. 15320.25.B302

CHF 391.– (Halbjahresrechnung)

Zusatzkosten: ca. CHF 13.– für Material

+ Orchester

Sie haben früher ein Instrument gespielt oder tun dies noch heute? Wenn Sie die Freude am gemeinsamen Musizieren pflegen möchten, freuen sich unsere Orchester auf Verstärkung. Anfragen an die Kurssekretariate.

Orchestre

Avez-vous, une fois dans le passé, joué d'un instrument ou en jouez-vous encore aujourd'hui? Si vous souhaitez maintenir le plaisir de jouer de la musique ensemble, nos orchestres se réjouissent de recevoir du renfort. Renseignements vous auprès des secrétariats des cours.

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Calvinhaus, Mettstrasse 154, Biel/Bienne

Donnerstag/Jedi, 14.00 – 16.30

21.08. – 18.12.2025

Herbert Schaad

Nr. 15320.25.S601

CHF 260.– Jahresabo/Abonnement d'un an

Berner Oberland

Gemeindezentrum Lötschberg, Lokal Musikverein Spiez

Donnerstag, 09.00 – 11.15

15x, ab 21. August 2025, nach Probenplan

Hans Peter Zumkehr, Barbara Hofer

Nr. 15320.25.O306

CHF 160.–

Emmental-Oberaargau

Musikschule, Turnhallenstrasse 22, Langenthal

Ein Angebot von Klangwerk Mittelland:

Mittwoch, 10.00 – 11.30

Information, Anmeldung und Administration direkt unter
Telefon 062 922 69 07 oder info@klangwerkmittelland.ch

Steelpan Gruppen

Musikspielen auf dem Ölfass, ihm karibische Klänge entlocken – es macht Spass. Es sind keine Notenkenntnisse nötig. Instrumente stehen zur Verfügung.

Berner Oberland

Steellorama, Industrieweg 43, Steffisburg

Schnuppern

Dienstag, 09.15 – 10.45
1x, 16.09.2025
Silvia Balmer und
Jacqueline Baumgartner
Nr. 15320.25.0305
Kostenlos

Fortgeschrittene

Montag, 09.15 – 10.45
6x, 11.08. – 15.09.2025
Silvia Balmer und
Jacqueline Baumgartner
Nr. 15320.25.0304
CHF 174.–

Einsteiger

Dienstag, 09.15 – 10.45
10x, 14.10. – 16.12.2025
Silvia Balmer und
Jacqueline Baumgartner
Nr. 15320.25.0405
CHF 290.–

Fortgeschrittene

Montag, 09.15 – 10.45
10x, 13.10. – 15.12.2025
Silvia Balmer und
Jacqueline Baumgartner
Nr. 15320.25.0404
CHF 290.–

+ Gitarre Gruppen



Sie haben einen Grundkurs besucht oder früher Gitarre gespielt und möchten in einer Gruppe spielen? Die Einteilung erfolgt durch die Kursleiterin, eine Gruppe spielt jeweils 1 Stunde. Der Datenplan umfasst 2 Lektionen mehr als mit dem Kursgeld berechnet sind. Sie bestimmen selbst, welche Lektionen Sie besuchen.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Fortgeschrittene

Mittwoch, 13.30 – 18.00
4x 13.08. – 01.10.2025
Silvia Ringgenberg
Nr. 15320.25.0301
CHF 100.–

Fortgeschrittene

Mittwoch, 13.30 – 18.00
8x, 15.10. – 17.12.2025
Silvia Ringgenberg
Nr. 15320.25.0401
CHF 200.–

Gemeinschaftskonzert «Ohrwürmer»

Seniorenchor Thun &
Seniorenorchester Berner Oberland

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Johanneskirche, Waldheimstrasse 33, 3604 Thun
Sonntag, 16. November 2025, 17:00 Uhr

Burgsaal, Burgstrasse 8, 3600 Thun
Freitag, 21. November 2025, 19:00 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zur Deckung der Unkosten (Richtwert: CHF 15.00)
Türöffnung jeweils ½ Stunde vor Konzertbeginn.



Ausflüge & Veranstaltungen

Excursions & événements

Ausflüge



Allgemeines

Anreise & Reisebegleitung

Die Anreise zu den Ausflugsorten erfolgt auf eigene Kosten. Für die meisten Ausflüge ist es möglich ab Bahnhof Bern (Treffpunkt) begleitet anzureisen. Die Anreise zum Ausflugsort kann aber auch individuell erfolgen. Vor Ort stehen Ihnen unsere Begleitpersonen zur Verfügung.

Ungefähr 10 Tage vor dem Anlass erhalten Sie von uns das detaillierte Reiseprogramm.

Wichtig: Die Reisezeit für die An- und Rückreise ist bei den ausgeschriebenen Zeiten nicht eingerechnet.

Körperliche Anforderungen

Betriebsbesichtigungen sind oft weitläufig, haben Treppen und dauern ca. 1–2 Stunden. Oftmals ist es nicht möglich, sich zwischendurch hinzusetzen. Es wird deshalb vorausgesetzt, dass Sie gut zu Fuss und nicht auf eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl angewiesen sind.

Kosten Ausflüge

Der Preis beinhaltet die Führung und die Reisebegleitung. Falls eine Verpflegung inbegriffen ist, wird dies beim jeweiligen Angebot erwähnt.

Auskunft und Anmeldung im Kurssekretariat Bern, 031 359 03 00

Généralités

Trajet et accompagnement

Le trajet vers les lieux d'excursion est à la charge des participantes. Un accompagnement au départ de la gare de Berne (point de rendez-vous) est possible pour la plupart des excursions. Le trajet jusqu'au lieu d'excursion peut également être effectué de manière individuelle.

Sur place, nos accompagnatrices et accompagnateurs sont à votre disposition.

Nous vous ferons parvenir le programme de voyage détaillé environ 10 jours avant.

Important: Le temps de trajet à l'aller et au retour n'est pas compris dans les durées annoncées.

Exigences physiques

Les visites d'entreprise comportent souvent de longs parcours, des escaliers et durent 1 à 2 heures env. Souvent, il n'est pas possible de s'asseoir pendant la visite. Il est donc impératif d'être à l'aise à pied et de ne pas dépendre d'un déambulateur ou d'un fauteuil roulant.

Coût des excursions

Le prix comprend la visite guidée et l'accompagnement. Si un repas est inclus, il en est fait mention dans l'offre correspondante. Renseignements et inscription au secrétariat du cours à Berne, 031 359 03 00

Die heilige Zahl 11: das Mysterium in Solothurn Dienstag, 29. Juli 2025, 13.45 – ca. 18.00

Nr. 15505.25.B302

CHF 58.–

Auf der eineinhalbstündigen Themenführung durch die Barockstadt Solothurn erfahren Sie alles über die magische Zahl 11, welche die Stadt prägt. Im Anschluss geniessen Sie eine Brauereiführung mit hausgebrauten Bieren (oder anderen Getränken) und einen Braumeister-Apéro in der Öufi-Brauerei.

Sikypark – Der Schweizer Tierrettungspark Donnerstag, 7. August 2025, 14.00 – ca. 16.00

Nr. 15505.25.B303

CHF 49.–

Im Sikypark erhalten einheimische und exotische Wildtiere in Not ein gutes Zuhause. Auf der rund 60-minütigen Führung erfahren Sie viel Spannendes über die Geschichte des Parks in Crémines und die einzelnen Tierarten. Erleben Sie zudem eine Flugvorführung der Greifvögel. Inkl. Eintrittsticket für individuellen Parkbesuch nach der Führung. Führung auf Deutsch.

Sikypark – Le parc suisse de sauvetage animalier Jeudi 7 août 2025, de 14 h 00 à 16 h 00

No. 15505.25.B304

CHF 49.–

Le Sikypark donne un foyer aux animaux indigènes et sauvages en détresse. Une visite guidée de 60 minutes environ vous permettra d'apprendre des choses passionnantes sur l'histoire du parc de Crémines et sur les différentes espèces animales. Vous assisterez également à une démonstration de vol de rapaces. Le billet d'entrée pour une visite individuelle du parc après la visite guidée est inclus. Visite guidée en français.

Gewalt, psychische Erkrankung und Armut Dienstag, 19. August 2025, 10.15 – ca. 12.30

Nr. 15505.25.B305

CHF 39.–

Rund zweistündige Stadtführung in Bern mit Kathy Messerli, Stadtführerin Surprise. Kathy Messerli (1982) stammt aus guten Verhältnissen: Einfamilienhaus, Haustiere, Familienferien, gute Schulnoten und Hobbies. Doch als Neunjährige erfährt sie Gewalt und sexuellen Missbrauch. Kathy erzählt uns ihre Geschichte mit Halt an wichtigen Orten, die zu ihrer Geschichte gehören.

3S Swiss Solar Solutions – Die Schweizer Solarlösung für eine nachhaltige Zukunft

Donnerstag, 18. September 2025, 10.15 – ca. 12.15

Nr. 15505.25.B306 CHF 20.–

In Europas modernster Produktionsstätte für Solarmodule werden Solarmodule von höchster Qualität und Effizienz hergestellt. Während einer rund 100-minütigen Führung durch die neue Produktionsanlage in Worb lernen Sie auch die verschiedenen Produkte der Firma besser kennen.

Das Schweizer Familienunternehmen Nahrin

Dienstag, 7. Oktober 2025, 12.45 – ca. 16.00

Nr. 15505.25.B401 CHF 20.–

Auf der ca. zweieinhalbstündigen Führung erfahren Sie viel über die Geschichte und Philosophie der Lebensmittel-Manufaktur in Sarnen, erhalten Einblicke in die Produktion und Logistik und lernen im Nahrin-Shop die komplette Produktpalette kennen.



Eine Reise durch Weltall und Umwelt im Observatorium Space Eye in Niedermuhlern

Freitag, 24. Oktober 2025, 13.15 – ca. 17.00

Nr. 15505.25.B402 CHF 48.–

Das Space Eye ist ein Auge ins Universum, das zum Schauen, Staunen und Reflektieren einlädt. Als einzigartiges Zentrum für Himmelsbeobachtung und Weltraumforschung werden hier neue Massstäbe in Bezug auf die Wissensvermittlung und das Erleben von Wissen gelegt. Geniessen Sie Live-Show und Film im Planetarium und besuchen Sie die Ausstellung nach einer Einführung individuell. Inkl. Transport Niedermuhlern zum Space Eye und retour.

Medizinische Hilfe aus der Luft dank der Schweizerischen Rettungsflugwacht Rega

Freitag, 7. November 2025, 10.30 – ca. 12.15

Nr. 15505.25.B403 CHF 20.–

Die Rega leistet rund um die Uhr schnelle und fachkundige Hilfe aus der Luft. Im Jahr 2024 flog die Rega über 19'000 Einsätze. Der eineinhalbstündige Besuch der Rega-Basis Wilderswil beinhaltet Referat und Film, die Besichtigung des Helihangars sowie des Helikopters (falls nicht im Einsatz).

Création Baumann AG, Langenthal

Dienstag, 18. November 2025, 13.30 – 16.00

Nr. 15505.25.B404 CHF 25.–

Werfen Sie einen Blick hinter den Vorhang des 1886 gegründeten Familienunternehmens, welches in vierter Generation geführt wird und in 40 Ländern verbreitet und weltweit bekannt ist. Création Baumann zeichnet sich besonders durch das eigene Designatelier und die eigene Produktion aus.

Zeller Gerberei, Steffisburg

Dienstag, 2. Dezember 2025, 13.45 bis ca. 15.30

Nr. 15505.25.B405 CHF 20.–

Die Gerberei Zeller gehört zu den letzten Gerbereien in der Schweiz. Das Handwerk, bei dem Tierhaut zu Leder verarbeitet wird, ist vom Aussterben bedroht. Die Firma Zeller wurde 1837 gegründet und wird heute in der fünften Generation geführt. Tauchen Sie rund zwei Stunden mit uns in einen fast vergessenen Beruf ein.

Willkommen im Opernhaus Zürich

Mittwoch, 10. Dezember 2025, 14.45 – 16.30

Nr. 15505.25.B406 CHF 30.–

Das Opernhaus Zürich ist eines der Wahrzeichen Zürichs. Der eineinhalbstündige Rundgang führt Sie auf die Bühne, vorbei an Requisite, Maske und Schneiderei, in den Kostümfundus sowie in das Möbel- und Kulissenlager des grössten Opernhauses der Schweiz.



Ferien & Reisen

Vacances & voyages

Aktivferien

Für alle Ferienangebote gibt es Detailinformationen. Bitte erkundigen Sie sich in unseren Kurssekretariaten. Limitierte Platzzahl – frühzeitige Buchung empfehlenswert.

Wandern & Radsport +

Die Ferienangebote fürs zweite Halbjahr 2025 wurden bereits im Heft Januar–Juni 2025 publiziert und sind bereits sehr gut gebucht. Erkundigen Sie sich nach dem aktuellen Anmeldestand.

Bewegung und Kultur +

Kulturtage Bad Ragaz mit Nordic Walking und Wandern 18. bis 23. August 2025

Nr. 15510.25.S303

Anmeldeschluss: Freitag, 18. Juli 2025

Erleben Sie einen ausgewogenen Mix aus Nordic Walking, Wandern und kultureller Vielfalt in der schönen Ferienregion Heidiland im Sarganserland. Wir sind jeden Tag gemütlich unterwegs und besichtigen verschiedene kulturelle Attraktionen. Übernachtet wird im bekannten Hotel Schloss Ragaz. Mind. 12 bis max. 15 Teilnehmende.



Schneesport

Skilanglauf

Saisonstartwoche in Reckingen/Goms 15. bis 19. Dezember 2025

Nr. 15510.25.O401

Anmeldeschluss: Donnerstag, 27. November 2025

Tägliches Techniktraining in Langlauf Klassisch und Skating. Zusätzlich findet eine individuelle Trainings- und Wachsberatung statt.

Langlauftage in Reckingen/Goms 1. bis 7. Februar 2026

Nr. 15510.26.O101

Anmeldeschluss: Donnerstag, 18. Dezember 2025

Im Schweizer Langlaufparadies Goms warten 100 km Langlaufloipe auf Sie! Die Langlauftage richten sich an klassische Läufer. Wir freuen uns auf Anfänger, Genussläufer und Köhner.



Stille

«Jeder Schritt im Schnee führt in die weite Natur.»

Schneeschuh

Schneeschuhwandertage in Crans-Montana 17. bis 20. Januar 2026

Nr. 15510.26.0102

Anmeldeschluss: Freitag, 28. November 2025

Crans-Montana, eine Destination nicht nur für Skiweltcup-Rennen. Gut erschlossen auf dem Hochplateau oberhalb Sierre lässt es sich ideal Schneeschuh wandern und die Gastlichkeit kommt auch nicht zu kurz. Wir freuen uns, die Walliser Bergwelt mit Ihnen zu erkunden.

Schneeschuhwandertage in Crans-Montana 20. bis 23. Januar 2026

Nr. 15510.26.0103

Anmeldeschluss: Freitag, 28. November 2025

Crans-Montana, eine Destination nicht nur für Skiweltcup-Rennen. Gut erschlossen auf dem Hochplateau oberhalb Sierre lässt es sich ideal Schneeschuh wandern und die Gastlichkeit kommt auch nicht zu kurz. Wir freuen uns, die Walliser Bergwelt mit Ihnen zu erkunden.

Schneeschuhwandertage in Scuol 3. bis 6. März 2026

Nr. 15510.26.0104

Anmeldeschluss: Freitag, 19. Dezember 2025

Schneeschuhlaufen im Engadin ist aufgrund seiner vielen abgeschiedenen Bergtäler ein echter Geheimtipp im Bündnerland. Speziell das Unterengadin ist ein Eldorado für Schneeschuhlaufende und Scuol der ideale Ausgangspunkt für Touren.

Skilanglauf, Schneeschuh und Winterwandern kombiniert

Schneesporttage in Pontresina 4. bis 9. Januar 2026

Nr. 15510.26.0105

Anmeldeschluss: Montag, 1. Dezember 2025

Begleitete Langlauf- und Schneeschuhtouren in Pontresina im Oberengadin. Täglich können die Aktivitäten frei gewählt werden. Das Leiterteam bietet vor Ort Vorschläge zu Winterwanderungen an.

Wintersporttage in Les Diablerets 1. bis 4. Februar 2026

Nr. 15510.26.0106

Anmeldeschluss: Donnerstag, 18. Dezember 2025

In Les Diablerets, im Herzen der Waadtländer Alpen erwarten uns ein sehr gastfreundliches 4-Sterne Superior Hotel, gut präparierte Loipen, sowie ein attraktives und vielfältiges Schneeschuh-Tourengebiet. Tägliche Auswahl zwischen den beiden Aktivitäten Schneeschuh und Langlauf. Winterwandern auf eigene Faust.

Sport

Sport

Allgemeine Informationen und Bedingungen für Wandern, Rad- und Schneesport

Billette

Bitte GA oder Halbtaxabonnement, sofern vorhanden, mitnehmen. Nach Möglichkeit wird die Tourenleitung einen Sammeltransport, oder bei Anreise mit dem öffentlichen Verkehr, ein Gruppenbillett organisieren.

Kosten/Bezahlung

CHF 10.– pro Wanderung und Radtour, CHF 20.– pro Schneeschuh- und Langlauftour oder Weitwanderung. Die Bezahlung erfolgt über die 10er-Karte, welche bei Pro Senectute bezogen werden kann. Die Karte kostet CHF 90.–, ist übertragbar und uneingeschränkt für Radsport, Wanderungen, Langlauftouren und Schneeschuhtouren gültig. Barzahlungen sind in Ausnahmefällen möglich.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Durchführung

Bei mindestens sieben angemeldeten Personen wird die Tour durchgeführt. Bei unsicherer Witterung oder schlechten Verhältnissen geben die Tourenleitenden Auskunft über die Durchführung oder Verschiebung der Tour. Ist die Teilnehmerzahl beschränkt, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Tourenleitenden sind befugt, Interessenten abzuweisen (z.B. bei mangelnden Fähigkeiten oder ungenügender Ausrüstung).

Auskunft und An- /Abmeldung

Jeweils direkt bei den Leitenden bzw. gemäss Ausschreibung unter Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer. Bitte halten Sie die Anmeldefrist ein. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei kurzfristiger Abmeldung oder Nichterscheinen wird der Tourenbeitrag nachträglich in Rechnung gestellt.

Verpflegung

Picknick und genügend Getränke für unterwegs mitnehmen, wenn nichts anderes vermerkt ist. Kaffeehalt im Restaurant wird nach Möglichkeit eingepplant.

Besammlung

In der Regel 15 Min vor Abfahrt oder gemäss Information der Tourenleitung.

Konditionelle Anforderungen

Siehe Angaben zu Distanz, Auf- und Abstiege sowie Dauer (reine Laufzeit) im Beschrieb der entsprechenden Tour.

Langlauftouren

** Es sollten zwei Etappen pro Tag à rund 2 Stunden bewältigt werden können.

*** Ist das Langlaufgebiet anspruchsvoller bzw. sind die Etappen länger, wird dies in der Ausschreibung entsprechend angegeben.

Technische Anforderungen

Wanderungen

Die Bezeichnungen T1, T2 und T3 richten sich nach SAC Berg- und Alpinwanderskala

T1 leicht bis mittel: Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Keine spezifischen Anforderungen.

T2 mittel bis anspruchsvoll: Weg mit durchgehendem Trasse. Gelände teilweise steil mit alpinem Charakter. Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. Elementare Trittsicherheit wird vorausgesetzt

T3 anspruchsvoll: Alpines Gelände, Weg nicht immer sichtbar. Steile und exponierte Stellen mit möglicher Absturzgefahr. Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit werden vorausgesetzt

Radsport

Detaillierte Anforderungsstufen Radtouren und Mountainbike siehe Rubrik «Radsport».

Schneeschuhtouren

Die Bezeichnungen WT1 und WT2 richten sich nach SAC-Schwierigkeitsbewertung von Schneeschuhtouren

WT1 insgesamt flach oder wenig steil, keine Lawinengefahr, keine Abrutsch- oder Sturzgefahr, keine Lawinenkenntnisse notwendig

WT2 insgesamt flach oder wenig steil, Lawinengefahr, keine Abrutsch- oder Sturzgefahr, Grundkenntnisse im Beurteilen der Lawinensituation

WT = Wintertrekking

Ausrüstung

Wanderungen

Für alle Touren sind knöchelhohe Wanderschuhe mit gutem Profil obligatorisch. Kurzwanderungen können in leichten Wanderschuhen absolviert werden. Dazu gehören je nach Wetter Regen- und Sonnenschutz. Zwei Wanderstöcke sind empfehlenswert.

Radsport

Fahrtüchtiges Velo, Elektrobike (evtl. mit Ersatz-Akku) oder Mountainbike in einwandfreiem Zustand (Rennvelo nicht geeignet, Mountainbike muss mit Stollenpneus ausgerüstet sein), Helm und Reserveschlauch. Schuhe mit Profil bzw. fester Sohle. Je nach Wetter Sonnenbrille und Regenschutz.

Schneeschuhtouren

Wintertaugliche Wanderschuhe mit hohem Schaft, Schneeschuhe und Stöcke mit Teller, warme für winterliche Verhältnisse geeignete Kleidung (Schichtenprinzip), Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille. Miete der Ausrüstung ist bei der Tourenleitung (auf Anfrage) oder im Sportgeschäft möglich.

Langlauftouren

Präparierte Langlaufausrüstung, für den LL-Sport geeignete Wintersportausrüstung mit Wetterschutz, Mütze, Handschuhen und Sonnenbrille. In den Langlaufgebieten ist die Miete der Ausrüstung in der Regel vor Ort möglich.

Notfallausweis

Muss vorgängig ausgefüllt und während jeder Tour auf sich getragen werden.

Informations et conditions générales pour randonnées, cyclisme et sport de neige

Billets

N'oubliez pas d'emporter votre AG ou votre abonnement demi-tarif si vous en avez un. Dans la mesure du possible, les responsables de l'activité organiseront un transport collectif ou, en cas d'arrivée par les transports publics, un billet de groupe.

Coûts/paiement

CHF 10.- par randonnée ou tour à vélo, CHF 20.- par sortie en raquettes ou ski de fond ou randonnée longue distance. Le paiement est effectué avec la carte de 10 unités qui peut être obtenue chez Pro Senectute. La carte coûte CHF 90.-, est transmissible et peut être utilisée sans restriction pour le cyclisme, la randonnée, le ski de fond et la randonnée en raquettes. Les paiements en espèces sont possibles uniquement à titre exceptionnel.

Assurance

Du ressort des participants.

Réalisation

La sortie a lieu à partir de sept inscriptions. En cas de temps incertain ou de mauvaises conditions, les moniteurs/ trices indiquent si la sortie a lieu ou si elle est reportée. Si le nombre de participants est limité, les inscriptions sont retenues dans l'ordre de réception. Les moniteurs/ trices peuvent refuser des inscriptions (par ex. capacités insuffisantes ou d'équipement inadéquat).

Informations et inscription

Toujours directement auprès des moniteurs/ trices ou selon la publication, avec indication du nom, de l'adresse et du numéro de téléphone. Veuillez respecter le délai d'inscription. L'inscription est définitive. En cas de désistement de dernière minute ou de nonprésentation, le coût de la randonnée sera facturé.

Restauration

Emporter un piquenique et des boissons en suffisance, sauf spécification contraire. Une pause-café dans un restaurant est prévue dans la mesure du possible.

Rassemblement

En général 15 minutes avant le départ ou selon les informations du moniteur / de la monitrice.

Condition physique

Voir les indications relatives à la distance, aux montées et descentes ainsi qu'à la durée dans la description de l'activité correspondante.

Ski de fond

*** Deux étapes par jour d'env. 2 heures chacune devraient être réalisables.*

**** Si la région de ski de fond présente un niveau de difficulté plus élevé ou si les étapes sont plus longues, la publication le mentionne en conséquence.*

Exigences techniques

Randonnée

Les désignations T1, T2 et T3 se réfèrent à l'échelle CAS pour la cotation des randonnées.

T1 Niveau facile à moyen: dénivelés faibles à moyens, chemins irréguliers, marquage jaune.

T2 Niveau moyen à exigeant: dénivelés moyens à importants, évtl. déjà en zone de montagne, pied sûr requis, marquage blanc-rouge-blanc.

T3 Niveau exigeant: montées et descentes considérables, zone de montagne. Nécessite d'avoir le pied sûr et de ne pas souffrir de vertige, marquage blanc-rouge-blanc.

Cyclisme

Pour les niveaux de difficulté détaillés des sorties à vélo et en VTT, voir la rubrique «Cyclisme».

Randonnée en raquettes

Les désignations WT1, WT2 se réfèrent à l'échelle CAS pour la cotation des randonnées en raquettes.

WT1 Dans l'ensemble plat ou peu raide, pas de danger d'avalanche, pas de danger de glissade ou de chute, connaissances en avalanches pas nécessaires

WT2 Dans l'ensemble plat ou peu raide, danger d'avalanche, pas de danger de glissade ou de chute, connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches

WT = trekking hivernal

Équipement

Randonnées

Des chaussures de marche à la cheville et bien profilées sont exigées pour toutes les randonnées. Les courtes randonnées peuvent être effectuées avec des chaussures de randonnée légères. Une protection contre la pluie et le soleil est également nécessaire en fonction du temps. L'utilisation de deux bâtons de randonnée est recommandée.

Cyclisme

Vélo en état de marche, vélo électrique (évtl. avec batterie de remplacement) ou VTT en parfait état, (vélo de course non adapté; le VTT doit être équipé de pneus à crampons), casque cycliste et chambre à air de réserve. Chaussures profilées ou à semelles rigides. Protection contre la pluie et le soleil en fonction du temps.

Randonnée en raquettes

Chaussures de randonnée à tige haute pour l'hiver, raquettes à neige et bâtons avec rondelle, vêtements chauds adaptés aux conditions hivernales (principe superposition des couches), gants, bonnet, lunettes de soleil. L'équipement peut être loué auprès des responsables de la randonnée ou dans les magasins de sport.

Ski de fond

Équipement de ski de fond préparé, équipement de sports d'hiver adapté à la pratique du ski de fond avec protection contre les intempéries, bonnet, gants et lunettes de soleil. Dans les stations de ski de fond, la location de l'équipement est généralement possible sur place.

Carte d'urgence

À remplir au préalable et à conserver sur soi pendant chaque sortie

Wanderungen

Für alle Wanderungen werden Flyer mit den Detailangaben per Email verschickt. Möchten Sie auf die Versandliste? Dann melden sie sich unter bildung.sport@be.prosenectute.ch oder 032 328 31 04 an und geben uns die Region(en) an, zu denen Sie die Flyer wünschen.

Region Bern

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 51

Freitag, 11.07.2025 Vue-des-Alpes-Tête-de-Ran

Anforderung: T2, ca. 12 km, 340 m ⤴, 650 m ⤵, 4 ¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.12 Ankunft: Bhf Bern 17.52
Leitung: Kurt Lüthi Co-Leitung: Peter Höhener
Höhenwanderung Vue-des-Alpes-Tête-de-Ran-
Les Hauts-Geneveys

Mittwoch, 16.07.2025 Hagneck-Ins

Anforderung: T1, ca. 13.5 km, 280 m ⤴, 280 m ⤵, 3 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.12 Ankunft: Bhf Bern 17.06
Leitung: Bernard Buchenel
Sommerwanderung Aaremündung Hagneck-Lüscherz-
Ins St-Jodel

Dienstag, 29.07.2025 Col du Marchairuz

Anforderung: T1, ca. 14 km, 400 m \nearrow , 450 m \searrow , 4 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 07.04 **Ankunft:** Bhf Bern 18.26
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Über vorderster Jurakette/charakt. Juralandschaft:
Le Brassus- Col du Marcheruz-St. Gorge (VD) Halbtax-
Gruppenbillett, Start- und Schlusskaffee

Dienstag, 05.08.2025 Über die Blasenfluh

Anforderung: T1, ca. 13 km, 570 m \nearrow , 480 m \searrow , 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.42 **Ankunft:** Bhf Bern 16.27
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
Auf dem Alpenpanorama-Weg von Emmenmatt über die
Blasenfluh nach Grosshöchstetten. Billett selber lösen.

Samstag, 09.08.2025 Chaltbrunnental

Anforderung: T1, ca. 10 km, 240 m \nearrow , 300 m \searrow , 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bern Bahnhof, Treffpunkt 07.55
Abfahrt: Bhf Bern 08.12 **Ankunft:** Bhf Bern 17.48
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Rolf Bodenmüller
Durch das wildromantische Chaltbrunnental von Breiten-
bach nach Grellingen

Dienstag, 19.08.2025 Niederbauen-Klewenalp

Anforderung: T2, ca. 11,5 km, 660 m \nearrow , 650 m \searrow , 4 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 07.00 **Ankunft:** Bhf Bern 19.00
Leitung: Peter Steffen **Co-Leitung:** Werner Schoop
Aussichtsreiche Wanderung von Bergstation Niederbauen
auf den Faulberg mit Wildbeobachtungspfad

Donnerstag, 21.08.2025 Elsigenalp-Adelboden

Anforderung: T2, ca. 11 km, 400 m \nearrow , 800 m \searrow , 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 07.39 **Ankunft:** Bhf Bern 17.22
Leitung: Lydia Maurer **Co-Leitung:** Werner Schoop
Höhenweg Elsigenalp- Adelboden mit 180° Bergpanorama
ins Engstligental

Dienstag, 02.09.2025 Über den Mont Sujet

Anforderung: T1, ca. 12 km, 630 m \nearrow , 450 m \searrow , 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Gleis 49
Abfahrt: Bhf Bern 09.12 **Ankunft:** Bhf Bern 17.44
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
Von Lamboing auf der Via Berna über den Mont Sujet
(Spitzberg) nach Prés-d'Orvin. Billett selber lösen.

Donnerstag, 18.09.2025 Rundwanderung Düdingen

Anforderung: T1, 12 km, 200 m \nearrow , 200 m \searrow , 3 ¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.45 **Ankunft:** Bhf Bern 15.51
Leitung: Rolf Bodenmüller
Düdingen-Schiffensee-Einsiedelei-Düdingermoos-
Düdingen. Sehr abwechslungsreich!
Kollektivbillett ½-Tax CHF 9.–

Dienstag, 23.09.2025 Harder Kulm-Lombachalp

Anforderung: T2, ca. 9 km, 730 m \nearrow , 470 m \searrow , 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.04 **Ankunft:** Bhf Bern 17.56
Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Ueli Salvisberg
Gratwanderung Harder Kulm-Punkt 1878 m-Lombachalp

Montag, 13.10.2025 Passerelle à Farinet

Anforderung: T2, ca. 11 km, 510 m \nearrow , 490 m \searrow , 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, auf Perron bei Welle
Abfahrt: Bhf Bern 07.07 **Ankunft:** 17.53
Leitung: Andreas Mörikofer **Co-Leitung:** Lydia Maurer
Herbstwanderung durch Rebberge Saillon-Passarelle à
Farinet-Leytron-Chamoson-Ardon

Donnerstag, 23.10.2025 Guggershorn

Anforderung: T1, ca. 10 km, 620 m \nearrow , 290 m \searrow , 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.36 **Ankunft:** Bhf Bern 15.51
Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Peter Steffen
Schwarzenburg-Kriesenbaumen-Neumatt-Schwendel-
berg-Guggershorn-Guggisberg, Schlusskaffee

Dienstag, 04.11.2025 Köniz-Ulmizberg-Belp

Anforderung: T1, ca. 13 km, 490 m \nearrow , 540 m \searrow , 4 ¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.36 **Ankunft:** Bhf Bern 16.12
Leitung: Peter Höhener **Co-Leitung:** Peter Steffen
Köniz-Ulmizberg-Kühlewil-Englisberg-Belp, Start- und
Schlusskaffee

Donnerstag, 20.11.2025 Sissacherfluh

Anforderung: T1, ca. 10 km, 250 m \nearrow , 390 m \searrow , 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt 07.50
Abfahrt: Bhf Bern 08.04 **Ankunft:** Bhf Bern 16.56
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Peter Höhener
von der Sissacherfluh zur Burgruine Bischofstein, Ricken-
bacherhöchi nach Buus

Freitag, 05.12.2025 Jahreschluss mit Essen

Leitung: Beat Kofmel **Co-Leitung:** Margrit Wittwer
Es wird eine lange (ca. 3h) und kurze (ca. 1.5h) Wanderung
zum Restaurant angeboten. Wer möchte kann auch nur
zum Mittagessen kommen. Weitere Informationen folgen
auf dem Detailflyer.

Berner Oberland

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 51

Dienstag, 15.07.2025 Col de Bretaye

Anforderung: T2, ca. 8 km, 220 m \nearrow , 270 m \searrow , 4 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 06.50 **Ankunft:** Bhf Bern 18.26
Leitung: Michelle Gilgen **Co-Leitung:** Peter Weibel
Rundwanderung Col de Bretay, Le Chamossaire, Start- und Schlusskaffee

Freitag, 18.07.2025 Petit Mont Bonvin 2'412 M.ü.M.

Anforderung: T3, ca. 11 km, 450 m \nearrow , 900 m \searrow , 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15 **Ankunft:** Bhf Thun 18.03
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Christine Gaensli
Ab der Bergstation Cry-d'Er oberhalb von Crans Montana wandern wir zum aussichtsreichen Petit Mont Bonvin.

Donnerstag, 24.07.2025 Engstligenalp Dossenseelein

Anforderung: T2, ca. 8,2 km, 460 m \nearrow , 460 m \searrow , ca. 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Frutigen 08.25
Abfahrt: Bhf Thun 08.01 **Ankunft:** Bhf Thun 17.03
Leitung: Dora Wandfluh
LSB Engstligenalp, Rundwanderung zu den Dossenseelein und zurück zur Engstligenalp mit Blick zum Wildstrubel.

Mittwoch, 13.08.2025 Region Sörenberg, Chessiloch

Anforderung: T2, ca. 9 km, 380 m \nearrow , 380 m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.50 **Ankunft:** Bhf Thun 17.47
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** René Kummer
Chessiloch, Hängebrücke Chessiloch, wunderschöner Kneippweiher Schwandalp bei Flühli mit Kneippmöglichkeit.

Dienstag, 19.08.2025 Sillerenbühl Blumenweg

Anforderung: T1, ca. 9 km, 180 m \nearrow , 670 m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Frutigen 08.30 **Ankunft:** Bhf Frutigen 15.20
Leitung: Andrea Aellig **Co-Leitung:** Michelle Gilgen
Von Adelboden mit der Gondelbahn auf Sillerenbühl, über den Blumenweg auf den Hahnenmoospass, nach Geils-Bärgläger. Wunderschöne Aussicht

Dienstag, 02.09.2025 Betelberg Gryden Höhenwanderug

Anforderung: T2, ca. 8 km, 400 m \nearrow , 400 m \searrow , ca. 4 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 06.50
Abfahrt: 07.01 **Ankunft:** Bhf Thun 17.58
Leitung: Michelle Gilgen **Co-Leitung:** Jean-Marc Chavaillez
Rundwanderung durch die Gryden, Stüblieni und Haslerheuberge, Start- und Schlusskaffee

Freitag, 12.09.2025 Via Berna 9. Etappe

Anforderung: T1, ca. 16.5 km, 100 m \nearrow , 85 m \searrow , 4 ½ Std.
Treffpunkt: Bushaltestelle. Bern, Bärenpark 09.15
Abfahrt: Spiez 08.23 **Ankunft:** Spiez 17.04
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Daniel Schneiter
Wilde Tiere und reizvolle Aare. Die erfrischende Wanderung führt uns aus der Hauptstadt Bern hinaus und entlang von schönen Flusslandschaften bis nach Münsingen im Aaretal.

Freitag, 19.09.2025 Hagel- und Häxeseewli

Anforderung: T2, ca. 13 km, 770 m \nearrow , 770 m \searrow , 4 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.10 **Ankunft:** Bhf Thun 18.03
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Jean-Marc Chavaillez
Die Wanderung, welche auf der Grindelwald First startet, führt uns zu der ruhigen Seite von Grindelwald zum Hagel- und Häxeseewli in wilder Berglandschaft.

Dienstag, 23.09.2025 Lauchernalp–Fafleralp

Anforderung: T2, ca. 11 km, 410 m \nearrow , 610 m \searrow , 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07:45 **Ankunft:** Bhf Thun 16:58
Leitung: Jean-Marc Chavaillez **Co-Leitung:** Peter Weibel
Höhenwanderung mit Ausblick auf das Lötschental Lauchernalp bis Fafleralp

Donnerstag, 25.09.2025 Hasliberg Rundwanderung

Anforderung: T1, ca. 7.3 km, 450 m \nearrow , 450 m \searrow , ca. 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Meiringen 08.35
Abfahrt: Bhf Thun 07.24 **Ankunft:** Bhf Thun 16.58
Leitung: Dora Wandfluh **Co-Leitung:** Erika Gafner
Rundwanderung Bidmi–Käserstatt–Murmeliweg Mägisalp–Bidmi

Montag, 29.09.2025 Jeizinen–Albinen

Anforderung: T2, ca. 11 km, 420 m \nearrow , 650 m \searrow , 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15 **Ankunft:** Bhf Thun 17.31
Leitung: Jean-Marc Chavaillez **Co-Leitung:** Christine Gaensli
Walliser Sonnenweg

Sonntag, 05.10.2025 Riehen-Birsfelden

Anforderung: T1, ca. 13 km, 350 m \nearrow , 400 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.20 **Ankunft:** Bhf Thun 17.53
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Stephanie Hausherr
An der äussersten Ecke des Kanton Basel-Stadt wandern wir entlang der Schweizergrenze über den St. Chrischona-hügel an den Rhein bei Birsfelden.

Dienstag, 07.10.2025 Gspon Panoramaweg

Anforderung: T2, ca. 10 km, 520 m \nearrow , 520 m \searrow , 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15 **Ankunft:** Bhf Thun 17.34
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz **Co-Leitung:** Bethli Lüdi
Wanderung zur Panoramaweg Gspon

Freitag, 10.10.2025 Via Berna 10 Etappe

Anforderung: T1, ca. 18 km, 80 m \nearrow , 40 m \searrow , 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Münsingen 09.00
Abfahrt: Spiez 08.23 **Ankunft:** Spiez 17.04
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Daniel Schneiter
Uferwanderung mit Bergsicht. Die herrliche Uferwanderung führt uns durch eine der schönsten Flusslandschaften der Schweiz und bietet Ausblicke auf die Berner Alpen.

Freitag, 17.10.2025 Hohe Brücke Kerns-Sachslen

Anforderung: T1, ca. 10 km, 390 m \nearrow , 480 m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.10 **Ankunft:** Bhf Thun 17.34
Leitung: Stephanie Hausherr **Co-Leitung:** Erika Gafner
Wanderung über die höchste gedeckte Brücke Europas

Sonntag, 02.11.2025 Aargauer-Weg Wildegg-Brugg

Anforderung: T1, ca. 11 km, 400 m \nearrow , 400 m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.50 **Ankunft:** Bhf Thun 16.53
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Peter Weibel
Auf dem Aargauer-Weg wandern wir entlang der Aare zum Schloss Wildegg, zur Stammburg der Habsburger und dem Kloster Königsfelden bis nach Brugg.

Dienstag, 04.11.2025 Gurnigel Panoramaweg

Anforderung: T2, ca. 12 km, 511 m \nearrow , 605 m \searrow , 5 Std.
Treffpunkt: Thun 08.08 **Ankunft:** Thun 17.23
Leitung: René Michel
Panoramawanderung zwischen den Gantrischbergen und dem Nebelmeer

Dienstag, 18.11.2025 Guggisberg Rundwanderung

Anforderung: T2, ca. 9 km, 465 m \nearrow , 466 m \searrow , 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.34, Bern 09.06 **Ankunft:** Thun 16.23
Leitung: René Michel
Spätherbst über dem Nebel auf den Spuren von Hansjoggeli und Vreneli

Freitag, 28.11.2025 Abschlusswanderung

Anforderung: T1, ca. 6 km, 35 m \nearrow , 35 m \searrow , 1½ Std.
Treffpunkt: Migros Restaurant Interlaken 10.00
Ankunft: individuelle Rückreise
Leitung: Stephanie Hausherr **Co-Leitung:** René Kummer
Abschlusswanderung mit Mittagessen, von Interlaken West nach Bönigen

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 51
***Anmeldung nur Tel. Montag 17.00 – 20.00 Uhr bei Leitung**

Mittwoch, 02.07.2025 Leissigen-Faulensee

Anforderung: T1, ca. 12 km, 578 m \nearrow , 590 m \searrow , 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 07.22 **Ankunft:** Biel 17.35
Leitung: Christoph Gysel **Co-Leitung:** Heinz Schwab
Die 140 m lange Hängebrücke oberhalb von Leissigen öffnet das Panorama über den Thunersee und die umliegende Naturidylle.

Mittwoch, *09.07.2025 Schmitten, Zirkelsgraben

Anforderung: T1, ca. 11 km, 300 m \nearrow , 250 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen 07.45
Abfahrt: Pieterlen 07.57 **Ankunft:** Pieterlen 18.01
Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
Idyllisches Tobel

Freitag, 11.07.2025 Bergwanderung Simme

Anforderung: T2, ca. 10 km, 500 m \nearrow , 980 m \searrow , 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern Abfahrtsgleis
Abfahrt: Bern 07.39 **Ankunft:** Bern 18.21
Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Peter Steffen
Siebe Brünne u Simmefäll

Freitag, 18.07.2025 Aaschlucht Engelberg

Anforderung: T2, ca. 14 km, 60 m \nearrow , 540 m \searrow , 4 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 07.46 **Ankunft:** Biel 18.13
Leitung: Bethli Lüdi **Co-Leitung:** Maya Zurbrügg
Durch die wildromantische Aaschlucht

Mittwoch, *30.07.2025 Kandersteg, Gasterental

Anforderung: T2, ca. 12 km, 450 m \nearrow , 70 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen 07.15
Abfahrt: Pieterlen 07.28 Ankunft: Pieterlen 18.30
Leitung: Vreny Berger Co-Leitung: Margrit Pfaffen
Wildromantisches Tal

Sonntag, 03.08.2025 La Combaz-Ste-Croix

Anforderung: T1, ca. 14 km, 600 m \nearrow , 755 m \searrow , 5 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.00
Abfahrt: Biel 07.18 Ankunft: Biel 19.13
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Jean-Marc Chavailleaz
Sonntagswanderung/Höhenwanderung über den Chasseron

Mittwoch, 06.08.2025 Eigertrail

Anforderung: T2, ca. 8 km, 100 m \nearrow , 700 m \searrow , 3¼ Std.
Treffpunkt: Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 07.22 Ankunft: Biel 18.39
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Monika Schüpbach
Eigergletscher-Alpiglen, Fahrt mit V-Bahn

Freitag, 08.08.2025 Fribourger Viadukt

Anforderung: T1, ca. 14 km, 334 m \nearrow , 277 m \searrow , 4 Std.
Abfahrt: Bern 08.02 Ankunft: Bern 17.12
Treffpunkt: Bhf Bern, Gleis 1 Leitung: Gabriela Schmid
Wanderung von Düdingen dem Schiffenen-See entlang und durch den Grandfey-Viadukt (Eisenbahnbrücke) nach Fribourg

Dienstag, 12.08.2025 Alp Selun-Sellamatt-iltios

Anforderung: T2, ca. 8,5 km, 230 m \nearrow , 450 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.00
Abfahrt: Biel 07.16 Ankunft: Biel 19.15
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Alpwanderung am Fusse der Churfürsten

Mittwoch, *20.08.2025 Pichoux Schlucht

Anforderung: T2, ca. 10 km, 500 m \nearrow , 100 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Pieterlen 07.45
Abfahrt: Pieterlen 07.57 Ankunft: Pieterlen 17.30
Leitung: Margrit Pfaffen Co-Leitung: Vreny Berger
kühle Schlucht

Dienstag, 26.08.2025 Vom Jaunpass ums Bäderhorn

Anforderung: T1, ca. 11 km, 440 m \nearrow , 440 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.45
Abfahrt: Biel 07.54 Ankunft: 18.05
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ernst Buchs
Rundtour mit Blick auf die Gastlosen

Mittwoch, 03.09.2025 Tramelan-Bellelay

Anforderung: T1, ca. 11½ km, 390 m \nearrow , 330 m \searrow , 4 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 08.20 Ankunft: Biel 17.12
Leitung: Christoph Gysel Co-Leitung: Heinz Schwab
im Jura über Prés aux Liattes, Haut de Bémont, Rière Jorat, La Rouge Eau und La Grosse Fin nach Bellelay

Freitag, 05.09.2025 Tällihütte-Gadmen

Anforderung: T1, ca. 6 km, 130 m \nearrow , 650 m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 08.15
Abfahrt: Biel 08.22 Ankunft: 18.39
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Monika Schüpbach
Das Gadmental, ein verstecktes Kleinod, wird auch als die Gadmer-Dolomiten bezeichnet

Mittwoch, *10.09.2025 Seebodenalp Rigigebiet

Anforderung: T1, ca. 10 km, 200 m \nearrow , 200 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Pieterlen 06.45
Abfahrt: Pieterlen 06.57 Ankunft: Pieterlen 18.28
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Margrit Pfaffen
Hohle Gasse, Burg, Aussicht

Freitag, 12.09.2025 Die Seen ob Bellwald

Anforderung: T2, ca. 10 km, 280 m \nearrow , 770 m \searrow , 4 Std.
Treffpunkt: Bern unten bei der Welle 06.50
Abfahrt: Bern 07.07 Ankunft: Bern 18.53
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Maya Zurbrügg

Freitag, 26.09.2025 Seentrilogie in der Waadt

Anforderung: T2, ca. 12 km, 510 m \nearrow , 510 m \searrow , 4¼ Std.
Abfahrt: Biel 07.18 Ankunft: Biel 20.13
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Christoph Gysel
Col de Bretaye zu den Seen, weiter zu den Gipspyramiden

Mittwoch, 01.10.2025 Rundweg Lauchernalp

Anforderung: T2, ca. 9 km, 600 m \nearrow , 600 m \searrow , 4 Std.
Abfahrt: Biel 07.54 Ankunft: Biel 19.05
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Heinz Schwab
Panoramarundweg Lauchernalp-Kummenalp-Lauchernalp

Mittwoch, *08.10.2025 Balmberg Chamben Balmberg

Anforderung: T2, ca. 10 km, 430 m \nearrow , 430 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Pieterlen 08.45
Abfahrt: Pieterlen 09.01 Ankunft: Pieterlen 17.57
Leitung: Vreny Berger Co-Leitung: Margrit Pfaffen
schöne Weitsicht in die Alpen

Freitag, 10.10.2025 Via Francigena XVIII +

Anforderung: T1, ca. 10,5 km, 450 m ⤴, 200 m ⤵, 3 ¼ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel/Bienne
Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Maya Zurbrügg

Samstag, 11.10.2025 Zum Kastanienfest in Fully VS +

Anforderung: T1, ca. 5 km, 200 m ⤴, 200 m ⤵, 2 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.40
Abfahrt: Biel 07.48 Ankunft: 18.13 (individuell)
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Bethli Lüdi
Wandernd durch den Kastanienwald (Lehrpfad) zum Kastanienfest

Mittwoch, *29.10.2025 Jaissberg +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 350 m ⤴, 350 m ⤵, 3 Std.
Treffpunkt: Pieterlen Bahnhof 08.45
Abfahrt: Pieterlen 08.57 Ankunft: Pieterlen 16.30
Leitung: Margrit Pfaffen Co-Leitung: Vreny Berger
Chnebelburg, Aussicht, keltische römische und mittelalterliche Stätten

Donnerstag, 30.10.2025 Grolley-Avenches +

Anforderung: T1, ca. 14 km, 270 m ⤴, 440 m ⤵, 4 Std.
Treffpunkt: Kerzers Bahnhof 08.50
Abfahrt: Kerzers 09.06 Ankunft: Kerzers 18.00
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner

Mittwoch, 05.11.2025 Röti +

Anforderung: T1, ca. 9 km, 400 m ⤴, 400 m ⤵, 3 ¼ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.35
Abfahrt: Biel 07.45 Ankunft: Biel 16.08
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Werner Pfander
Balmberg- Röti, mit einzigartiger Rundsicht-Nesselboden, Mittagssuppe im Restaurant

Mittwoch, 12.11.2025 Jahresschluss Biel +

Leitung: Heinz Schwab
Jahresschluss gemäss separater Einladung.

Mittwoch, 19.11.2025 Schlusshöck Pieterlen +

Leitung: Margrit Pfaffen Co-Leitung: Vreny Berger
Jahresschluss gemäss separater Einladung.

Freitag, 28.11.2025 Jahresschluss Lyss/Ins +

Leitung: Ernst Buchs
Jahresschluss gemäss separater Einladung.

Samstag, 29.11.2025 Domodossola-Druogno-Coimo +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 430 m ⤴, 430 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bahnhofhalle Biel 06.45 Ankunft: ca.18.30
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Bethli Lüdi
Auf alten Pfaden im Valle Vigezzo, Centovalli

Mittwoch, 03.12.2025 Rund um den Hürnberg +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 250 m ⤴, 250 m ⤵, 3 ¼ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 08.45h
Abfahrt: Biel 08.54 Ankunft: Biel 17.15
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Werner Pfander
Abwechslungs- und aussichtsreiche Rundwanderung, Grosshöchstetten-Schlosswil-Ballenbühl-Grosshöchstetten

Emmental-Oberaargau

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 51

Donnerstag, 03.07.2025 Wirzweli-Stanserhorn +

Anforderung: T2, ca. 7 km, 690 m ⤴, 60 m ⤵, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Luzern, vor Gl. 14, 08.15
Abfahrt: Luzern 08.27 Ankunft: Luzern 16.49
Leitung: Bruno Gygax Co-Leitung: Ueli Steffen
Bergwanderung vom Weiler Wirzweli über dem Engelberg-tal auf den Aussichtsberg Stanserhorn.

Donnerstag, 24.07.2025 Amden-Arvenbüel +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 320 m ⤴, 340 m ⤵, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee
Abfahrt: Herzogenbuchsee 07.05, Bern 06.38
Ankunft: Herzogenbuchsee 18.53
Leitung: Werner Arnet Co-Leitung: Peter Kühn
Höhenweg durchs Hochmoor Amden, mit Fernsicht in die Glarneralpen und ins Toggenburg

Donnerstag, 07.08.2025 Binn-Greggiols +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 160 m ⤴, 650 m ⤵, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bern
Abfahrt: Bhf Bern 07.07 Ankunft: Bern 17.53
Leitung: Ueli Steffen Co-Leitung: Werner Arnet
Vom Dorf Binn durch fast unberührte Natur durch die Twingi-Schlucht mit Kunstaustellung

Sonntag, 10.08.2025 Von Holzwägen auf den Napf

Anforderung: T1, ca. 10 km, 500 m \nearrow , 500 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Langenthal
Abfahrt: Langenthal 08.20 **Ankunft:** Langenthal 18.08
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Regula Lang
Voralpine Wanderung zum höchsten Aussichtsgipfel zwischen Emmental und Entlebuch mit phantastischer Aussicht.

Donnerstag, 21.08.2025 Schwyzer Höhenweg

Anforderung: T1-T2, ca. 10 km, 480 m \nearrow , 260 m \searrow , 3¼ Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee
Abfahrt: Herzogenbuchsee 07.05 / Bern 06.38
Ankunft: Herzogenbuchsee 18.53
Leitung: Werner Arnet **Co-Leitung:** Annemarie Nyffeler
Panoramawanderung in der Mythenregion mit Ausblick in die Schwyzer Tallandschaft

Donnerstag, 28.08.2025 Laubbärgli-Brandegg

Anforderung: T2, ca. 8 km, 330 m \nearrow , 640 m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Bern **Abfahrt:** Bhf Bern 07.39
Leitung: Ueli Steffen **Co-Leitung:** Stefan Bürki
Höhenwanderung durch die Obere Seewle und Obere Lavey hoch über der Lenk

Donnerstag, 04.09.2025 First-Rosenlauri

Anforderung: T2, ca. 12 km, 70 m \nearrow , 910 m \searrow , 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Gl 7, 07.25
Abfahrt: Bern 07.34 **Ankunft:** Bern 18.56
Leitung: Bruno Gyax **Co-Leitung:** Vally Nussbaumer
Auf der Via Berna mit grandioser Bergwelt, schönen Moor- gebieten und einem altehrwürdigen Hotel.

Dienstag, 09.09.2025 Chézard-Chaumont

Anforderung: T1, ca. 11 km, 500 m \nearrow , 200 m \searrow , 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern
Abfahrt: Bern 08.08 **Ankunft:** Bern 17.52
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Ueli Steffen
6. Etappe auf dem Trans Swiss Trail. Vom Val de Ruz auf den aussichtsreichen Hausberg von Neuenburg.

Donnerstag, 18.09.2025 Riggisberg-Schwarzenburg

Anforderung: T1, ca. 14 km, 350 m \nearrow , 360 m \searrow , 4 Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee oder Bern
Abfahrt: Herzogenbuchsee 07.54, Bern 08.42
Ankunft: Herzogenbuchsee 17.04, Bern 16.24
Leitung: Ursula Saner **Co-Leitung:** Werner Arnet
Auf dem Jakobsweg durch die intakte voralpine Landschaft des Naturparks Gantrisch

Freitag, 03.10.2025 Hub-Bantiger-Deisswil

Anforderung: T1, ca. 10,5 km, 417 m \nearrow , 464 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Burgdorf 08.15
Abfahrt: Burgdorf 08.51,
Ankunft: Burgdorf 16.52, Bern 16.24
Leitung: Regula Lang
Wanderung von Hub bei Krauchthal, durch herbstliche Wälder zum Aussichtsturm auf dem Bantiger und hinunter zum Bahnhof Deisswil.

Dienstag, 14.10.2025 Mont Vully

Anforderung: T1, ca. 10 km, 304m \nearrow , 304 m \searrow , 3¼ Std.
Treffpunkt: Burgdorf oder Bern
Abfahrt: Burgdorf 08.17 Bern 08.53
Ankunft: Bern 16.52 Burgdorf 17.20
Leitung: Regula Lang **Co-Leitung:** Bruno Gyax
Aussichtsreiche Wanderung durch die Rebberge des Mont Vully – vom Murtensee, zum Neuenburgersee

Donnerstag, 23.10.2025 Aargauer Reussuferweg

Anforderung: T1, ca. 11 km, 100 m \nearrow , 120 m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Olten, Gleis 3CD
Abfahrt: Olten 08.37 **Ankunft:** Olten 16.55
Leitung: Werner Arnet **Co-Leitung:** Annemarie Nyffeler
Naturparadies Aargauer Reussuferweg durch Auengebiete mit zahlreichen Pflanzen- und Tierarten

Donnerstag, 30.10.2025 Suonen Stägeru/Lüegjeru

Anforderung: T2, ca. 11 km, 340 m \nearrow , 480 m \searrow , 3 ¼ Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee
Abfahrt: H'Buchsee 06.54, Bern 07.39
Ankunft: H'Buchsee 17.04, Bern 16.22
Leitung: Stefan Bürki **Co-Leitung:** Ueli Steffen
Spektakuläre Suonenwanderung von Hohtenn nach Ausserberg

Donnerstag, 20.11.2025 Kyburg-Buchegg-Balm

Anforderung: T1, ca. 11 km, 300m \nearrow , 300m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee
Abfahrt: H'buchsee 10.06 **Ankunft:** H'buchsee 16.51
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Ursula Saner
Vom Buechischlössli zum Balmkirchlein. Wanderung auf dem Buecheggberg.

Donnerstag, 11.12.2025 Schlusswanderung +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 80 m ⤴, 15 m ⤵, 2¼ Std.

Treffpunkt 1: Bhf Utzenstorf, 08.30

Treffpunkt 2: Restaurant Rudswilbad 12.30

Abfahrt: Rudswilbad 14.53 **Ankunft:** Burgdorf Bhf 15.13

Leitung: Bruno Gyax **Co-Leitung:** Stefan Bürki

Leichte Wanderung in der Ebene des unteren Emmentals von Utzenstorf über Niederösch zum Mittagessen und Abschlusshöck im Restaurant Rudswilbad. Das Restaurant ist mit ÖV und Auto erreichbar. Wer noch mag, wandert nach dem Mittagessen in 1 Stunde zum Bahnhof Kirchberg.



Kurzwanderungen

Region Bern

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs

Freitag, 04.07.2025 Aareschlucht, Reichenbachfall +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 150 m ⤴, 150 m ⤵, 2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.04 **Ankunft:** Bhf Bern 17.24

Leitung: Beat Kofmel **Co-Leitung:** Peter Höhener

Zwei Naturwunder im Zeichen des Wassers in der Region Meiringen

Dienstag, 08.07.2025 Sugiez, Dufourkarte +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 16 m ⤴, 16 m ⤵, 2 ½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.08 **Ankunft:** Bhf Bern 15.52

Leitung: Ueli Salvisberg **Co-Leitung:** Rolf Bodenmüller
Sugiez-Tannenhof-Biberekanal-Müntschemier

Donnerstag, 14.08.2025 Interlaken-Matten +

Anforderung: T1, 7km, 140m ⤴, 120m ⤵, 2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 10.04 **Ankunft:** Bhf Bern 17.56

Leitung: Rolf Bodenmüller **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Route: Interlaken West-Chlyne Ruuge-Ruine Unspunnen-Wilderswil-Matten. Rückfahrt mit Schiff Interlaken West. Gruppenbillett ½-Tax CHF 22.00

Mittwoch, 27.08.2025 Naturschutzgebiet Suldtal +

Anforderung: T1, ca. 9 km, 200 m ⤴, 200 m ⤵, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.04 **Ankunft:** Bhf Bern 15.53

Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Peter Steffen
Aeschiried-idyllisches Suldtal-rauschender Bergbach-gemütliches Gasthaus Suld-zurück nach Aeschiried

Montag, 01.09.2025 Weggis mit Schiff +

Anforderung: T1, ca. 6,9 km, 150 m ⤴, 150 m ⤵, 2 ¼ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 9.00 **Ankunft:** Bhf Bern 17.00

Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Lydia Maurer
Panoramareiche Wanderung/ Schifffahrt: Weggis-Halb-insel Hertenstein-Herrenwald-Weggis, Gruppenbillett ½ Tax, Start-und Schlusskaffee

Dienstag, 07.10.2025 Der Aare entlang +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 90 m ⤴, 90 m ⤵, 2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 11.38 **Ankunft:** Bhf Bern 16.21

Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Ueli Salvisberg
Vom Schloss Aarwangen über Wynau durch die schöne Flusslandschaft nach Murgenthal. Billett selber lösen.

Dienstag, 14.10.2025 um den Pfäffikersee +

Anforderung: T1, ca. 10,2 km, 20 m ⤴, 20 m ⤵, 2 ¼ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.31 **Ankunft:** Bhf Bern 17.28

Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ueli Salvisberg
Eine Rundwanderung in einem einmaligen Naturschutzgebiet mit Alpenpanorama, Gruppenbillett ½ Tax, Start- und Schlusskaffee

Dienstag, 28.10.2025 Bern-Belp (Aareweg) +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 60 m ⤴, 100 m ⤵, 2 ½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 11.00 **Ankunft:** Bhf Bern 15.42

Leitung: Peter Höhener **Co-Leitung:** Margrit Wittwer
Der Aare entlang, Start- und Schlusskaffee

Montag, 17.11.2025 3-Ecks-Wanderung Laupen +

Anforderung: T1, ca. 7,3 km, 80 m ⤴, 80 m ⤵, 2 ½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 12.50 **Ankunft:** Bhf Bern 17.10

Leitung: Kurt Lüthi **Co-Leitung:** Margrit Wittwer
3-Ecks-Wanderung Laupen um die Sense-Saanemündung

Berner Oberland

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs

Donnerstag, 07.08.2025 Langenthal–St. Urban

Anforderung: T1, ca. 7,2 km, 112 m ⤴, 127 m ⤵, ca. 2 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.55 Ankomst: Bhf Thun 15.26
Leitung: René Kummer Co-Leitung: Christine Gaensli
Startkaffee in Langenthal, durch das Städtchen dann beim Tierpark vorbei in den grossen Wald bis kurz vor St. Urban. Besichtigung der Klosterkirche.

Donnerstag, 28.08.2025 Rüeggisberg–Bütschelegg

Anforderung: T1, ca. 7,2 km, 191 m ⤴, 187 m ⤵, 2 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.30
Abfahrt: Bhf Thun 08.38 Ankomst: Bahnhof Thun 14.51
Leitung: René Kummer Co-Leitung: Christine Gaensli
Ab der Bus-Haltestelle Rüeggisberg, Than beginnen wir die Wanderung dem Waldrand entlang. Die Sicht auf die Berge ist Hauptmerkmal dieser Tour.

Mittwoch, 22.10.2025 Süduferweg Bielersee Etappe 1

Anforderung: T1, ca. 8 km, 120m ⤴, 60m ⤵, 2 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.20 Ankomst: Bhf Thun 15.53
Leitung: Christine Gaensli Co-Leitung: Stephanie Hausherr
1. Etappe: Biel-Mörigen
Vielfältige Uferwaldbäume und -büsche, Schilfbestände und Ausblicke zu den gegenüberliegenden Dörfern begleiten uns auf dieser Tour.

Freitag, 24.10.2025 Bisse de Clavau bei Sion

Anforderung: T1, ca. 8km, 180 m ⤴, 165 m ⤵, 2¼ Std.
Treffpunkt: Im Zug Bern Richtung Visp
Abfahrt: Bern 09.07 Ankomst: Bern 17.53
Leitung: Peter Weibel Co-Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Imposante Trockensteinmauern und sonnige Rebhänge. Auf dieser Wanderung hat man eine wunderbare Sicht ins Rhonetal und zu den verschneiten Gipfeln des Val d'Herens.

Donnerstag, 11.12.2025 Süduferweg Bielersee Etappe 2

Anforderung: T1, ca. 10 km, 100 m ⤴, 124 m ⤵, 2 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.20 Ankomst: Bhf Thun 15.53
Leitung: Christine Gaensli Co-Leitung: Stephanie Hausherr
2. Etappe: Mörigen-Lüscherz
Vielfältige Uferwaldbäume und -büsche, Schilfbestände und Ausblicke zu den gegenüberliegenden Dörfern begleiten uns auf dieser Tour.

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs

Donnerstag, 24.07.2025 Bräteln St. Jodel

Anforderung: T1, ca. 4,5 km, 100 m ⤴, 100 m ⤵, 1 Std.
Treffpunkt: St. Jodel ca. 11 Uhr Ankomst: Bern 09.53
Leitung: Ernst Buchs
Etwas zum Bräteln mitnehmen, Brot und Getränke stehen bereit. Unkostenbeitrag CHF 10.–

Donnerstag, 31.07.2025 Landschaftsweg Zollikofen

Anforderung: T1, ca. 8 km, 100 m ⤴, 150 m ⤵, 2 ½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Biel
Abfahrt: Biel 08.24 Ankomst: Biel 15.05
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Heinz Schwab
Kurzwanderung Zollikofen-Reichenbach-dr schöne grüne Aare nah-Felsenau. ev. mit Aarebad!

Freitag, 22.08.2025 Schattige Wanderung + Museum

Anforderung: T1, ca. 7 km, 160 m ⤴, 170 m ⤵, 2¼ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 08.35
Abfahrt: Biel 08.45 Ankomst: Biel 16.43
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Heinz Schwab
Aarau-Wildpark Roggenhausen-Schönenwerd, Führung Paul Gugelmann Museum

Donnerstag, 25.09.2025 Holzweg Thal–Basthal

Anforderung: T1, ca. 6,5 km, 160 m ⤴, 160 m ⤵, 2¼ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 09.05
Abfahrt: Biel 09.17 Ankomst: Biel 16.38
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Monika Schüpbach
Rundweg mit div. Holz-Installationen und der Ruine Neu Falkenstein

Freitag, 24.10.2025 von Praz nach Murten

Anforderung: T1, ca. 9 km, 45m ⤴, 30 m ⤵, 2¼ Std.
Treffpunkt: Lyss Bahnhof 09.30
Abfahrt: Lyss 09.37 Ankomst: Lyss 16.26
Leitung: Monika Schüpbach Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Naturerlebnispfad

Freitag, 14.11.2025 Weissenstein-Hinter Weissenstein

Anforderung: T1, ca. 5,5 km, 220 m ⤴, 220 m ⤵, 2 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 08.53 Ankomst: Biel 15.08
Leitung: Christoph Gysel Co-Leitung: Heinz Schwab
Über dem Nebel – gemütliche Wanderung auf dem Soloth. Hausberg mit der Möglichkeit, einzukehren

Emmental-Oberaargau

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs

Donnerstag, 17.07.2025 Lützelflüh-Zollbrück

Anforderung: T1, ca. 9 km, 70 m ♂, 20 m ♀, 2¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Lützelflüh Abfahrt: Bhf Bern 09.20
Leitung: Ueli Steffen Co-Leitung: Ursula Saner
Meist schattige Kurzwanderung der Emme entlang von Lützelflüh nach Zollbrück

Dienstag, 29.07.2025 Zum Burgäschisee

Anforderung: T1, ca. 7 km, 90 m ♂, 80 m ♀, 2 Std.
Treffpunkt: Bhf Solothurn
Abfahrt: Bus B7 Solothurn 10.16 Ankunft: Solothurn 15.11
Leitung: Stefan Bürki Co-Leitung: Ursula Saner
Kurzwanderung durchs Solothurner Wasseramt, von Etziken (mit Besichtigung Wasserturm) zum Burgäschisee

Donnerstag, 14.08.2025 Schönenwerd-Aarau

Anforderung: T1, ca. 7 km, 60 m ♂, 60 m ♀, 2 Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee oder Olten
Abfahrt: Herzogenbuchsee 09.34, Olten 10.05
Ankunft: Herzogenbuchsee 15.23
Leitung: Ursula Saner Co-Leitung: Werner Arnet
Eine schöne Flusswanderung entlang der alten Aare durch idyllische Auenlandschaften

Donnerstag, 02.10.2025 Schifflensee-Laupen

Anforderung: T1, ca. 8 km, 84 m ♂, 143 m ♀, 2 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 09.05
Abfahrt: Bhf Bern 09.15 Ankunft: Bhf Bern 16.10
Leitung: Peter Kühn
Ab dem Schifflensee gemütlich der Saane entlang zum Naturschutzgebiet Auried und weiter nach Laupen

Donnerstag, 09.10.2025 Kerns-St. Jakob

Anforderung: T1, ca. 7 km, 140 m ♂, 170 m ♀, 2 Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee oder Luzern
Abfahrt: Herzogenbuchsee 08.05, Luzern 09.12
Ankunft: Luzern 14.49, Herzogenbuchsee 15.53
Leitung: Ursula Saner Co-Leitung: Peter Kühn
Mitten im dichten Chernwald liegt im Hochmoor das idyllische, kleine Gerzenseeli, eine Oase der Ruhe

Donnerstag, 04.12.2025 H'buchsee-Bannwil

Anforderung: T1, ca. 10 km, 62 m ♂, 80 m ♀, 2¼ Std.
Treffpunkt: Bhf H'buchsee 10.00 Ankunft: H'buchsee 15.53
Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Regula Lang
Von der Önz zur Aare. Mittagessen im Restaurant in Bannwil.

Themenwanderungen

Dienstag, 22.07.2025 Kulturweg Seeland, Tour C

Anforderung: T1, ca. 12 km, 80 m ♂, 90 m ♀, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 08.00
Abfahrt: Biel 08.18 Ankomst: individuell
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ernst Buchs
Auf den Spuren der Hugenotten und Waldenser im Seeland. Tour C: Aarberg-Lyss (Spezialitäten im Restaurant Weisses Kreuz)-fakultativ bis Büren a/A

Dienstag, 21.10.2025 Juragewässerkorrektion

Anforderung: T1, ca. 17 km, 110 m ♂, 110 m ♀, 4 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.12 Ankomst: Bhf Bern 17.48
Leitung: Ueli Salvisberg Co-Leitung: Rolf Bodenmüller
Ausstellung Schlossmuseum Nidau. Wanderung Lattrigen-Hagneck-Aarberg

Weitwanderungen

Mittwoch, 02.07.2025 Weissenstein

Anforderung: T2, ca. 15,5 km, 930 m ♂, 690 m ♀, 5½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern 07.14 Ankomst: Bhf Bern 18.14
Leitung: Bernard Buchenel Co-Leitung: Ursula Wyss
Oberbalmberg-Weissenstein-Hasenmatt-Grenchenberg

Dienstag, 15.07.2025 Belalp-Foggenhorn-Belalp

Anforderung: T2, ca. 12,5 km, 800 m ♂, 800 m ♀, 5 ¼ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Bern 06.50
Abfahrt: Bern 07.07 Ankomst: Bern 18.24
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Gabriela Schmid
Grossartiger Aussichtsberg auf der Belalp.

Freitag, 18.07.2025 Lauenensee-Iffigenalp

Anforderung: T2, ca. 11,5 km, 1060 m ⤴, 850 m ⤵, 5 ¼ Std.
Treffpunkt: Bern Bahnhof, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern 07.39 **Ankunft:** Bhf Bern 18.22
Leitung: Beat Kofmel
Etwas anstrengende, aber sehr genussreiche Wanderung in einer fantastischen Bergwelt

Dienstag, 22.07.2025 Entlang dem Moléson

Anforderung: T1, ca. 16 km, 900 m ⤴, 600 m ⤵, 5 ¾ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern 07.09 **Ankunft:** Bhf Bern 18.51
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
Auf dem Alpenpanoramaweg von Gruyères dem Moléson entlang nach Les Paccots. Billett selber lösen.

Freitag, 15.08.2025 Augstbordhorn 2'972 M.ü.M

Anforderung: T2, ca. 12 km, 1'000 m ⤴, 1'000 m ⤵, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15
Abfahrt: Bhf Thun 07.27 **Ankunft:** Bhf Thun 18.31
Leitung: Daniel Schneider **Co-Leitung:** Michelle Gilgen
Das Augstbordhorn hoch über der Moosalp ist ein sehr schöner Wandergipfel auf fast 3'000 M.ü.M. Diese ausgiebige Wanderung führt uns auf diesen Aussichtsgipfel in den Walliser Alpen.

Montag, 25.08.2025 Rundtour am Doubs

Anforderung: T1, ca. 20 km, 120 m ⤴, 120 m ⤵, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern 07.46 **Ankunft:** Bhf Bern 18.14
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
St. Ursanne- Brémontcourt (F)-La Motte-St. Ursanne. Gruppenbillett ½ Tax Fr. 25.-. Start- und Schlusskaffee.

Dienstag, 09.09.2025 ZH-Oberland: «Hörnli»

Anforderung: T1, ca. 18 km, 670 m ⤴, 520 m ⤵, 5 ¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern 07.31 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.58
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Über die Höhen zwischen Tösstal (ZH) und Tannzapfenland (TG). Gruppenbillett ½-Tax Fr. 44.-. Start- und Schlusskaffee.

Sonntag, 21.09.2025 Lüderenalp-Napf-Mettlenalp

Anforderung: T2, ca. 17 km, 780 m ⤴, 870 m ⤵, 5 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern 07.36 **Ankunft:** Bhf Bern 17.27
Leitung: Lydia Maurer **Co-Leitung:** Werner Schoop
Alpenpanoramaweg

Mittwoch, 01.10.2025 Dent de Vaulion

Anforderung: T2, ca. 17 km, 600 m ⤴, 960 m ⤵, 5 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern 06.53 **Ankunft:** Bhf Bern 18.06
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Peter Steffen
Vom Lac de Joux auf die Dent de Vaulion, von dort Abstieg entlang dem Nozon nach Romainmôtier. Schlusskaffee in stilvoller Umgebung.

Leitende Wandern Kanton Bern

Aellig Andrea
andrea.aellig@hotmail.com
079 772 11 32

Chavaillaz Jean-Marc
jm.chavaillaz@outlook.com
079 619 51 25

Arnet Werner
werner.arnet@bluewin.ch
079 300 02 25
062 961 47 51

Gaensli Christine
cgaensli@bluewin.ch
079 703 36 84
033 222 12 73

Bär Elisabeth
elisabeth9baer@outlook.com
079 915 72 43
031 911 62 01

Gafner Erika
e-gafner@bluewin.ch
079 684 07 23
033 951 19 89

Berger Vreny
bergervreny@gmx.net
077 481 32 86
032 377 20 55

Gilgen Michelle
mgilgen@bluewin.ch
079 222 48 22

Bodenmüller Rolf
rolfbodi@bluewin.ch
079 545 54 85
031 302 62 78

Gygax Bruno
bruno.gygax@besonet.ch
079 330 39 30
062 968 19 87

Buchenel Bernard
bern.buch@hispeed.ch
078 826 23 04
032 534 19 35

Gysel Christoph
christoph.gysel@solnet.ch
079 626 96 27
032 685 45 74

Buchs Ernst
ebuchs@bluewin.ch
079 215 17 32
032 333 20 10

Hausherr Stephanie
stephanie.hausherr@gmail.com
077 428 83 16
033 654 79 44

Bürki Stefan
stefan.buerki@bluewin.ch
079 466 35 60

Hirsbrunner Ursula
hirs@bluewin.ch
079 460 83 87
032 373 22 50

10er-Karte Outdoorsport / Carte de 10 unités sports en plein air



Mit der «10er-Karte Outdoorsport» schenken wir Ihnen eine Wanderung, Radtour oder eine halbe Tour im Schnee. Die Karte kostet CHF 90.–, ist übertragbar und uneingeschränkt für Radsport, Wanderungen, Langlauf- und Schneeschuhtouren im ganzen Kanton gültig.

Avec la «carte de 10 unités sports en plein air», nous vous offrons une randonnée, un tour à vélo ou un demi-tour dans la neige. La carte coûte CHF 90.–, elle est transférable et valable dans tout le canton sans restriction pour le cyclisme, la randonnée, le ski de fond et les randonnées en raquettes.

Information und Verkauf bei Ihrer Beratungsstelle in Bern, Biel und Thun.

Informations et vente dans votre centre de consultation à Berne, Bienne et Thoune.

Höhener Peter

peter.hoehener@outlook.com
079 770 51 89

Meister Ursula

meister.ursula@gmail.com
079 654 59 54
031 711 23 14

Salvisberg Ueli

ueli-salvisberg@bluewin.ch
079 518 58 07
031 761 11 03

Steffen Ueli

hans-ulrich.steffen@bluewin.ch
079 417 31 60
034 431 14 02

Kofmel Beat

beat.kofmel@bluewin.ch
079 223 27 53

Michel René

michelrm@me.com
079 465 65 61

Saner-Bono Ursula

ursula.saner@gmx.ch
076 585 85 18
062 961 47 51

Steffen Peter

pw.steffen@bluewin.ch
079 248 30 85

Kühn Peter

peter.kuehn@bluewin.ch
079 822 92 25
031 839 19 92

Mörikofer Andreas

andreas.moerikofer@bluewin.ch
079 222 42 20
031 829 25 63

Schmid Gabriela

gaschmi@bluewin.ch
079 223 13 91

Thommen Roland

thommenroland@gmail.com
079 786 83 89

Kummer René

rene_kummer@bluemail.ch
079 628 94 89
033 654 46 74

Nussbaumer Vally

vallyn@gmx.ch
079 225 29 91
034 496 72 68

Schneiter Daniel

daniel@aufwanderschaft.ch
078 898 77 74

Wandfluh Dora

dora.wandfluh@bluewin.ch
079 270 83 38
033 671 27 25

Lang Regula

lang.re@bluewin.ch
079 589 03 68
031 931 53 03

Nyffeler Annemarie

meile@besonet.ch
078 818 69 59
062 961 89 83

Schoop Werner

wernerschoop@gmail.com
076 539 90 83
031 931 06 64

Weibel Peter

peter.weibel@bluemail.ch
079 787 19 78
033 654 72 18

Lüdi Bethli

luedi.bethli@gmail.com
079 759 55 92
032 351 36 25

Pfaffen Margrit

margrit.pfaffen@besonet.ch
078 759 69 45
032 377 10 68

Schüpbach Monika

monika-schuepbach@quickline.ch
078 666 41 93
032 384 20 11

Wittwer Margrit

margrit.wi@gmx.ch
079 479 67 11
031 311 59 23

Lüthi Kurt

kurt-w.luethi@bluewin.ch
079 578 10 62
031 991 38 09

Pfander Werner

werner.pfander@solnet.ch
079 251 91 07
031 879 12 76

Schwab Heinz

heinz2.schwab@bluewin.ch
079 566 79 01
032 331 50 07

Wyss Ursula

ursula_wyss@sunrise.ch
076 324 75 30

Maurer Lydia

lydia.maurer@bluewin.ch
079 465 15 50

Reber Christine

christine.reber@hispeed.ch
079 311 07 87

Zurbrügg Maya

steiner.zurbruegg@bluewin.ch
079 311 19 87

Radsport

Anforderungsstufen bei Rad- und Mountainbiketouren von Pro Senectute

Damit Sie sich auf unseren Touren wohl fühlen, stufen wir diese nach Kondition und Technik (Schwierigkeit) ein. Wir orientieren uns dabei an den Anforderungsstufen von Pro Senectute Schweiz. Sie bilden für unsere Leitenden die Grundlage für die Planung von Rad- und Mountainbiketouren mit der Zielgruppe 60+. Zögern Sie nicht uns anzufragen, wenn Sie unsicher sind.

Halbtagestouren Rad

K1 einfach

Ohne Unterstützung: 20–30 km 100–300 hm
Mit Unterstützung: 20–35 km 100–400 hm
Stärkeklasse: Einsteiger, Geniesser

K2 leicht

Ohne Unterstützung: 30–40 km 300–450 hm
Mit Unterstützung: 35–45 km 400–550 hm
Stärkeklasse: fitte Einsteiger

K3 mittel

Ohne Unterstützung: 40–45 km 450–600 hm
Mit Unterstützung: 45–50 km 550–650 hm
Stärkeklasse: gute allgemeine Fitness

K4 anspruchsvoll

Ohne Unterstützung: 45–50 km 550–700 hm
Mit Unterstützung: 50–55 km 650–800 hm
Stärkeklasse: gute Kondition, regelmässiges Training



Tagestouren Rad

K1 einfach

Ohne Unterstützung: 45–50 km 300–450 hm
Mit Unterstützung: 45–55 km 300–500 hm
Stärkeklasse: Einsteiger, Geniesser

K2 leicht

Ohne Unterstützung: 45–60 km 450–600 hm
Mit Unterstützung: 55–70 km 500–750 hm
Stärkeklasse: fitte Einsteiger

K3 mittel

Ohne Unterstützung: 60–70 km 600–800 hm
Mit Unterstützung: 70–80 km 750–900 hm
Stärkeklasse: gute allgemeine Fitness

K4 anspruchsvoll

Ohne Unterstützung: 70–80 km 800–1000 hm
Mit Unterstützung: 80–90 km 900–1500 hm
Stärkeklasse: gute Kondition, regelmässiges Training

Mountainbike Touren

K1 einfach

Ohne Unterstützung: 20–35 km 100–400 hm
Mit Unterstützung: 20–40 km 150–500 hm
Stärkeklasse: Einsteiger, Geniesser

K2 leicht

Ohne Unterstützung: 30–45 km 400–600 hm
Mit Unterstützung: 30–50 km 500–800 hm
Stärkeklasse: sportliche Einsteiger

K3 mittel

Ohne Unterstützung: 35–50 km 600–1000 hm
Mit Unterstützung: 40–70 km 700–1200 hm
Stärkeklasse: gute allgemeine Fitness

K4 anspruchsvoll

Ohne Unterstützung: 40–70 km 1000–1500 hm
Mit Unterstützung: 50–90 km 1100–1900 hm
Stärkeklasse: gute Kondition, regelmässiges Training

Technik

T1 einfach

Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld-, Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Uphills, teilweise wenig befahrene Teerstrassen oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. Technische Fahrtrips vom Sportgruppenleiter.

T2 leicht

Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich.

Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig.

T3 mittel

Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelte Schiebestrecken.

Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig.

T4 anspruchsvoll

Fahrtechnisch anspruchsvolle Tour mit einigen technischen Herausforderungen. Singletrails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig.

Radtreffs

Region Bern

Mittwoch, 06.08., 03.09., 01.10.2025



Bahnhof Deisswil

Zeit: 09.00–12.15 Anforderung: K1–2

Kontakt: Roger Hubschmid, Dölf Aregger

Eine Plauschfahrt nach Münsingen mit Kaffeehalt in der Dorfmatte beim Bahnhof; ca. 30 km, 350 m \nearrow , geeignet für Neuinteressenten, leichte, gemütliche Tour Schnuppertour kostenlos; Mit Anmeldung

Mittwoch, 03.12.2025 Della Casa Bern



Zeit: 14.30–16.30 Kontakt: Dölf Aregger

Gemütliches Zusammentreffen von Pro Senectute Radlern, keine Anmeldung erforderlich

Berner Oberland

Donnerstag, 03.07., 07.08., 04.09.2025



Parkplatz Rest. Kreuz, Allmendingenstr.6, Thun

Zeit: 09.00–11.45

Anforderung: K1

Kontakt: Erika Gafner

Schöne, abwechslungsreiche Rundtour im Westen von Thun mit anschl. Kaffeehalt in Allmendingen, ca. 21 km, 310 m \nearrow geeignet für Neuinteressenten; kostenlos

Emmental-Oberaargau

Mittwoch Burgdorf



Zeit: 08.30/12.00

Anforderung: K1–3

Kontakt: Hans Peter Niklaus

Ab Parkplatz Hallenbad, verschiedene Gruppen; Halbtagestouren wöchentlich, bis 29.10.2025, ca. 30–40 km, ca. 3 Std.,

bis September Start 8.30; im Oktober Start 12.00

Tagestouren, 28.05., 25.06., 23.07., 20.08., 24.09.2025, ca. 70 km, ca. 5 Std., Details gem. Ausschreibung

Dienstag Herzogenbuchsee



Zeit: 08.30/13.30

Anforderung: K1–3

Kontakt: Christine Gasser

Ab Parkplatz Hallenbad, Halbtagestouren wöchentlich, ab bis 30.09.2025 um 8.30, 25–35 km, ca. 3 Std., im September Start 13.30

Tagestouren, 24.06., 29.07., 26.08.2025, 60–70 km, ca. 6 Std.

Slow-Touren, 01.07., 05.08.2025, 25–30 km, ca. 3 Std.

Mittwoch Langenthal



Zeit: 08.30/13.30

Anforderung: K1–3

Kontakt: Christoph Schifferle

Ab Velo-Parkplatz Stadion Hard, Langenthal, bis 01.10.2025 um 8.30, ab September Start 13.30

Halbtagestouren wöchentlich, ca. 30–40 km, ca. 3 Std.

Tagestouren ca. 60 km: 25.06., 23.07., 20.08.2025

Dienstag Langnau



Zeit: 08.30/12.30

Anforderung: K1–3

Kontakt: Fritz Hofer

Ab Parkplatz Schwimmbad, diverse Stärkeklassen, ausgenommen 1. Dienstag im Monat

Halbtagestouren Herbst, 09.09.–21.10.2025 um 12.00

Sommer: bis 26.08.2025 um 8.30, ca. 3 Std.

Tagestouren, 19.08., 30.9.2025, ca. 60–80 km, ca. 5 Std.

Radtouren

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an die Hauptleitung. Die Tourendetails werden mit einer separaten Ausschreibung per Mail verschickt und auf der Webseite www.capelligrigi.ch publiziert.

Lassen Sie sich auf die gewünschte Versandliste setzen.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Beratungsstelle Bern: bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 031 359 0300

Region Bern

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 01.07.2025 Bielerseetour

Anforderung: K2–K4, 40–90 km

Treffpunkt: Diverse

Leitung: Dölf Aregger

Co-Leitung: Roger Hubschmid, Ruth Rosa, Beth Wyss

Der Klassiker mit der Möglichkeit, die Streckenlänge selbst zu bestimmen.

Montag, 14.07.2025 Liebefeld–Wikartswil

Anforderung: K2, ca. 50 km, 700 m \nearrow , 5–6 Std.

Treffpunkt: Bern Liebefeldpark

Leitung: Roger Hubschmid Co-Leitung: Beth Wyss

Der Aare und Gürbe entlang bis Belp (Kaffeepause), Enggistein, Walkringen, Wikartswil (Mittagspause), Anstieg Aetzrütti, Abfahrt bis Boll (Kaffeepause), Ostermundigen, Liebefeldpark

Donnerstag, 24.07.2025 Hindelbank–Ochlenberg–Hindelbank

Anforderung: K3–4, ca. 60 km, 900 m \nearrow , 6 Std.

Treffpunkt: Bhf Hindelbank, 09.00

Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Damiana Tomezzoli
Erlebnisreiche Tour ins Emmental, Kaffeehalt in Burgdorf
Coop Restaurant, Mittagessen auf Jordi-Hof Ochlenberg

Mittwoch, 13.08.2025 Frauentour–Emmental (E-Velo)

Anforderung: K3, 55 km, 900 m \nearrow , 5 Std.

Treffpunkt: Bhf Langnau i.E.

Leitung: Beth Wyss Co-Leitung: Ruth Rosa, Damiana Tomezzoli
Ab Langnau i.E. fahren wir durchs hügelige Emmental via Trubschachen, Schüpbach, Bowil und Biglen bis zu unserem Ziel in Gümligen. Es ist eine Radtour wert.

Donnerstag, 21.08.2025 Zollikofen–Schüberg

Anforderung: K2–3, 40 km, 500 m \nearrow , 3 Std.

Treffpunkt: Zollikofen Wolfacker, 09.00

Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Damiana Tomezzoli
Tour rund und auf den Schüberg mit schönen Aussichten, Kaffeehalt in Frauchwil

Donnerstag, 28.08.2025 Rund um den Lac de Gruyère

Anforderung: K4, 70 km, 1300 m \nearrow , 8 Std.

Treffpunkt: Bhf Freiburg, 09.00

Leitung: Dölf Aregger Co-Leitung: Roger Hubschmid

Auf anspruchsvollem Gelände ins Gebiet des Greyerzer und Vacherin Fribourgeois mit der Umrundung des Lac de Gruyère

Mittwoch, 17.09.2025 Zollikofen–Solothurn/Attisholz

Anforderung: K3–4, ca. 80 km, 500 m \nearrow , 5–6 Std.

Treffpunkt: Bhf Zollikofen, 08.30

Leitung: Beat Kofmel Co-Leitung: Giuseppe Feruglio, Ruth Rosa
Abwechslungsreiche Fahrt durchs Wasseramt nach Solothurn und mit Mittagsrast im Restaurant oder Picknick.
Rundgang im Attisholz-Areal, wo früher Cellulose fabriziert wurde. In den letzten Jahren ist dort ein vielfältiger Kultur- und Begegnungsort entstanden.

Mittwoch, 24.09.2025 Brächete Zäziwil

Anforderung: K2–3, 60 km, 750 m \nearrow , 5–6 Std.

Treffpunkt: Ostermundigen, 09.00

Leitung: Roger Hubschmid Co-Leitung: Dölf Aregger
Tagestour nach Zäziwil mit Besuch der Brächete
«wie zu Gotthelfs Zeiten»

Donnerstag, 16.10.2025 Broyetal: zwischen Murten- und Neuenburgersee

Anforderung: K3, 70 km, 500 m \nearrow , 7 Std.

Treffpunkt: Bhf Murten, 09.00

Leitung: Dölf Aregger Co-Leitung: Beth Wyss
Von Murten, verwinkelt durch eine schöne, abwechslungsreiche Gegend mit weitreichenden Blicken auf den Anhöhen nach Estavayer-le-Lac und wieder zurück nach Murten. Am Ufer des Broyekanals durchqueren wir das Vully Reis-Anbaugebiet

Donnerstag, 23.10.2025 Rubigen–Belpberg

Anforderung: K2–3, 30 km, 550 m ⤴, 3 Std.

Treffpunkt: Bhf Rubigen, 09.00

Leitung: Bruno Häberli **Co-Leitung:** Beth Wyss
Schöne Tour auf den Belpberg und der Aare entlang zurück; Kaffeehalt in Gerzensee

Mittwoch, 05.11.2025 Saisonabschluss

Leitung: Roger Hubschmid

Fondueplausch in Ittigen



Berner Oberland

Dienstag, 22.07.2025 Thunerseerundfahrt

Anforderung: K1, ca. 50 km, 370 m ⤴, 370 m ⤵, 4½ Std.

Treffpunkt: Bhf Thun, 09.15

Leitung: Markus Steinle **Co-Leitung:** Erika Gafner
Tagestour rund um den Thunersee mit Blick auf See und die umliegende malerische Landschaft. Bademöglichkeit während Mittagsrast.

Dienstag, 19.08.2025 Belp-Bern-Köniz-Belp

Anforderung: K2, ca. 50 km, 500 m ⤴, 500 m ⤵, 4½ Std.

Treffpunkt: Bhf Belp, 09.15

Leitung: Markus Steinle **Co-Leitung:** Peter Eichholzer
Die Tagestour führt uns von Belp zum Zentrum Paul Klee und zum Rosengarten. Dann praktisch verkehrsfrei via Dählhölzli zu den «Perlen» der Gemeinde Köniz und durchs Köniztäli retour nach Belp.

Dienstag, 23.09.2025 Kandersteg-Thun

Anforderung: K1, ca. 50 km, 160 m ⤴, 770 m ⤵, 4 Std.

Treffpunkt: Bhf Kandersteg, 09.45

Leitung: Peter Eichholzer **Co-Leitung:** Erika Gafner
Vom Kanderbödéli ausgehend begleitet uns die wilde Kander. Wir radeln vorbei an Blausee und imposantem Niesen bis sich das Tal weitert und wir abdrehen Richtung Thun.

Dienstag, 14.10.2025 Steffisburg–Würzbrunnen–Steffisburg

Anforderung: K2, ca. 50 km, 840 m ⤴, 840 m ⤵, 5 Std.

Treffpunkt: Bhf Steffisburg, 09.30

Leitung: Markus Steinle **Co-Leitung:** Fritz Gafner
Tagestour via Kreuzweg, Süderen und Röthenbach zum bekannten Würzbrunnenkirchli. Durch Steinegrabe nach Zäziwil und dem Chisetal folgend retour nach Steffisburg.

Mittwoch, 29.10.2025 Schlusshöck

Leitung: Leiterteam

Im Restaurant Kreuz, Allmendingen b.Thun, gem. separater Ausschreibung.

Biel/Bienne – Seeland

Mittwoch, 02.07.2025 Rund um Bern

Anforderung: K2, ca. 60 km, 700 m ⤴

Treffpunkt: Bhf Zollikofen

Leitung: Gabriella Bolliger **Co-Leitung:** Johannes Friedli
Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mittwoch, 06.08.2025 Emmentaler Högger

Anforderung: K2, ca. 50 km, 650 m ⤴

Treffpunkt: Bhf Biel

Leitung: Johannes Friedli **Co-Leitung:** Gabriella Bolliger
Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mittwoch, 03.09.2025 Sundgau (F)

Anforderung: K1, ca. 60 km, 400 m ⤴

Treffpunkt: Bhf Biel

Leitung: Johannes Friedli **Co-Leitung:** Ruth Rosa
Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mittwoch, 01.10.2025 Rund um Rapperswil BE

Anforderung: K2, ca. 50 km, 500 m ⤴

Treffpunkt: Bhf Studen

Leitung: Gabriella Bolliger **Co-Leitung:** Johannes Friedli
Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mountainbike-Touren

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an die Hauptleitung. Die Tourendetails werden mit einer separaten Ausschreibung per Mail verschickt und auf der Webseite www.capelligrigi.ch publiziert. Lassen Sie sich auf die gewünschte Versandliste setzen. Bei Fragen wenden Sie sich an die Beratungsstelle Bern: bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 031 359 0300

Region Bern

Standortverantwortung: Bruno Häberli
Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Bern an folgenden Daten: jeweils Mittwoch, am 02.07., 13.08., 10.09., 08.10., 22.10.2025

Tagestouren am Mittwoch, 16.7., 30.07., 27.08., 24.09.2025

Saisonabschluss: Mittwoch, 05.11.2025

Region Berner Oberland

Standortverantwortung: Klaus Gasser
Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Thun an folgenden Daten: jeweils Mittwoch oder Donnerstag, am 23.07., 20.08., 15.10., 12.11.2025

Tagestouren am 10.07., 06.08., 04.09., 17.09., 01.10., 29.10.2025

Saisonabschluss: Mittwoch, 19.11.2025

Region Biel/Bienne – Seeland

Standortverantwortung: Philippe Kocher
Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Biel an folgenden Daten: jeweils Dienstag, 12.30 Uhr am 14.10., 28.10., 11.11., 25.11.2025
jeweils Dienstag, 09.00 Uhr am 22.07., 05.08., 19.08., 02.09., 30.09.2025

Tagestouren am Dienstag, 16.09.2025

Saisonabschluss: Dienstag, 09.12.2025



Emmental-Oberaargau

keine Anmeldung erforderlich, ausser bei Tagestouren

Donnerstag Burgdorf

Zeit: 08.30/12.00 Anforderung: K1-3, T1-3
Kontakt: Samuel Schneider
Ab Parkplatz Hallenbad, je zwei MTB und E-MTB Gruppen in verschiedenen Stärkeklassen.

Halbtagestouren wöchentlich,
Sommer: bis 04.09.2025 um 08.30; 30-40 km, ca. 3 Std.
Herbst: 11.09.-20.11.2025 um 12.00;

Tagestouren, 10.07., 07.08., 04.09.2025, 60-80 km, 5-6 Std.

Donnerstag Oberaargau/ Thunstetten

Zeit: 09.00/13.00 Anforderung: K1-3, T1-3
Kontakt: Martin Hirsbrunner
Ab Parkplatz Löwen Thunstetten, Halbtagestouren, MTB und E-MTB gemeinsam, wöchentlich bis 30.10.2025 um 13.00; 30-40 km, 2-4 Std.

Tagestouren Juni bis September nach Ansage, Start um 09.00 gemäss Ausschreibung, 4-6 Std.

Dienstag Langnau

Zeit: 08.30/12.00 Anforderung: K1-3, T1-3
Kontakt: Fritz Hofer
Ab Parkplatz Schwimmbad, verschiedene Gruppen MTB und E-MTB, ausgenommen 1. Dienstag im Monat

Halbtagestouren,
Sommer: bis 26.08.2025 um 08.30; 30-40 km, 3-4 Std.
Herbst: 09.09.-21.10.2025 um 12.00;

Tagestouren, 19.08., 30.09.2025; 60-80 km, ca. 5 Std.

Leitende Radsport Kanton Bern

Althaus Johanna

062 922 83 67
079 757 75 87
johanna.althaus@besonet.ch

Annen Christian

033 345 33 79
079 634 02 00
b.c.annen@gmx.ch

Aregger Adolf

026 496 40 83
079 304 75 61
aregger.doelf@bluewin.ch

Arnold Markus

079 405 76 12
arnoldmark@bluewin.ch

Bachofner Daniel

079 442 96 85
bachofner.daniel@bluewin.ch

Basler Ueli

031 711 00 56
079 441 57 78
uelibasler@bluewin.ch

Bolliger Gabriella

078 861 24 88
g.bolliger@sunrise.ch

Brand Urs

031 849 31 08
079 311 77 70
brandurs@bluewin.ch

Breitenmoser Toni

079 313 00 07
toninovelocce@bluewin.ch

Danthine Roger

079 759 54 77
roger.danthine@gmx.ch

Eichholzer Peter

031 381 06 03
079 330 08 06
petertoni85@bluewin.ch

Feruglio Giuseppe

079 400 62 91
tino.feruglio@bluewin.ch

Fischer Heinrich

077 412 75 16
fischer.heinrich@sunrise.ch

Flückiger Walter

062 922 26 25
079 734 65 24
walterflueckiger@bluewin.ch

Flury Peter

032 614 32 92
079 264 03 23
peterflury@hotmail.com

Forster Barbara

031 359 03 17
079 643 98 73
barbara.forster@
be.prosenectute.ch

Frauchiger Kurt

079 343 26 55
frauchiger.kurt@besonet.ch

Friedli Johannes

079 613 52 08
johannes.friedli@gmail.com

Fuchser Werner

078 600 55 31
wefuchser@bluewin.ch

Fuhrer Jürg

079 501 36 54
hj_fuhrer@bluewin.ch

Fuhrer Urs

079 622 97 88
urfula1@bluewin.ch

Gafner Fritz

077 401 97 30
fritz.gafner@bluewin.ch

Gafner Erika

033 951 19 89
079 684 07 23
e-gafner@bluewin.ch

Gasser Klaus

079 221 04 64
gasser.klaus@bluewin.ch

Gasser Christine

062 961 49 43
077 431 95 42
cgasser@quickline.ch

Gloor Konrad

079 692 39 43
konrad@konigloor.ch

Grädel Urs

062 922 48 84
079 484 27 10
u.graedel@besonet.ch

Häberli Bruno

079 301 97 27
bruno.haeberli@hispeed.ch

Herrmann Anna

034 422 25 03
079 772 27 60
anna.herrmann@besonet.ch

Hess Hans

062 544 62 06
079 438 64 67
hans.hess@besonet.ch

Hirsbrunner Martin

062 961 53 41
078 698 47 45
tinu@fyrabebiker.ch

Hofer Walter

079 346 48 90
walter_hofer@bluewin.ch

Hofer Fritz

031 711 44 68
079 711 04 83
prosenefh@mail.ch

Hubschmid Roger

079 215 82 10
roger.hubschmid@bluewin.ch

Jost Ursula

079 713 09 28
ujogro@zapp.ch

Kaufmann Heinz

079 727 53 55
kaufmann.heinz@bluewin.ch

Keusen Fritz

034 422 25 03
079 310 24 80
f.keusen@besonet.ch

Kocher Philippe

079 625 23 31
kop583@bluewin.ch

Kofmel Beat

079 223 27 53
beat.kofmel@bluewin.ch

Lanz Beat

079 663 10 20
beat.lanz@gmx.ch

Lehmann Bernhard

079 244 34 73
bernhard.lehmann@
gawent.ch

Michel René

079 465 65 61
michelrm@me.com

Müller Josef

079 963 68 76
jos2000@bluewin.ch

Müller Margot

079 213 61 31
margot.m-s@bluewin.ch

Neuenschwander Christian

031 781 18 77
079 139 26 57
fzcn@bluewin.ch

Niklaus Hans Peter

079 460 50 31
h.p.niklaus@bluewin.ch

Niklaus Hans-Jakob

079 631 30 35
niklaus@besonet.ch

Nobel Carlo

079 214 38 29
nobzbi@gmail.com

Riedel Anni

079 700 01 24
ariedel@bluewin.ch

Roos Heidi
079 371 27 87
heidyroos@bluewin.ch

Rosa Ruth
079 586 81 39
ruth.rosa@bluewin.ch

Rothen Hansruedi
031 921 07 94
079 488 17 51
hansruedi.rothen@gmail.com

Ruchti Hansruedi
078 746 32 32
hansruedi.ruchti@ggs.ch

Schafroth Kari
034 402 47 03
079 438 37 05
karischa54@hotmail.com

Schifferle Christoph
079 217 43 09
c_schifferle@bluewin.ch

Schilt Christof
079 640 22 60
christof.schilt@besonet.ch

Schneider Samuel
034 422 99 30
079 691 45 18
samuel.s@besonet.ch

Schneider Barbara
079 721 15 51
atelier.babs@bluewin.ch

Schneider Ruedi
079 721 51 92
ruedi-schneider@bluewin.ch

Schütz Hans
033 345 37 33
079 736 36 07
hans_schuetz@bluewin.ch

Stalder Fritz
034 415 15 67
079 582 79 72
fritz-stalder@bluewin.ch

Stalder Urs
079 254 15 03
urs_stalder@bluewin.ch

Steinle Markus
031 819 70 26
079 313 93 10
markus.steinle@sunrise.ch

Strahm Ernst
034 402 42 87
079 712 58 12
strahme@zapp.ch

Tomezzoli Damiana
078 793 82 05
damiana.tom@bluewin.ch

Walther Robert
032 355 17 50
079 250 45 15
robertwalther@bluewin.ch

Weibel Maria
062 961 55 61
076 437 24 64
maweibel@web.de

Wyss Bethli
031 932 16 57
079 784 37 13
bethli.wyss@rubigen.ch

Zahnd Hans-Rudolf
031 809 24 02
079 516 86 77
hans-rudolf.zahnd@bluewin.ch

Zimmermann Christof
031 819 17 48
077 530 02 34
christof.zimmermann@bluewin.ch

Schneesport

Schneesportanlass

Schneesporttag in Kandersteg Mittwoch, 14.01.2026

Lernen Sie auf dem Sunnbüel ob Kandersteg die Schneesportaktivitäten von Pro Senectute Kanton Bern kennen. Unter der Leitung von erfahrenen Sportleitenden haben Sie die Möglichkeit Langlauf, Schneesuh- oder Winterwandern auszuprobieren. Reservieren Sie sich bereits jetzt das Datum! Detailinformationen sind ab Anfang September 2025 in unseren Kurssekretariaten erhältlich.

Schneesuhwanderungen

Einführungen

Schnuppertouren für Personen, welche Interesse am Schneesuhwandern haben, wenig Höhendifferenzen, Technik- und Materialkunde

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Donnerstag, 11.12.2025

Leitung: Martin Hirsbrunner **Co-Leitung:** Hans Peter Niklaus
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 12.12.2025

Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Maya, Zurbrügg
Details gemäss Ausschreibung

Mittwoch, 17.12.2025

Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Peter Steffen
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 19.12.2025

Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Maya, Zurbrügg
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 26.12.2025

Leitung: Martin Hirsbrunner **Co-Leitung:** Hans Peter Niklaus
Details gemäss Ausschreibung

Leitende Schneeschuhwanderungen Kanton Bern

Aellig Andrea
079 772 11 32
andrea.aellig@hotmail.com

Buchenel Bernard
078 826 23 04
bern.buch@hispeed.ch

Buchs Ernst
032 333 20 11
079 215 17 32
ebuchs@bluewin.ch

Friedli Ernst
079 741 29 57
e.friedli@besonet.ch

Gilgen Michelle
079 222 48 22
mgilgen@bluewin.ch

Gloor Konrad
079 692 39 43
konrad@konigloor.ch

Grädel Urs
062 922 48 84
079 484 27 10
u.graedel@besonet.ch

Hirsbrunner Martin
062 961 53 41
078 698 47 45
tinu@fyrabebiker.ch

Höhener Peter
079 770 51 89
peter.hoehener@outlook.com

Maurer Lydia
079 465 15 50
lydia.maurer@bluewin.ch

Michel René
079 465 65 61 michelr@me.com

Mörikofer Andreas
031 829 25 63
079 222 42 20
andreas.moerikofer@bluewin.ch

Niklaus Hans Peter
079 460 50 31
h.p.niklaus@bluewin.ch

Rosa Ruth
079 586 81 39
ruth.rosa@bluewin.ch

Schenk Theresia
034 402 46 30
079 387 31 65
resschenk@bluewin.ch

Schneiter Daniel
078 898 77 74
daniel@aufwanderschaft.ch

Schoop Werner
076 539 90 83
wernerschoop@gmail.com

Steffen Peter
079 248 30 85
pw.steffen@bluewin.ch

Weibel Peter
033 654 72 18
079 787 19 78
peter.weibel@bluemail.ch

Zurbrügg Steiner Maya
079 311 19 87
steiner.zurbruegg@bluewin.ch

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage
vor der Tour an Hauptleitung

Montag, 22.12.2025 Hohliebi-Schattsite Trail Adelboden

Anforderung: WT1, 4 km, 340 m, ↗ ↘ 2½ Std (Kurzvariante)
Treffpunkt: Bhf Biel, Eingangshalle 07.45
Leitung: Maya Zurbrügg
Die Rundtour führt vom Talboden in Adelboden hinauf zum Dürrewald, mit Ausblick aufs Chuenisbärgli.

Dienstag, 30.12.2025 Starttour

Anforderung: WT1-2,
Treffpunkt: gem. Ausschreibung
Leitung: Ernst Buchs
Starttour bei guten Verhältnissen und wo Schnee liegt.

In allen Regionen werden von Januar bis März 2026
weitere Touren durchgeführt und im «activ» Ausgabe
2026/1 publiziert.

Skilanglauf

Einführungskurse

Schnupperangebot für Einsteigerinnen und Einsteiger in
Klassischer und Skating Technik

Anmeldung bis spätestens 2 Tage
vor der Tour an Hauptleitung

Donnerstag, 11.12.2025 Jura

Leitung: Gabriella Bolliger
gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 18.12.2025 Jura

Leitung: Gabriella Bolliger
gemäss Ausschreibung

Dienstag, 30.12.2025 LL Zentrum Gantrisch

Treffpunkt: Gurnigel Berghaus 09.30
Leitung: Christof Zimmermann
Theorie und Praxis, ca. 3½ Std., Materialmiete vor Ort
CHF 20.-, Tageskarte Loipe CHF 12.-

Mittwoch, 07.01.2026 LL Zentrum Gantrisch

Treffpunkt: Gurnigel Berghaus 9.30

Leitung: Christof Zimmermann

Theorie und Praxis, ca. 3½ Std., Materialmiete vor Ort

CHF 20.-, Tageskarte Loipe CHF 12.-

Technikkurse

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene. Es werden Gruppen in Klassischer und Skating Technik geführt. Idealerweise besuchen Sie beide Tage (Modul 1+2) von der jeweiligen Technik. Einführung und Vertiefung sind so gewährleistet. Eigene oder gemietete LL-Ausrüstung mitbringen

Anmeldung beim Leiter: Modul 1 bis
01.12.25, Modul 2 bis 26.12.2025

Dienstag, 16.12.2025 Reckingen, Goms/Modul 1

Dauer: 09.30 – 16.30

Leitung: Christian Annen

Einführung in Theorie und Praxis CHF 60.-

(für Teilnehmende Saisonstartwoche inkl.)

Dienstag, 13.01.2026 Kandersteg/Modul 2

Dauer: 09.00 – 16.00

Leitung: Christian Annen Technikarten im Gelände,

CHF 60.-

In allen Regionen werden von Januar bis März 2026
weitere Touren durchgeführt und im «activ» Ausgabe
2026/1 publiziert.

Leitende Skilanglauf Kanton Bern

Annen Christian

033 345 33 79

079 634 02 00

b.c.annen@gmx.ch

Brand Urs

031 849 31 08

079 311 77 70

brandurs@bluewin.ch

Arnold Markus

062 961 05 03

079 405 76 12

arnoldmark@bluewin.ch

Gasser Klaus

079 221 04 64

gasser.klaus@bluewin.ch

Gloor Konrad

079 692 39 43

konrad@konigloor.ch

Bolliger Gabriella

078 861 24 88

g.bolliger@sunrise.ch

Häberli Bruno

079 301 97 27

bruno.haeberli@hispeed.ch

Stalder Urs

079 254 15 03

urs_stalder@bluewin.ch

Neuenschwander Christian

031 781 18 77

079 139 26 57

fzcn@bluewin.ch

Zimmermann Christof

031 819 17 48

077 530 02 34

christof.zimmermann@

bluewin.ch

Riedel Anna

079 700 01 24

riedel@bluewin.ch

Nordic Walking/ Walking

Nordic Walking (NW) und Walking (W) sind gelenkschonende Ganzkörpertrainings für Seniorinnen und Senioren welche gerne in der Natur aktiv sind. Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert, Ausdauer, Kraft und Koordination und Gleichgewicht werden trainiert. Kostenlose Schnupperlektion nach Rücksprache mit den Standortverantwortlichen möglich. Leihstöcke vorhanden. Die Treffs werden bei jeder Witterung durchgeführt.

Mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk mit gutem Profil, Nordic Walkingstöcke.

Auskunft und Anmeldung zu allen Nordic Walking Gruppen beim Kurssekretariat in Biel, 032 328 31 04

Nordic Walking (NW) et Walking (W) sont un entraînement complet du corps qui ménage les articulations et s'adresse aux seniors qui aiment être actifs dans la nature. Le système cardio-vasculaire est activé, l'endurance, la force, la coordination et l'équilibre sont entraînés. Leçon d'essai gratuite possible à tout moment. Les rencontres ont lieu par tous les temps.

À apporter: Vêtements confortables et adaptés aux conditions météorologiques. Chaussures avec un bon profil, bâtons de marche nordique.

Renseignements et inscriptions pour tous les groupes de Nordic Walking auprès du secrétariat des cours à Bienne, 032 328 31 04

Nordic Walking/ Walking Treffen

Region Bern

Montag, 09.00 – 10.30 Neufeld (NW)

Markus Schenk
Telefon: 079 566 01 15
Treffpunkt: P+R Neufeld, Endstation Bus 11

Dienstag, 09.00 – 10.30 Bodenweid (NW)

Kurt Lüthi
Telefon: 031 991 38 09
Treffpunkt: Sportplatz Bodenweid

Dienstag, 09.00 – 10.30 Worb (NW)

Gertrud Schmidt
Telefon: 077 411 96 27
Treffpunkt: Parkplatz Wislepark

Mittwoch, 08.45 – 10.15 Neufeld (Walking)

Kathrin Stuker / Hanna Aregger
Telefon: 031 991 61 72 / 079 446 86 03
Treffpunkt: P+R Neufeld, Endstation Bus 11

Donnerstag, 09.00 – 10.30 Schönau (NW)

Ruth Streit Rohrbach Telefon: 079 693 58 87
Treffpunkt: Schönausteg

Biel/Bienne – Seeland

Donnerstag/Jeudi, 14.30 – 16.00 Biel/Bienne (NW)

Bilingue

Jean-François Chèvre
Telefon/Téléphone: 079 218 70 47
Treffpunkt/Point de rencontre: Eingang Klinik Linde,
Bus Nr. 8 / Entrée de la Clinique des Tilleuls

Von Juni bis Ende August wird von 09.00 – 10.30 gewalkt
De juin à août, le Nordic Walking a lieu de 09h00 – 10h30

+ Berner Oberland

Montag, 09.30 – 11.00 Frutigen (NW)

Dora Wandfluh
Telefon: 079 270 83 38
Treffpunkt: Parkplatz Schulhaus Kanderbrück

Dienstag, 09.00 – 10.30 Thun (NW)

Franziska Gautschi / Walter Meyer
Telefon: 033 437 27 16 / 033 437 04 52
Treffpunkt: Parkplatz Schulhaus Allmendingen

Freitag, 09.00 – 10.30 Interlaken (NW)

Brigitte Mathys
Telefon: 079 624 40 42
Treffpunkt: Eingang Bödelibad, Goldey, Unterseen

Nordic Walking Touren

Neu +

Für Nordic WalkerInnen, die gerne längere Strecken zurücklegen und Freude daran haben, ausdauernd in der Natur unterwegs zu sein.

Montag, 01.09.2025 Dr blaaue Aare naaa

Genussvoller Longwalk von Muri bis nach Kiesen mit Mittagsrast im Freibad Münsingen.

Anforderung: ca. 16 km, 190 m ⬆, 210 m ⬇, 2 ¼ Std., gute Ausdauer, vorgesehene Tempo 9½–10 min/km
Treffpunkt: Muri BE (Restaurant Sternen), Tram 6

Start: 09.00 Uhr in Muri BE

Rückkehr: ca. 15.30 Uhr in Kiesen

Leitung: Kurt W. Lüthi und Co-Leitung

Kosten: CHF 14.– oder 2 Felder auf 10er Karte Nordic Walking, zuzüglich Kosten für ÖV

Verlangen Sie unseren Flyer für alle Detailangaben unter bildung.sport@be.prosenectute.ch oder 032 328 31 04.

Auf oder im Wasser

Wasserfitness



Stärken Sie Ihren Kreislauf, Ihre Kraft und Beweglichkeit im geheizten, brusttiefen Wasser, ohne die Gelenke zu belasten. Die Kurse sind für AnfängerInnen und NichtschwimmerInnen geeignet. Es gibt Gruppen in Langnau, Lenk, Thun-Gwatt, Langenthal und Ipsach. Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen. Unverbindliches Schnuppern ist möglich. Auskunft und **Anmeldung:** Kurssekretariat Thun, 033 226 70 70

Berner Oberland

Neu

Freibad Gummweg 50, Steffisburg

Mittwoch, 09.15 – 10.00
6x, 28.05. – 02.07.2025
Nr. 14250.25.0251
Stefanie Wenger
CHF 72.–
exkl. Badeintritt

Mittwoch, 09.15 – 10.00
6x, 30.07. – 03.09.2025
Nr. 14250.25.0351
Stefanie Wenger
CHF 72.–
exkl. Badeintritt

Therapiebad Silea, Hännsiweg 3D, Gwatt

Dienstag, 13.30 – 14.15
11x, 01.07. – 30.09.2025
Nr. 14250.25.0308
Stefanie Wenger
CH 180.– inkl. Badeintritt,
1 Lektion kostenlos

Dienstag, 14.15 – 15.00
11x, 01.07. – 30.09.2025
Nr. 14250.25.0309
Stefanie Wenger
CH 180.– inkl. Badeintritt,
1 Lektion kostenlos

Dienstag, 13.30 – 14.15
10x, 07.10. – 09.12.2025
Nr. 14250.25.0408
Stefanie Wenger
CH 162.– inkl. Badeintritt,
1 Lektion kostenlos

Dienstag, 14.15 – 15.00
10x, 07.10. – 09.12.2025
Nr. 14250.25.0409
Stefanie Wenger
CH 162.– inkl. Badeintritt,
1 Lektion kostenlos

Wasserfitness im Tiefwasser

Getragen von einem Auftrieb können gezielt schwache Muskelgruppen gekräftigt werden. Optimal geplante Intervallformen garantieren ein effektives Ganzkörpertraining.

Region Bern

Schwimmbhalle Neufeld Neubrückstrasse 133, Bern

Montag, 15.30 – 16.15
8x, 11.08. – 29.09.2025
Team Optimaltraining
Nr. 14250.25.0331
CHF 144.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
7x, 13.08. – 24.09.2025
Team Optimaltraining
Nr. 14250.25.0332
CHF 126.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Montag, 15.30 – 16.15
11x, 06.10. – 15.12.2025
Team Optimaltraining
Nr. 14250.25.0431
CHF 198.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
12x, 01.10. – 17.12.2025
Team Optimaltraining
Nr. 14250.25.0432
CHF 216.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Stand Up Paddling (SUP)

Schnuppertage

Sie haben schon von «Stand UP Paddling (SUP)» gehört oder die Stehpaddler auf dem See gesehen? Trauen Sie sich mit einem ausgebildeten Instruktor diese trendige Sportart in einem sicheren Rahmen auszuprobieren. Mit SUP trainieren Sie nicht nur Ihr Gleichgewicht, sondern Stärken auch die Feinmuskulatur auf gelenkschonende Art und Weise. Auf Wunsch stehen auch Schwimmhilfen/Schwimmwesten sowie Neoprenanzüge zur Verfügung. Voraussetzung: Sie können schwimmen.

Um das Paddeln zu vertiefen, ist im Anschluss ein Folgekurs direkt beim Anbieter möglich.

Berner Oberland

Honu SUP Center, Strandweg 5 (Grunderinseli), Thun

Mittwoch, 09.07.2025
10.00 – 11.30
Nr. 14250.25.0312
Team Honu SUP Center
CHF 39.–

Sport in der Halle

FitGym (Turnen) +

Um möglichst lange selbstständig 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 ermöglichen soziale Kontakte.

Kursorte & Niveau

Es gibt über 250 Gruppen im ganzen Kanton Bern, auf verschiedenen Niveaus, von «leicht» bis «anspruchsvoll».

Schnupperlektion

Gerne bieten wir Ihnen eine kostenlose Schnupperlektion an.

Lektionsdauer

Die Lektionen dauern 60 Minuten.

Kosten

CHF 170.– für ein Jahresabonnement, gültig Januar bis Dezember, nicht übertragbar / CHF 70.– für eine 10er-Karte, zeitlich unbeschränkt gültig und übertragbar.

Detaillierte Informationen zu den Gruppen in Ihrer Region erhalten Sie von unseren Kurssekretariaten.

FitGym (gymnastique) +

Afin de conserver son indépendance et son autonomie, il est indispensable d'entraîner force, mobilité, coordination et endurance de façon régulière. Les nombreuses formes de mouvement en musique et les jeux de mouvement variés sont amusants, favorisent la bonne humeur et facilitent les contacts sociaux.

Lieu des cours & niveau

Il y a plus de 250 groupes dans tout le canton de Berne. Le niveau varie de facile à exigeant.

Cours d'essai

Nous vous offrons volontiers un cours d'essai gratuit.

Durée des cours

Les cours durent 60 minutes

Coûts

Abonnement annuel (personnel) à CHF 170.–, valable dès l'inscription et jusqu'à la fin de l'année / Carte de 10 unités (transmissible) à CHF 70.–, valable sans limitation de durée. Vous pouvez obtenir des informations détaillées sur les groupes de votre région auprès de nos secrétariats des cours.

**PRO
SENECTUTE**

Unsere FitGym Gruppen auf einen Blick
Nos groupes FitGym en un coup d'œil



Spielsport für Männer

Nach einem gezielten Aufwärmtraining wird gespielt: Uni- und Ringhockey, Badminton, Korb- oder Handball, Fussballformen, Softball-Tennis, Faustball u.a.m.

Berner Oberland

Eigerturnhalle, Pestalozzistrasse 17, Thun

Donnerstag, wöchentlich ohne Schulferien
15.45 – 17.00

Walter Gäumann

Nr. 14102.25.1061

CHF 170.– FitGym Abo

Softball-Tennis

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

Region Bern

Turnhalle Steinhölzli, Hildegardstrasse 18, Liebefeld

Montag, 10.15 – 11.15
6x, 11.08. – 15.09.2025
Käthi Salm
Nr. 14550.25.B301
CHF 99.–

Montag, 10.15 – 11.15
10x, 13.10. – 15.12.2025
Käthi Salm
Nr. 14550.25.B401
CHF 165.–

Montag, 11.30 – 12.30
6x, 11.08. – 15.09.2025
Käthi Salm
Nr. 14550.25.B302
CHF 99.–

Montag, 11.30 – 12.30
10x, 13.10. – 15.12.2025
Käthi Salm
Nr. 14550.25.B402
CHF 165.–

Stiftung Bächtelen, Grünaustrasse 53, Wabern

Montag, 13.50 – 14.50
6x, 11.08. – 15.09.2025
Hans Jutzi
Nr. 14550.25.B304
CHF 99.–

Montag, 13.50 – 14.50
9x, 13.10. – 15.12.2025
Hans Jutzi
Nr. 14550.25.B404
CHF 148.50

Turnhalle Primarschule, Kalchackerstr. 16, Bremgarten

Mittwoch, 15.45 – 16.45
6x, 13.08. – 17.09.2025
Ludmila Mäder
Nr. 14550.25.B303
CHF 99.–

Mittwoch, 15.45 – 16.45
10x, 15.10. – 17.12.2025
Ludmila Mäder
Nr. 14550.25.B403
CHF 165.–

Ballspiele

«Ideal für Kreislauf
und Reaktions-
fähigkeit.»

Tischtennis

Möchten Sie Ihre Tischtenniskenntnisse auffrischen oder ganz neu anfangen? Durch diese spielerische Bewegungsaktivität wird Ihr Kreislauf angeregt und Ihre Reaktionsfähigkeit gesteigert. In Zusammenarbeit mit dem Tischtennisclub Omega. Mitbringen: Turnschuhe und Schläger.

Tennis de table

Voudriez-vous mettre à jour vos techniques au tennis de table ou commencer à en apprendre les bases ? Cette activité physique et ludique stimule la circulation et améliore la réactivité. En collaboration avec le Club de Tennis de Table Omega. Apprendre: Chaussures de sport et raquette.

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Maison Calvin, Route de Mâche 154, Biel/Bienne

Montag/Lundi

13.30 – 17.00

Kontakt/Contact O. Schwab 079 724 16 00

Jahresbeitrag/Cotisation annuelle CHF 80.–

Einsteigerkurs/ Auffrischkurs Badminton

Badminton ist die Wettkampfform des weltweit bekannten Federballspiels. In diesem Kurs lernen Sie die Techniken, Regeln und Spielformen dieser schnellen Hallensportart kennen. Haben Sie Spass an Spiel und Bewegung und wollen Sie gleichzeitig Koordination, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer trainieren? Dann ist das genau der richtige Kurs für Sie.

Region Bern

Turnhalle Bernmobil, Tscharnerstrasse (Zugang), Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute ist die Fachstelle für Fragen rund um das Alter und das Altern. Ganz unabhängig davon, ob Sie mit einer Fachperson Ihre persönlichen Anliegen besprechen, sich sportlich oder kulturell betätigen, ein Dienstleistungsangebot in Anspruch nehmen wollen oder sich freiwillig engagieren möchten – wir sind da für alle Seniorinnen und Senioren, deren Angehörige und Bezugspersonen.

Sozialberatung

Fragen oder finanzielle Unterstützung?

Unsere Mitarbeitenden der Sozialberatung informieren und beraten kompetent zu Fragen betreffend Finanzen, Sozialversicherung, Gesundheit, Lebensgestaltung, Recht, Wohnen und Heimeintritt. Die Beratungen sind persönlich, vertraulich und kostenlos. Wir beraten Sie gerne nach telefonischer Voranmeldung auf unseren Beratungsstellen. Hausbesuche sind möglich.

Gemeinwesenarbeit

Planen Sie ein Gemeinwesenprojekt?

Mit unserer langjährigen Erfahrung und der partizipativen Vorgehensweise in den Bereichen Wohnen, Sozialraumgestaltung und Netzwerkarbeit setzt unser Team mit Ihnen Ideen, Projekte und Massnahmen im Rahmen der Alters- und Generationenpolitik um.

Gesundheitsförderung

Sind Sie «zwäg» fürs Alter?

Unsere spezialisierten Pflegefachpersonen beraten Sie gerne und kompetent zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen, damit Sie möglichst lange aktiv und selbstbestimmt zu Hause leben können.

Vertiefen Sie Ihr Wissen rund um die Gesundheit in persönlichen Beratungen und an unseren zahlreichen Veranstaltungen oder Workshops.



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Services

Brauchen Sie Unterstützung im Alltag?

Pro Senectute bietet verschiedene Dienstleistungen an, die das Leben zu Hause erleichtern und im Alltag individuelle Entlastung ermöglichen. Je nach Region kann das Angebot variieren.

- Administrationsdienst
- Büroassistentz
- Treuhanddienst
- Steuererklärungsdienst
- Besuch- und Begleitdienst
- Reinigungsdienst

Freiwillige

Wollen Sie sich freiwillig engagieren?

Engagierte Freiwillige sind wichtig für unsere Gesellschaft und eine Bereicherung für alle Beteiligten. Die freiwilligen Mitarbeitenden werden professionell auf ihre Aufgabe vorbereitet, umfassend geschult und bei ihren Einsätzen unterstützt.

Einsatzmöglichkeiten:

- Erwachsenensport
- win3 – drei Generationen im Klassenzimmer
- Administrationsdienst
- Büroassistentz
- Steuererklärungsdienst
- Besuchs- und Begleitdienst
- Ausflugsbegleitung
- Tanz- und Spielnachmittage

Beratungsstellen

Liebefeld	031 359 03 03
Bern	031 359 03 03
Thun	033 226 60 60
Interlaken	033 226 60 60
Biel	032 328 31 11
Lyss	032 328 31 11
Burgdorf	034 420 16 50
Konolfingen	031 790 00 10
Langenthal	062 916 80 90

Pro Senectute Kanton Bern

Geschäftsstelle

Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen,

Telefon 031 359 03 03

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



Pro Senectute canton de Berne

Pro Senectute est le service spécialisé pour toutes les questions liées à l'âge et à la vieillesse. Que vous souhaitiez discuter de questions personnelles avec une spécialiste, pratiquer une activité physique ou culturelle, bénéficier d'une prestation ou encore vous engager bénévolement, nous sommes à disposition des seniors, de leurs proches ainsi que de leurs personnes de référence.

Consultation sociale

Des questions ou un soutien financier ?

Nos équipes de la consultation sociale vous informent et vous conseillent de façon compétente sur les questions relatives aux finances, aux assurances sociales, à la santé, à la gestion du quotidien, au droit, au logement et à l'entrée en EMS. Les entretiens sont personnels, confidentiels et gratuits. Nous vous conseillons volontiers sur rendez-vous dans nos centres de consultation. Les visites à domicile sont également possibles.

Travail social communautaire

Envisagez-vous un projet intergénérationnel ?

Grâce à notre expérience de longue date ainsi qu'à notre approche participative dans les domaines du logement, de la conception de l'espace social et du travail en réseau, notre équipe met en oeuvre avec vous les idées, projets et mesures dans le cadre de la politique du 3e âge et des générations.

Promotion de la santé

Prêtes à vieillir « en forme » ?

Nos infirmières spécialisées vous conseillent volontiers et de façon compétente sur des thèmes relatifs à la santé physique, mentale et sociale, pour que vous puissiez vivre chez vous de manière active et autonome aussi longtemps que possible. Approfondissez vos connaissances en matière de santé lors de consultations personnelles et de nos nombreuses manifestations ou workshops



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Services

Avez-vous besoin d'un soutien dans la vie quotidienne ?

Pro Senectute propose diverses prestations qui facilitent la vie à la maison et permettent d'alléger le quotidien de façon individuelle. L'offre peut varier selon les régions.

- Service d'accompagnement administratif
- Assistance administrative
- Service fiduciaire
- Déclaration d'impôt
- Visites à domicile et service d'accompagnement
- Service de nettoyage

Bénévoles

Souhaitez-vous vous engager bénévolement ?

L'engagement bénévole est important pour notre société et est source d'enrichissement pour toutes les parties concernées. Nos bénévoles bénéficient d'une préparation professionnelle, d'une formation complète et de mesures de soutien dans le cadre de leur engagement.

Possibilités d'engagement:

- Sport des adultes
- win3 - trois générations dans la salle de classe
- Service de visite et d'accompagnement
- Assistance administrative
- Déclaration d'impôt
- Visites à domicile

Centre de consultation

Bienne

032 328 31 11

Découvrez les offres d'activités toujours plus variées dans le Jura bernois !

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Les activités de Pro Senectute Arc Jurassien sont ouvertes à toutes et tous !

Pourquoi pas une sortie culturelle ? Des sorties rando, à vélo ou encore à raquettes ?

De la Gym'Équilibre ou d'autres activités ?

N'hésitez pas à nous contacter !

Plus d'infos sur arcjurassien.prosenectute.ch

Tél. : 032 886 83 86

Email : prosenectute.tavannes@ne.ch



Allgemeine Geschäfts- bedingungen

Unsere Angebote richten sich an Menschen ab 60 Jahren.

Anmeldung

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und sind verbindlich. Gutscheine und Vergünstigungen müssen mit der Anmeldung eingereicht werden.

Anmeldeschluss

Grundsätzlich ist der Anmeldeschluss 14 Tage vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn. Kurzfristige Anmeldungen sind auf Anfrage möglich.

Kursdurchführung oder Kursabsage

Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Wir behalten uns vor, falls nötig, Angebote zeitlich zu verschieben oder zu annullieren. In diesem Falle werden Sie rechtzeitig benachrichtigt.

Kleingruppenzuschläge

Ein Kleingruppenzuschlag wird erhoben, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden kann. Massgebend ist der Stand nach der 2. Lektion des Quartals.

Bestätigung

Sie erhalten die Durchführungsbestätigung ca. 10 Tage vor Kursbeginn.

Rechnung

Wir bitten Sie das Kursgeld nach Erhalt der Rechnung innert 30 Tagen zu begleichen. Bei Zahlungsrückstand wird eine Mahngebühr erhoben.

Schnuppermöglichkeiten

Eine Schnupperlektion ist auf Anfrage möglich und muss vorgängig im Kurssekretariat angemeldet werden.

Abmeldung

Eine Abmeldung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn gebührenfrei. Danach fallen 50 % der Kurskosten zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– an. Bei einer Abmeldung für eine Veranstaltung bis zu CHF 60.– bleibt der Verkaufspreis ohne Bearbeitungsgebühr geschuldet. Wird der Kurs nach Kursbeginn ohne Abmeldung nicht besucht, so bleibt das ganze Kursgeld ab dem ersten Kurstag geschuldet.

Versäumte Lektionen/Rückerstattung

Verpasste Lektionen infolge Krankheit/Unfall werden anteilmässig rückerstattet. Bei Jahresabonnements erfolgt die

Rückerstattung ab vier versäumten Lektionen in Folge. Ein Arztzeugnis ist in beiden Fällen vorzulegen. Versäumte Lektionen (z.B. Ferien) berechtigen zu keinem Preisnachlass.

Laufender Kurseinstieg

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

Versicherung

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

Kursgeldermässigung

Für Personen mit Ergänzungsleistungen zur AHV gibt es einen Preisnachlass auf praktisch allen Kursangeboten von Pro Senectute Kanton Bern. Informieren Sie sich beim Kurssekretariat oder bei Ihrem/Ihrer Pro Senectute Sozialarbeiter/in über das Vorgehen.

Krankenkassenvergütung

Die Angebote von Pro Senectute werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet, die sich regelmässig weiterbilden. Erkundigen Sie sich für eine allfällige Beteiligung direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Ferien- und Sportwochen

Für Ferien- und Sportwochen gelten andere Bedingungen. Diese sind bei den jeweiligen Angeboten vermerkt.

Datenschutz

Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Pro Senectute Kanton Bern Ihre Daten für eigene Kommunikationszwecke verwenden darf.

Conditions générales

Les offres s'adressent aux femmes et aux hommes dès 60 ans.

Inscription

L'inscription est considérée comme définitive. Les inscriptions sont retenues dans l'ordre de réception. Les bons et réductions doivent être remis avec l'inscription.

Délai d'inscription

En principe, le délai d'inscription est fixé à 14 jours avant le début du cours ou de la manifestation. Les inscriptions de dernière minute sont possibles sur demande.

Confirmation ou annulation du cours

Les cours ont lieu sous condition d'un nombre suffisant d'inscriptions. Nous nous réservons le droit d'en différer la date ou de les annuler si nécessaire. Dans ce cas, vous serez informés rapidement.

Suppléments pour petits groupes

Un supplément pour petit groupe est facturé lorsque le nombre minimum de participants ne peut pas être atteint. La situation après la 2e leçon du trimestre est déterminante.

Confirmation

Vous recevrez la confirmation de participation environ 10 jours avant le début du cours.

Facturation

Nous vous prions de régler les frais de cours dans les 30 jours après réception de la facture. En cas de retard de paiement, des frais de rappel seront prélevés.

Cours d'essai

Sur demande, il est possible de participer à une leçon d'essai, qui doit être convenue préalablement auprès du secrétariat des cours.

Désinscription

Une annulation est gratuite jusqu'à 14 jours avant le début du cours, puis 50 % des frais de cours auxquels s'ajoute un supplément de CHF 30.- pour frais administratifs. En cas de désinscription pour une manifestation jusqu'à CHF 60.-, le prix reste dû (sans frais administratifs). Lorsqu'une personne ne se présente pas au cours sans s'être désinscrite, les frais de cours restent entièrement dûs.

Leçons manquées / remboursement

Les leçons manquées pour cause de maladie/accident sont remboursées au prorata. Pour les abonnements annuels, le remboursement est effectué à partir de quatre leçons manquées consécutivement. Un certificat médical doit être présenté dans les deux cas. Les leçons manquées (par ex. pour cause de vacances) ne donnent droit à aucune réduction de prix.

Participation à un cours ayant déjà débuté

Vous avez raté le début du cours ? Contactez-nous: nous ferons de notre mieux pour vous trouver encore une place dans le cours souhaité.

Assurance

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident, de dommages ou de perte pour toutes nos offres. Il est de la responsabilité des participants de prévoir une couverture d'assurance suffisante.

Réduction sur le prix des cours

Une réduction de prix est accordée sur pratiquement toutes les offres de cours aux personnes qui bénéficient de prestations complémentaires à l'AVS. Informez-vous sur la marche

à suivre auprès du secrétariat des cours ou de votre assistant / e social / e Pro Senectute.

Remboursement par les caisses-maladie

Nos offres sont assurées par des personnes qualifiées qui suivent régulièrement des cours de formation continue. Renseignez-vous directement auprès de votre caisse-maladie pour connaître les éventuelles participations aux frais.

Semaines de vacances

D'autres conditions s'appliquent aux semaines de vacances et de sport et sont mentionnées dans les offres correspondantes.

Protection des données

Par votre inscription, vous acceptez que Pro Senectute canton de Berne puisse utiliser vos données à des fins de communication propres.

Spenden



Wie kann ich Pro Senectute unterstützen?

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

Dons



Comment puis-je soutenir Pro Senectute ?

En tant que fondation, nous dépendons des contributions telles que les dons ou les legs. Aidez-nous en recommandant nos services à vos connaissances, en nous donnant un peu de votre temps en tant que bénévole ou en nous soutenant financièrement en tant que donateur/trice.

Spendenkonto

Compte pour les dons

CH98 0900 0000 3000 0890 6

Jetzt mit TWINT spenden!

Faites un don avec TWINT !



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



Impressum

Herausgeberin/Editeur: Pro Senectute Kanton Bern

Gestaltung/Design: Keim Identity GmbH

Übersetzung/Traduction: Sandra Stefanizzi

Druck/Impression: Stämpfli Publikationen AG

Auflage/Tirage: 45 000 Exemplare

Nächste Ausgabe/Prochaine Edition: November/Novembre 2025



marti



Unsere Sommer- und Herbstferien für Sie:



Rundreisen, E-Bike- & Wanderferien –
perfekt für alle, die aktiv geniessen



Fluss- & Hochseekreuzfahrten –
komfortabel mit Schweizer Reiseleitung



Strandferien & Flug- und Carreisen –
erholt ankommen und sorgenfrei geniessen



**Innen-
kabine ohne
Einzelzimmer-
zuschlag ab
CHF 1'190.-**

20. MARTI-MUSIK- KREUZFAHRT

04. bis 11. Oktober 2025
Genua – Messina – Valletta –
Salerno – Civitavecchio/Rom –
Ajaccio – Genua