

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Kantonales Ausbildungsprogramm 2020

Bildung, Sport + Bewegung

Kanton Bern

be.prosenectute.ch

infosenior.ch – der schnelle Weg zur passenden Information

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Jetzt suchen
und finden
infosenior.ch

Auf dem Online-Portal infosenior.ch finden Sie Angebote, Veranstaltungen und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren.

wohnen60plus.ch logement60plus.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Finden Sie
alle Wohnformen
*Trouvez-vous
tous les
logements*

Ihr Suchportal rund ums Wohnen im Kanton Bern.
Votre recherche d'un logement dans le canton de Berne.

Inhalt

- 4 Editorial
- 5 Anmeldebedingungen

Bildungskurse

- 6 Einführungskurse für Freiwillige
- 6 Fachkurse Administrationsdienst
- 7 Erfahrungsaustausch Kursleitende Bildung

Sportkurse

Ausbildungskurse Pro Senectute Schweiz

- 8 Informationen zur Leiterausbildung
- 10 Aus- und Weiterbildungskurse

Fortbildungskurse Pro Senectute Kanton Bern

- 14 Adressen Kantonale Fachverantwortliche
- 14 Institutionshalbtage
- 15 Informationen zur Fortbildung
- 15 Module Fortbildung
- 17 Spezialkurse
- 18 Adressen Regionale Sportverantwortliche
- 18 Kurse und Spezialkurse Allround (FitGym)
- 19 Auffrischkurse Nothilfe

- 20 Dienstleistungen
- 22 Impressum

Editorial

Der Mensch will sowohl körperlich wie auch geistig in Bewegung bleiben. Sie, als Leitende oder freiwillige MitarbeiterIn, sind eine wichtige Person für die älteren Menschen, damit diese in ihrem Alltag diese Beweglichkeit beibehalten und somit auch Gelegenheit zu Treffen und zum Austauschen haben. Unabhängig vom Alter ist es jederzeit möglich, Beziehungen zu sich selbst, zu anderen und zu seiner Umgebung aufzubauen. Aus dieser Überzeugung heraus haben wir wiederum das kantonale Ausbildungsprogramm für Sie zusammengestellt.

Gerne laden wir Sie ein an Aus- und Fortbildungen teilzunehmen. Unsere Kurse unterstützen Ihre Arbeiten als Freiwillige für Pro Senectute Kanton Bern und helfen Ihnen, weiterhin gut und mit grosser Freude Ihre Tätigkeit auszuüben.

Wir hoffen, dass Sie für sich einen interessanten Kurs finden werden. Herzlichen Dank für Ihren grossen Einsatz und alles Gute.



Karin Guggenheim
Leiterin Bildung, Sport und
Freiwilligenarbeit

Marcel Schenk
Geschäftsleiter

Livia Dombon
Sekretariat und
Kursadministration

Anmeldebedingungen

Die Anmeldung muss mit dem vorgegebenen Anmeldeformular bis zum angegebenen Anmeldeschlussstermin über die Regionalstelle an die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Bern geschickt werden. Die Anmeldeformulare können auf unserer Website auch elektronisch ausgefüllt und ausgedruckt werden.

Die Anmeldungen werden bei Eingang per E-Mail bestätigt. Wir informieren rechtzeitig über allfällige Annullationen oder Wartelisten (TeilnehmerInnenzahl ist pro Kurs sehr unterschiedlich).

Kann ein Kurs nicht durchgeführt werden, wird das Kursgeld zurückerstattet.

Die Einladung mit den Detailinformationen wird rund einen Monat vor dem Kurs versandt (bei Kursen von Pro Senectute Schweiz ca. drei Wochen vor dem Kurs).

Bei Rückzug der Anmeldung nach Erhalt der schriftlichen Bestätigung oder unentschuldigtem Fernbleiben verrechnen wir

- bei Modul Fortbildung die ganzen Kurskosten
- bei Spezialkursen CHF 50.-
- bei Leiterausstellung CHF 80.- plus die Übernachtungskosten (Bedingungen von Pro Senectute Schweiz)

Nur in bestimmten Fällen (z. B. Krankheit, Todesfall etc.) sehen wir gegen Vorweisen eines Belegs (z.B. bei Krankheit > Arztzeugnis) davon ab.

Für den Besuch von Institutionstagen, Leiterausstellungen und Zusatzmodulen ist der rückseitige A4-Anmeldeformular zu verwenden, für alle übrigen Kurse von Pro Senectute Kanton Bern gilt der einseitige Talon. Die Anmeldeformulare finden Sie in der Heftmitte.

«Bewegung ist wichtig, auch um im Alter mobil und möglichst lange selbständig zu bleiben.»

Ernst Buchs, Fachverantwortlicher Wandern und esa-Experte

Aufgewachsen bin ich im oberen Simmental. Nach der Schulzeit verliess ich das Berner Oberland für meine technische Berufs-Ausbildung (Lehre und Technikum) in Zürich. Über 40 Jahre war ich in der Telekommunikation tätig. Seit über 50 Jahre lebe ich nun mit meiner Frau im Seeland.

Sport begleitet mich durchs Leben. Die Freude an der Natur, am Sport im Allgemeinen, am Fussball, Wandern, Bergsteigen, Schneeschuhlaufen, Skifahren, usw. wurde mir wohl in die Wiege gelegt. Nach meiner Pensionierung kam die Anfrage von Pro Senectute gerade richtig. So liess ich mich 2010 zum esa-Wanderleiter, anschliessend zum esa- und SAC Schneeschuhtourenleiter ausbilden. Bewegung ist wichtig, auch um im Alter mobil und möglichst lange selbständig zu bleiben. Hier etwas beitragen zu können macht mir grosse Freude. So plane ich am PC Touren und setze diese mit dankbaren Teilnehmenden gerne in die Tat um.

Motiviert übernehme ich als esa-Experte die Fachverantwortung Wandern für Pro Senectute im Kanton Bern. Gerne helfe ich mit, bestandene Wanderleitende zu betreuen und künftige in ihrem Werdegang zu begleiten.



Bildungskurse



Einführungskurse für Freiwillige bei Pro Senectute

Themen

- Einführung in die Institution
- Tätigkeitsfelder von Freiwilligen kennen lernen
- Die Rolle als Freiwillige/r übernehmen
- Menschenbild und Werthaltungen
- Begleitung durch Pro Senectute in Ihrer Tätigkeit

Kursleitung

Karin Guggenheim, Leiterin Bildung, Sport und Freiwilligenarbeit, Pro Senectute Kanton Bern

Kosten

Kostenlos für Freiwillige von Pro Senectute Kanton Bern

Kursdaten

9.00 – 12.00 Uhr, Ittigen

20-001 Dienstag, 10. März 2020

20-002 Donnerstag, 14. Mai 2020

20-003 Donnerstag, 27. August 2020

20-004 Dienstag, 24. November 2020

Anmeldung

2 Monate vor Kursbeginn

Verlangen Sie den entsprechenden Flyer mit Anmeldetalon.

Fachkurse Administrationsdienst

Themen

- Konzept Administrationsdienst
- Aufgaben, Rechte und Pflichten im Administrationsdienst
- Finanzen im Alter
- Sozialversicherungen
- Körperliche Veränderungen beim Altern
- Fallbeispiel und Praxisfragen

Kursleitung

Gaby Kohli, dipl. Sozialarbeiterin FH
Stefan Krähenmann, dipl. Sozialarbeiter FH

Kosten

Kostenlos für Freiwillige/Kursleitende von Pro Senectute Kanton Bern
CHF 120.- für Teilnehmende ausserkantonaler PSO
CHF 150.- für Externe

Kursdaten

9.00 – 16.00 Uhr, Ittigen

20-005 Freitag, 28. Februar 2020

20-006 Freitag, 19. Juni 2020

20-007 Freitag, 23. Oktober 2020

Anmeldung

2 Monate vor Kursbeginn

Verlangen Sie den entsprechenden Flyer mit Anmeldetalon.



Erfahrungsaustausch Kursleitende Bildung

Themen

- Informationen über die Institution und aktuelle Themen
- Weiterbildungssequenz in Erwachsenenbildung
- Austausch

Kursleitung

Team Pro Senectute Kanton Bern

Kosten

Die Kosten werden von Pro Senectute Kanton Bern übernommen.

Kursdatum

8.00 – ca. 14.00 Uhr, Bern

20-008 Samstag, 21. November 2020

Weitere Infos werden im Vorfeld via Detailanmeldung bekannt gegeben.

Sportkurse



Informationen zur Leiterausbildung Erwachsenensport Schweiz

Pro Senectute ist die grösste Organisation mit dem vielfältigsten Bewegungs- und Sportangebot für Menschen ab 60 Jahren.

In der Leiterausbildung Erwachsenenensport unterscheiden wir zwischen

- Leiterkurs für neue Leitende und
- Einführungskurs resp. Modul Zusatzausbildung für Personen mit Leitervorbildung und Leitererfahrung in der entsprechenden Sportart.

Kursaufbau

- Kernausbildung (3 Tage) + Fachausbildung (3-4 Tage) + Praktikum oder
- Einführungskurse (Quereinstieg, 2 Tage) + Praktikum

Zulassungsbedingungen

- 3 obligatorische Hospitationen bei einer Sportgruppe 60+
- Nachweis über Kenntnisse in 1. Hilfe
- Für Wasserfitness zusätzlich Brevet Basis Pool oder Brevet Plus Pool

Persönliche Voraussetzungen

- Gute Allgemeinkondition; regelmässiges Sporttreiben in der betreffenden Sportart
- Einfühlungsvermögen und Freude an der Arbeit mit älteren Menschen
- Verantwortungsbewusstsein
- Lernbereitschaft und Offenheit für Neues

Schulungsunterlagen

Lehrmittel für die Ausbildung sind

- Lehrmittel Erwachsenenensport
- Je nach Sportart ergänzende Fachbroschüren (ca. CHF 25.-)
- Tanzsport: ca. CHF 70.- für Schulungsunterlagen plus CD

Lehrinhalte

- Biologisch-medizinische Aspekte des älter werdenden Menschen
- Trainingslehre für Bewegung und Sport (Möglichkeiten und Grenzen)
- Methodisch-didaktische und organisatorische Schulung fürs Planen und Durchführen von Sportangeboten
- Kennenlernen von Pro Senectute und Erwachsenenensport Schweiz (esa)

Leiterausweis

Den esa-Leiterausweis BASPO erhalten Sie am letzten Tag der Fachausbildung. Der Pro Senectute-Leiterausweis wird erst nach vollständig besuchtem Leiterkurs und Institutionstag sowie erfolgreich absolviertem Praktikum von Pro Senectute Kanton Bern ausgestellt. Um die Anerkennung als esa-LeiterIn aufrecht zu erhalten, ist mindestens alle zwei Jahre ein 1-2tägiges Modul Fortbildung esa zu besuchen.

Kurskosten

Pro Kurstag und TeilnehmerIn CHF 130.- reine Kurskosten. Ausnahme Fachausbildung Wasserfitness: CHF 250.-. Die Finanzierung muss vorgängig regional abgesprochen sein. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind direkt am Kursort zu bezahlen. Für die externe Praktikumsbetreuung ist, je nach Sportart, noch mit ca. CHF 100.- zu rechnen. Abnahme/Beurteilung Schlusslektion/-tour ca. CHF 100.- bis 150.-.

Kursleitung

Die Kurse werden von erfahrenen esa-Expertinnen/Experten von Pro Senectute Schweiz nach dem Ausbildungskonzept Erwachsenenensport des Bundesamtes für Sport Magglingen (BASPO) geleitet.

Anmeldung

Bedingungen beachten.

Normaler Einstieg in Ausbildung

Kontakt Pro Senectute

Quereinstieg

Schnuppern in der gewünschten Sportart in mehreren Gruppen (3x)

Hospitationen / Schnuppern

Nachweis von 3 Lektionen

Entscheid für Ausbildung

Nothilfe-Kenntnisse ausreichend? Auffrischkurse (gilt sowohl für normalen Einstieg wie Quereinstieg)

Einführung in Pro Senectute

Institutionstag ½ Tag

Einführung in Pro Senectute

In gewählter Sportart Durchführung Pro Senectute Schweiz (Ausschreibung)

Kernausbildung 3 Tage
Fachausbildung 3-4 Tage

Einführungskurs (2 Tage), polysportiv

esa-Ausweis (BASPO)

je nach Vorbildung und Sportart unterschiedlich (Regionalstellen und/oder Fachleitung unterstützen bei Praktikumsuche)

Pro Senectute Praktikum: Abnahme Schlusslektion durch Expertin/Experte

Mindestens 1-3 Lektionen (kann unter Umständen auch nur Schlusslektion sein)

Allround (FitGym) und Bewegungsangebote im Heim:

10 Lektionen (11. Lektion = Schlusslektion)

Wandern/Radsport/Skilanglauf: 3 Halb- oder Tagesausflüge

Wasserfitness, Nordic Walking: 3 Lektionen

Schneeschuhtouren: separate Praktikumsabnahme

Tanzen: mind. 3 Lektionen + Schlusslektion

Leiterausweis Pro Senectute

Hinweise Zusatzkosten für Externe: Externe entschädigen die Praktikumsbetreuenden selber (CHF 15.- pro Lektion im Allround (FitGym), BaiH + Tanzen) oder sprechen sich mit ihrem Arbeitgeber (z.B. Heim) ab, ebenso bezahlen sie die Experten-Entschädigung für die Abnahme Schlusslektion (ca. CHF 150.- + Reisespesen).

Module Fortbildung (MF)

Zusatzausbildungs-/Spezialkurse

Fortbildungspflicht (um esa-Status aufrecht zu erhalten): wenn möglich in eigener Sportart regelmässig zu besuchen (alle 1-2 Jahre). Kosten: CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen).

Für ausgebildete Erwachsenenensportleitende

Spezielle Themen zur Erweiterung/Vertiefung der Kenntnisse. Kosten werden persönlich bezahlt, Rückerstattung durch Regionalstelle nur nach Absprache.

Andere Fortbildung/Weiterbildung: Kostenabsprache mit Regionalstelle

Ausbildungskurse Pro Senectute Schweiz



Leiterausbildung Erwachsenensport

| Nr. | Sportart | Kursteil | Daten | Ort |
|-----------|----------------------------------------|----------|--------------------|---------------|
| 20-101 | Allround + BaiH | KA | 21.-23.2.2020 | Spiez BE |
| 20-201 | Allround | FA 1. | 13.-14.3.2020 | Spiez BE |
| | | FA 2. | 17.-18.4.2020 | Spiez BE |
| 20-102 | Allround | KA | 3.-5.4.2020 | Nottwil LU |
| 20-202 | Allround | FA 1. | 15.-16.5.2020 | Nottwil LU |
| | | FA 2. | 3.-4.7.2020 | Nottwil LU |
| 20-103 | Allround + BaiH | KA | 21.-23.8.2020 | Aarau AG |
| 20-203 | Allround | FA 1. | 19.-20.9.2020 | Aarau AG |
| | | FA 2. | 7.-8.11.2020 | Aarau AG |
| 20-104 | Allround + BaiH | KA | 4.-6.9.2020 | ZH-Hottingen |
| 20-204 | Allround | FA 1. | 17.-18.10.2020 | ZH-Hottingen |
| | | FA 2. | 13.-14.11.2020 | ZH-Hottingen |
| | BaiH | KA | Allround 20-101 | |
| 20-206 | BaiH | FA 1. | 19.-20.3.2020 | Lenzburg AG |
| | | FA 2. | 23.-24.4.2020 | Lenzburg AG |
| | BaiH | KA | 20-103/20-104 | |
| 20-207 | BaiH | FA 1. | 24.-25.9.2020 | Lenzburg AG |
| | | FA 2. | 19.-20.11.2020 | Lenzburg AG |
| 20-109 A | Tanzsport Volks- und Kreistänze | KA 1. | 16.-17.5.2020 | Buchs AG |
| | | KA 2. | 13.6.2020 | Buchs AG |
| 20-209 A | Tanzsport Volks- und Kreistänze | FA 1. | 14.6.2020 | Buchs AG |
| | | FA 2. | 31.10. + 1.11.2020 | Buchs AG |
| | | FA 3. | 12.12.2020 | Buchs AG |
| 20-109 B | Tanzsport Grundausbildung | KA 1. | 20.-21.6.2020 | Buchs AG |
| | | KA 2. | 29.8.2020 | Buchs AG |
| 20-209 B | Tanzsport Grundausbildung | FA 1. | 30.8.2020 | Buchs AG |
| | | FA 2. | 12.-13.9.2020 | Buchs AG |
| 20-110 | Wandern | KA | 27.-29.5.2020 | Filzbach GL |
| 20-210 | Wandern | FA | 24.-26.6.2020 | Filzbach GL |
| 20-112 | Radsport | KA | 24.-26.4.2020 | Oftringen AG |
| 20-212 | Radsport | FA | 14.-16.5.2020 | Oftringen AG |
| 20-112MTB | Radsport mit Vertiefung MTB | KA | 24.-26.4.2020 | Oftringen AG |
| 20-212MTB | Radsport mit Vertiefung MTB | FA | 7.-9.5.2020 | Bremgarten AG |

Kern- und Fachausbildung: Der Leiterkurs dauert 6-7 Tage und enthält zwei bzw. drei Ausbildungsteile (KA + FA). **Kernausbildung KA (3 Tage):** methodisch didaktische Grundlagen werden erarbeitet. Altersspezifische Themen werden diskutiert. **Fachausbildung FA (3-4 Tage):** Vermittlung sportfachspezifischer Grundlagen.

| Nr. | Sportart | Kursteil | Daten | Ort |
|-----------|------------------------------------------|----------|--------------------------------------|---------------|
| 20-114 | Nordic Walking | KA | 27.-29.3.2020 | Kandersteg BE |
| 20-214 | Nordic Walking | FA | 24.-26.4.2020 | Kandersteg BE |
| 20-216 | Schneeschuhtouren | KA | in Nordic Walking, Wandern, Radsport | |
| | Schneeschuhtouren | FA | 13.-15.1.2020 | Realp UR |
| | Schneeschuhtouren | KA | in Nordic Walking, Wandern, Radsport | |
| 21-216 | Skilanglauf | FA | 11.-13.1.2021 | Realp UR |
| 20-217 | Skilanglauf | KA | in Nordic Walking, Wandern, Radsport | |
| | Skilanglauf | FA | 5.-7.1.2020 | Ulrichen VS |
| 21-217 | Skilanglauf | FA | 3.-5.1.2021 | Ulrichen VS |
| AA 11/20F | Wasserfitness flach swimsports.ch | KA | 25.-26.1.2020 14.3.2020 | ZH-Affoltern |
| AA 11/20F | Wasserfitness flach swimsports.ch | FA | 15.3.2020 4.-5.4.2020 | ZH-Affoltern |
| AA 12/20F | Wasserfitness flach swimsports.ch | KA | 22.-23.8.2020 19.9.2020 | ZH-Affoltern |
| AA 12/20F | Wasserfitness flach swimsports.ch | FA | 20.9.2020 24.-25.10.2020 | ZH-Affoltern |
| 20-150 | Formation générale polysportif | FG | 9.-11.9.2020 | Vevey VD |

Einführungskurs Leiter



Der Einführungskurs (EK) dauert 2 Tage und ist für Personen mit ausgewiesener Leitervorbildung (Kopie der Leitervorbildung zwingend vorlegen) und Leitererfahrung in der entsprechenden Sportart gedacht. Die Berechtigungsliste ist unter www.erwachsenen-sport.ch ersichtlich.

| Nr. | Sportart | Daten | Ort |
|--------|--------------------|---------------|-------------|
| 20-301 | Polysportiv | 18.-19.6.2020 | Filzbach GL |
| 20-302 | Polysportiv | 5.-6.11.2020 | Filzbach GL |
| 20-351 | Polysportiv | 24.-25.9.2020 | Vevey VD |

Modul Fortbildung Leiter



Verlangen Sie für alle diese Kurse das spezielle Anmeldeformular.

| Nr. | Sportart | Daten | Ort |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|
| 20-501 | Sturzprävention für esa-Leitende mit absolv. WB Sturzprävention | 24.10.2020 | Wangen bei Olten |
| 20-512 R | MTB-Refresher für MTB-Leitende Teilnahme nur mit Elektro-MTB-Bike | 17.4.2020 | Gränichen AG |
| 20-551 | Prévention de chutes – Allround | 6.3.2020 | Lausanne VD |
| 20-556 | Act. physiques au Home | 19.3.2020 | Cottens FR |
| 20-560 | Randonnée | 19.6.2020 | Nyon VD |
| 20-564 | Nordic Walking | 19.6.2020 | Nyon VD |
| 20-559 | Danse sportive | 26.9.2020 | Lausanne VD |
| 20-561 | Danse sportive | 24.10.2020 | Lausanne VD |

Modul Zusatzausbildung



Das Modul Zusatzausbildung dauert 3–4 Tage und dient dem Erwerb einer zusätzlichen Fachqualifikation (für Personen mit Nachweis mindestens einer anerkannten esa-Leitertätigkeit).

| Nr. | Sportart | Kursteil | Daten | Ort |
|-----------|----------------------------------------|----------|--------------------|----------------|
| 20-401 | Allround | MZ 1. | 13.–14.3.2020 | Spiez BE |
| | | MZ 2. | 18.4.2020 | Spiez BE |
| 20-402 | Allround | MZ 1. | 15.–16.5.2020 | Nottwil LU |
| | | MZ 2. | 4.7.2020 | Nottwil LU |
| 20-403 | Allround | MZ 1. | 19.–20.9.2020 | Aarau AG |
| | | MZ 2. | 8.11.2020 | Aarau AG |
| 20-404 | Allround | MZ 1. | 17.–18.10.2020 | ZH-Hottingen |
| | | MZ 2. | 14.11.2020 | ZH-Hottingen |
| 20-406 | BaiH | MZ 1. | 19.–20.3.2020 | Lenzburg AG |
| | | MZ 2. | 24.4.2020 | Lenzburg AG |
| 20-407 | BaiH | MZ 1. | 24.–25.9.2020 | Lenzburg AG |
| | | MZ 2. | 20.11.2020 | Lenzburg AG |
| 20-409 A | Tanzsport Volks- und Kreistänze | MZ 1. | 14.6.2020 | Buchs AG |
| | | MZ 2. | 31.10. + 1.11.2020 | Buchs AG |
| | | MZ 3. | 12.12.2020 | Buchs AG |
| 20-409 B | Tanzsport Grundausbildung | MZ 1. | 30.8.2020 | Buchs AG |
| | | MZ 2. | 12.–13.9.2020 | Buchs AG |
| 20-410 TS | Touren Sommer T2 auf T3 Upgrade | | 10.–12.6.2020 | Grindelwald BE |
| 20-410 | Wandern | | 24.–26.6.2020 | Filzbach GL |
| 20-412 | Radsport | | 14.–16.5.2020 | Oftringen AG |
| 20-412MTB | RadSPORT mit Vertiefung MTB | | 7.–9.5.2020 | Bremgarten AG |
| 20-414 | Nordic Walking | | 24.–26.4.2020 | Kandersteg BE |
| 20-416 | Schneeschuhtouren | | 13.–15.1.2020 | Realp UR |
| 21-416 | Schneeschuhtouren | | 11.–13.1.2021 | Realp UR |
| 20-417 | Skilanglauf | | 5.–7.1.2010 | Ulrichen VS |
| 21-417 | Skilanglauf | | 3.–5.1.2021 | Ulrichen VS |
| 20-456 | Act. Physiques au Home | | 30.9.–2.10.2020 | Corcelles NE |



Modul Vertiefung



Verlangen Sie für alle diese Kurse das spezielle Anmeldeformular.

| Nr. | Sportart | Daten | Ort |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|
| 20-601 | Sturzprävention für esa-Leitende Allround / BaiH | 6.–7.3.2020 | Zollikerberg ZH |
| 20-602 | Nacken und Rücken für esa-Leitende Allround / BaiH | 26.–27.11.2020 | Schaffhausen SH |
| 20-603 | Musik und Bewegung für esa-Leitende Allround / BaiH / Tanzsport | 21.–22.11.2020 | Zollikerberg ZH |
| 20-604 | Beckenboden und Körperwahrnehmung für esa-Leitende Allround / BaiH | 5.–6.6.2020 | ZH-Hottingen |
| 20-605 | Schmerzen im Alter | 27.–28.2.2020 | Schaffhausen SH |
| 20-606 | Intergenerativer Kursleiter – Hoppla Fit esa-Leitende Allround / BaiH oder mit vergleichbarem Fachausweis | 16.–17.5.2020 | Lyss BE |
| 20-607 | Intergenerativer Kursleiter – Hoppla Fit Leitende wie 20-606 Organisation durch STV, direkte Online-Anmeldung | 12.–13.9.2020 | Sumiswald LU |
| 20-608 a | DomiGym für esa-Leitende Allround / BaiH | 6.–7.3.2020 | Baden AG |
| 20-609 b | DomiGym für esa-Leitende Allround / BaiH | 28.–29.8.2020 | Zollikerberg ZH |
| 20-651 | Prévention de chutes pour moniteurs esa Allround / BaiH | 21.–23.10.2020 | Lausanne VD |
| 20-652 | Musique et mouvement pour moniteurs esa Allround / BaiH / Tanzsport | 8.–9.5.2020 | Valeyres-sous-Montagny VD |
| 20-653 | Entraînement de plancher pelvien pour moniteurs esa Allround / BaiH | 27.–28.2.2020 | Savigny VD |
| 20-654 | DomiGym pour moniteurs esa Allround / BaiH | 2.–3.4.2020 | Corcelles NE |

Spezialkurs



| Nr. | Sportart | Daten | Ort |
|--------|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|
| 20-730 | Spezialkurs sichergehen.ch für esa-Experten Outdoor / Indoor | 20.3.2020 | Wangen bei Olten |



Fortbildungskurse Pro Senectute Kanton Bern

Adressen Kantonale Fachverantwortliche

Allround (FitGym) sowie Bewegungsangebote im Heim (BaiH)

Christine Michel, Tel. 031 924 11 07
christine.michel@be.prosenectute.ch

Tanzsport

Rita Stucki, Tel. 031 961 70 82
rita_stucki@bluewin.ch

Wasserfitness

Renate Niklaus, Tel. 079 234 86 41
nikrenate@bluewin.ch

Wandern

Ernst Buchs, Tel. 032 333 20 11
ebuchs@bluewin.ch

RadSPORT und Skilanglauf

Bruno Häberli, Tel. 079 301 97 27
bruno.haerberli@hispeed.ch

Schneeschuhtouren

Ansprechperson: Ernst Buchs,
Tel. 032 333 20 11, ebuchs@bluewin.ch

Nordic Walking

Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Bern
Tel. 031 924 11 03



V.l.n.r. Bruno Häberli, Christine Michel,
Rita Stucki, Ernst Buchs (Renate Niklaus fehlt)

Institutionshalbtag für zukünftige ErwachsenenSPORT- leitende, Kursleitende und neue Pro Senectute-Mitarbeitende

Themen

- Pro Senectute Kanton Bern, ihre Organe und ihre Dienstleistungen
- Pro Senectute Schweiz, ihre Organe und ihre Dienstleistungen
- Die Stellung der freiwilligen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Unser Altersbild, unser Leitbild
- Die Geschichte von Pro Senectute und ihr Erscheinungsbild
- Finanzierung, Finanzströme und gesellschaftliches, politisches Umfeld
- Leiterausbildung Sport + Bewegung

Kursleitung

Team Pro Senectute Kanton Bern

Kosten

Die Kosten werden von der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Bern übernommen.

Kursdaten

9.00 – ca. 12.00 Uhr, Ittigen

20-021 **Mittwoch, 18.3.2020**

20-022 **Mittwoch, 17. Juni 2020**

20-023 **Mittwoch, 14. Oktober 2020**

Anmeldung

2 Monate vor Kursbeginn

Informationen zur Fortbildung

(Module Fortbildung und Spezialkurse)

- Besuchspflicht: alle 1–2 Jahre; massgebend ist das Gültigkeitsdatum auf dem esa-Ausweis BASPO (im Kreditkartenformat). Das MF muss vor Ablauf dieses Gültigkeitsdatums besucht werden.
- Module Fortbildung sind in erster Linie im eigenen Kanton zu besuchen; alternativ sind ausserkantonale oder schweizerische Kurse möglich.
- Für alle Kurse müssen Sie sich selber anmelden.
- Mindestteilnehmerzahl in der Regel 12
- Kosten: für die Leitenden von Pro Senectute Kanton Bern werden die Kosten für die kantonalen Module Fortbildung von der Geschäftsstelle übernommen.
- Das Oberthema für die Module Fortbildung wird vom Bundesamt für Sport (BASPO) für jeweils 2 Jahre vorgegeben; die Umsetzung in Theorie und Praxis liegt aber bei den esa-Expertinnen und -Experten.
- Das Oberthema 2020/2021 heisst «Vermitteln».
- Spezialkurse sind andere praxisorientierte Weiterbildungen. Sie dienen nicht zur Aufrechterhaltung des esa-Status, sondern zur persönlichen Weiterbildung, Kompetenzerweiterung und -bereicherung: u.a. Auffrischkurse Nothilfe, Spezialkurse Allround (FitGym). Für diese Kurse erhalten wir keine Unterstützungsbeiträge, weshalb sie für alle Teilnehmenden kostenpflichtig sind.

Module Fortbildung

MF Outdoor

Thema

«Vermitteln»

Kursleitung

Bruno Häberli, Fachverantwortlicher Radsport/
Skilanglauf und Team

Kosten

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

Kursdatum

Ganzer Tag, Vechigen

20-031 **Freitag, 20. März 2020**

Anmeldung

Bis spätestens 20. Januar 2020



MF Nordic Walking



Thema

«Vermitteln» im Nordic Walking

Kursleitung

Jeannine Böhm, Fachverantwortliche
Nordic Walking Pro Senectute Schweiz mit Team

Kosten

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

Kursdatum

Ganzer Tag, Kandersteg

20-032 Montag, 27. April 2020

Anmeldung

Bis spätestens 25. Februar 2020

MF Tanzsport



Thema

«Vermitteln» im Tanzsport

Kursleitung

Rita Stucki,
Fachverantwortliche Tanzsport

Kosten

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

Kursdatum

Ganzer Tag, Raum Bern

20-033 Freitag, 18. September 2020

Anmeldung

Bis spätestens 15. Juli 2020

MF Wasserfitness



Thema

«Vermitteln» im Wasserfitness

Kursleitung

Renate Niklaus,
Fachverantwortliche Wasserfitness

Kosten

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

Kursdatum

Ganzer Tag, Walkringen

20-034 Samstag, 7. November 2020

Anmeldung

Bis spätestens 5. September 2020



MF Polysport



Themen

«Vermitteln»

Kursleitung

Christine Michel, Fachverantwortliche
Allround (FitGym) / BaiH

Kosten

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

Kursdatum

Ganzer Tag, Raum Bern

20-035 Samstag, 28. November 2020

Anmeldung

Bis spätestens 25. September 2020



Spezialkurse

Praktikumsbetreuung und ERFA ohne esa

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an alle Praktikumsbegleiter.
Für aktive Praktikumsleitende gehört der Nachmit-
tag zur Fortbildungspflicht (ERFA).

Wichtig

Der Fachkurs wird jährlich als Einführung für neue
Praktikumsbetreuende angeboten. Praktikumsbe-
treuende sind alle zwei Jahre zur regelmässigen
Fortbildung ERFA verpflichtet.

Ziel

- Sie werden befähigt, neue Leitende während des
Praktikums bis zur Schlusslektion zu begleiten.
Die Schlusslektion wird von den ExpertInnen ab-
genommen.
- Sie werden über den neusten Stand der esa-Lei-
terausbildung informiert.
- Erfahrungsaustausch

Kursleitung

Karin Guggenheim, Leiterin Bildung, Sport und
Freiwilligenarbeit Pro Senectute Kanton Bern
Christine Michel, Fachverantwortliche Allround
(FitGym) / BaiH Pro Senectute Kanton Bern

Kosten

Kostenlos für esa-Leitende von Pro Senectute
Kanton Bern
CHF 60.– für Teilnehmende ausserkantonaler PSO
CHF 130.– für Externe

Kursdatum

Ganzer Tag, Ittigen

20-071 Mittwoch, 4. März 2020

Anmeldung

Bis spätestens 5. Januar 2020

Adressen Regionale Sportverantwortliche

Region Bern

Susann Amherd, 031 359 03 03
susann.amherd@be.prosenectute.ch

Berner Oberland

Christine Lüthi, 033 226 70 70
christine.luethi@be.prosenectute.ch

Biel/Bienne-Seeland

Pascale Wettenschwiler, 032 328 31 11
pascale.wettenschwiler@be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau

Beatrice Zimmermann, 031 790 00 10
beatrice.zimmermann@be.prosenectute.ch



Allround (FitGym)



Diese Kurse werden regional durchgeführt, die Einladung und Anmeldung erfolgt über die Regionalstellen. Leitende der jeweiligen Region haben bei der Anmeldung Vorrang; bei genügend Platz sind gerne auch externe Leitende willkommen.

Thema

«Vermitteln»

Kosten

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

Kursdaten

Region Bern

8.30–16.15 Uhr

| | | |
|--------|---------------------------|--------|
| 20-041 | Samstag, 28. März 2020 | Toffen |
| 20-046 | Samstag, 24. Oktober 2020 | Toffen |

Berner Oberland

8.30–16.15 Uhr

| | | |
|--------|----------------------------|-------|
| 20-044 | Samstag, 9. Mai 2020 | Thun |
| 20-048 | Samstag, 14. November 2020 | Spiez |

Biel/Bienne-Seeland

8.30–16.15 Uhr

| | | |
|--------|-------------------------|------|
| 20-043 | Samstag, 25. April 2020 | Lyss |
|--------|-------------------------|------|

Emmental-Oberaargau

8.30–16.15 Uhr

| | | |
|--------|---------------------------|------------|
| 20-042 | Samstag, 18. April 2020 | Zäziwil |
| 20-045 | Samstag, 16. Mai 2020 | Hindelbank |
| 20-047 | Samstag, 7. November 2020 | Langenthal |

Spezialkurse Allround (FitGym) ohne esa

Diese Kurse werden regional durchgeführt, die Einladung und Anmeldung erfolgt über die Regionalstellen. Leitende der jeweiligen Region haben bei der Anmeldung Vorrang; bei genügend Platz sind gerne auch externe Leitende willkommen.

Spezialthema

«Musik»

Kursleitung

Fachpersonen, themenspezifisch

Kosten

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

Kursdaten

Region Bern und Biel/Bienne-Seeland

Je ein Kurs morgens und nachmittags

| | | |
|--------|-----------------------|------|
| 20-052 | Samstag, 5. September | Bern |
|--------|-----------------------|------|

Berner Oberland

| | | |
|--------|---------------------------|------|
| 20-053 | Samstag, 31. Oktober 2020 | Thun |
|--------|---------------------------|------|

Emmental-Oberaargau

Je ein Kurs morgens und nachmittags

| | | |
|--------|----------------------------|------------|
| 20-051 | Samstag, 21. März 2020 | Langenthal |
| 20-054 | Samstag, 14. November 2020 | Bowil |

Auffrischungskurse Nothilfe ohne esa

Themen

- Auffrischung und Aktualisierung: neuste Entwicklungen (BLS-AED Schema, kardiopulmonale Reanimation, Defibrillator)
- Gilt als Repetitionskurs

Kursleitung

Urs Zürcher, Instruktor und Samariterlehrer

Kosten

CHF 70.– (inkl. Attest)

Kursdaten

Ganzer Tag, Ittigen

| | |
|--------|------------------------------|
| 20-061 | Dienstag, 17. März 2020 |
| 20-062 | Dienstag, 15. September 2020 |

Anmeldung

2 Monate vor Kursbeginn



Dienstleistungen

Pro Senectute Kanton Bern



Sozialberatung

Jedes Gespräch in der Sozialberatung findet mit einer ausgewiesenen Fachperson statt. Es ist unentgeltlich und unterliegt der beruflichen Schweigepflicht. Diplomierte Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter beraten ältere Menschen, ihre Angehörigen und Bezugspersonen bei folgenden Themen:

Finanzen / Sozialversicherungen

Fragen zu AHV, Ergänzungsleistungen, Krankenversicherung, Hilflosenentschädigung, Geldleistungen von Pro Senectute, Budgetberatung und Hilfe bei der Administration.

Wohnen / Heimeintritt

Fragen zur Wohnsituation, zu Seniorenwohnungen, Alters- und Pflegeheimen, Vorgehen bei Heimanmeldung und Heimfinanzierung.

Pflegende Angehörige / Betreuung

Fragen zur Regelung der Entschädigung von pflegenden Angehörigen, zu Hilfsmitteln, Entlastungsmöglichkeiten zu Hause, Ferienbetten.

Recht

Rechtsfragen (v.a. zu Sozialversicherungen); Fragen zu Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag, DOCUPASS von Pro Senectute.

Gemeinwesenarbeit – GWA Kanton Bern

Das Team Pro Senectute Gemeinwesenarbeit GWA berät, begleitet und unterstützt Seniorinnen/Senioren, Behörden, Institutionen und Organisationen in Projekten und bei Planungs und Umsetzungsprozessen rund ums Thema Altern. Mit Fokus auf den gesellschaftlichen Wandel wird auf die Bedürfnisse und Ideen der Beteiligten eingegangen und ist dabei zielorientiert, prozessoffen und partizipativ.



Zwäg ins Alter ZiA

Viele Menschen wünschen sich im Alter gesund, selbstbestimmt und weitgehend beschwerdefrei zu leben. Wer mehr über das Älterwerden weiss, über die Veränderungen von Körper und Seele, der kann aktiv mehr dafür tun, so lange wie möglich gesund und selbstständig zu bleiben. Das kantonale Gesundheitsförderungsprogramm und Präventionsprogramm Zwäg ins Alter unterstützt ältere Menschen dabei.



www.wohnen60plus.ch

Auf dieser Website sind Alters- und Pflegeheime, Residenzen, Seniorenwohnungen und Tagesstätten sowie weitere mögliche Wohnformen aufgeschaltet. Mit der Suche nach Altersinstitutionen werden diverse Möglichkeiten aufgezeigt.



www.infosenioren.ch

Auf dieser Website sind Alters- und Pflegeheime, Residenzen, Seniorenwohnungen und Tagesstätten sowie weitere mögliche Wohnformen aufgeschaltet. Mit der Suche nach Altersinstitutionen werden diverse Möglichkeiten aufgezeigt.



Freiwilligeneinsatz

Administrationsdienst

Zahlungen tätigen, Formulare ausfüllen, Korrespondenz erledigen: Das sind alltägliche, aber nicht immer einfache Aufgaben. Die freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen beim Bearbeiten dieser Aufgaben.

win³ – Generationen im Klassenzimmer

Im Rahmen von Kindergarten und Schule begegnen sich Kinder/Jugendliche, Lehrpersonen und Seniorinnen und Senioren. Diese verbringen regelmässig zwei bis vier Stunden pro Woche in einer Klasse, geben ihr Wissen weiter und unterstützen die Lehrpersonen.



Steuerklärungsdienst

Dieser Service ist für Pensionierte und Frühpensionierte verfügbar. Kompetente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter füllen die Steuerklärungsformulare aus.



AUFBRUCH IN EINEN NEUEN LEBENSABSCHNITT

Die Zeit nach der Pensionierung vorbereiten - mit einem Seminar von AvantAge

Topfite Rentner beim Kite-Surfen, Pensionierte beim Velofahren, 80-Jährige auf Städtereise. Solche Bilder aus der Werbung zeigen uns: Das dritte Lebensalter ist dank steigender Lebenserwartung bei besserer Gesundheit zur aktiven Lebensphase geworden - zur «späten Freiheit».

Die «späte Freiheit» als Herausforderung

So einfach ist es allerdings nicht, diese Freiheit zu nutzen und zu gestalten. Denn wenn die Verpflichtung zur Erwerbsarbeit wegfällt, verändern sich auch viele andere Faktoren im Leben: Freizeit, Partnerschaft, Finanzen, die Rolle in der Gesellschaft. Das wirft wichtige Fragen auf und stellt viele Herausforderungen.

Diese Fragen und die individuellen Antworten darauf stehen im Fokus des Seminars «Späte Freiheit». Das Seminar unterstützt Sie dabei, sich auf Ihre Pensionierung vorzubereiten - persönlich und konkret. Kompetente Referentinnen und Referenten aus den Bereichen Gesundheit, Finanzen, Recht und Lebensgestaltung stehen Ihnen mit viel Fachwissen zur Seite.

Kein Schritt ins Leere!

Bereiten Sie sich auf die einmalige Chance vor, sich in Ihrem Leben (fast) ohne äussere Zwänge neu zu orientieren. Nehmen Sie mit uns «Kurs auf die nachberufliche Zukunft» - wir freuen uns auf Sie.

Auskunft, Anmeldung und Flyerbestellung

Telefon 058 451 51 57 oder www.avantage.ch

Auf www.avantage.ch finden Sie unser ganzes Seminarangebot.

Impressum

Herausgeber

Pro Senectute Kanton Bern, Geschäftsstelle
Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen
Telefon 031 924 11 00
info@be.prosenectute.ch, www.be.prosenectute.ch
Postkonto 30-2625-4, IBAN 18 0900 0000 3000 2625 4

Kontakt

Karin Guggenheim, Leiterin Bildung, Sport und Freiwilligenarbeit
Livia Dombon, Sekretariat und Kursadministration
Telefon 031 924 11 00
info@be.prosenectute.ch, www.be.prosenectute.ch

Gestaltung

Petra Balmer, Bern

Druck

Gerber Druck, Steffisburg, gerberdruck.ch

Auflage

1300 Exemplare

Publikation

Oktober 2019; deutsch

Bildnachweis

Pro Senectute Kanton Bern, Karin Guggenheim



Seminare in Ihrer Region

Bern, Kongresszentrum Kreuz *

26. + 27. März 2020

Bern, Sorell Hotel Ador *

15. + 16. Oktober 2020 (nur für Singles)

Biel, Residenz Au Lac

10. + 11. September 2020

Burgdorf, Landhaus Burgdorf *

25. + 26. Juni 2020

Langenthal, Parkhotel *

26. + 27. November 2020

Muri bei Bern, Hotel Sternen *

20. + 21. August 2020

Thun, Congress Hotel Seepark *

27. + 28. Februar 2020

14. + 15. Mai 2020

3. + 4. September 2020

5. + 6. November 2020

*mit Übernachtungsmöglichkeit

**Für Sie nehmen wir
uns gerne Zeit.**

