

Januar – Juni 2019

# aktiv

Bildung, Kultur und Bewegung

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Ausgabe  
Berner  
Oberland



**Berner Oberland**

[be.prosenectute.ch](http://be.prosenectute.ch)

### Liebe Leserinnen Liebe Leser

Mit Sicherheit sind Sie sportbegeistert, lernfreudig, technisch interessiert; kurzum **activ**, denn sonst würden Sie das Kursprogramm von Pro Senectute wohl kaum in den Händen halten!

Körperlich wie im Geist **activ** zu bleiben, ist in jedem Alter wichtig. Doch gerade ab der zweiten Lebensphase wird neben Körper und Geist auch das «Gemeinsame» immer wichtiger. Zusammen macht alles doch gleich viel mehr Spass! Solche gemütlichen Stunden werden Sie mit Sicherheit erleben, sei es beim Wandern, beim Fotobuch erstellen, beim Smartphone Basiskurs, im Englisch, beim Jassen oder beim Entspannen im Qigong... - Sie sehen, wir bieten Ihnen viele Möglichkeiten, sich fit zu halten, **activ** zu bleiben und neue Bekanntschaften zu schliessen! Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen, «Schmökern» und Kurse aussuchen!

Herzliche Grüsse

Marcel Schenk  
Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Bern

Wir freuen uns, Sie im einen oder anderen Kurs begrüssen zu dürfen.

Das Team von  
Pro Senectute Berner Oberland

### Ein grosses Dankeschön

#### Allen Spenderinnen und Spendern,

die uns für ein Projekt, den Bereich Bildung und Sport, die Sozialberatung oder einfach so einen Beitrag zukommen lassen, danken wir ganz herzlich.

Mit Ihrer Unterstützung werden wir Ihnen auch weiterhin ein vielseitiges und spannendes Bildungs- und Sportprogramm anbieten und unsere Dienstleistungen aufrecht erhalten können.

Wir danken auch allen Inserentinnen und Inserenten für die Unterstützung.

Für das nächste Programmheft (Juli–Dezember 2019) gibt es auch für Sie wieder diese attraktive und gezielte Werbemöglichkeit.

### Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
Ausflüge & Besichtigungen	3
Computer & Multimedia	5
Sprachen lernen	8
Kreativ spielend aktiv sein	11
Alltag & Lebensgestaltung	13
Zwäg ins Alter	15
Im Rhythmus und Takt	17
Dem Körper Gutes tun	20
Bewegung in der Halle	27
Bewegung in der Natur	28
Über uns	30
Allgemeine Bedingungen	31

### **activ in der Natur**

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

Impressum  
Herausgeberin/Inserate: Pro Senectute Berner Oberland  
Druck: Stämpfli Publikationen AG  
Auflage: 10 250 Exemplare  
Nächste Ausgabe: Juni 2019

### Pro Senectute Berner Oberland

Postfach 152, Malerweg 2  
3602 Thun  
Tel. 033 226 70 70  
b+s.oberland@be.prosenectute.ch  
be.prosenectute.ch



Spendenkonto: IBAN CH55 0900 0000 3400 4652 7  
Einen Einzahlungsschein finden Sie in der Heftmitte

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



## Mobilität

### Sicher Auto fahren

#### Aktuelles, theoretisches Wissen fürs Autofahren



Ist es schon länger her, seit Sie den Fahrausweis erworben haben? Seither wurden im Strassenverkehr zahlreiche Vorschriften geändert, viele sind neu dazu gekommen. Haben Sie sich auch schon gefragt: Wie befare ich korrekt den Kreisel? Habe ich richtig eingespart? Wie verhalte ich mich vorschriftsgemäss im Tunnel, auf der Autobahn, in der Begegnungszone usw.? Für die eigene Sicherheit und diejenige der anderen Verkehrsteilnehmenden ist es sehr wichtig, die Kenntnisse immer wieder zu überprüfen und zu erneuern.

Nummer	Datum:	Zeit:	Dauer:	Leitung:	Ort/Treffpunkt:	CHF:
01191.08.01	Do, 7.3.2019	14.00–17.00 Uhr	1x	Peter Burri	Malerweg 2, Thun	50.—
01191.08.02	Mi, 13.3.2019	9.00–12.00 Uhr	1x	Peter Burri	Malerweg 2, Thun	50.—

### Sicher Radfahren

#### Gut und sicher mit dem Rad unterwegs in Theorie und Praxis



Wir starten mit Kaffee und Gipfeli, offeriert von Pro Senectute. Danach vermitteln Mitarbeitende der KaPo Bern aktuelle Theorie im Strassenverkehr (in den Räumlichkeiten der Feuerwehr Thun), gefolgt vom Praxisteil mit dem eigenen Rad oder E-Bike mit erfahrenen Instruktoressen der Polizei. Packen Sie die Gelegenheit und erleben Sie einen spannenden Vormittag rund um das Thema sicheres Radfahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit dem E-Bike oder mit einem gewöhnlichen Rad teilnehmen. Mitbringen: Betriebssicheres Rad oder E-Bike und Velohelm

Nummer	Datum:	Zeit:	Dauer:	Leitung:	Ort/Treffpunkt:	CHF:
01191.15.11	Do, 8.5.2019	8.45–12.00 Uhr	1x	KaPo BE	Rest. Kanönli, Thun	20.—

### Mobil sein und bleiben

#### Mobilitäts- und Billettautomatenkurse



Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem, günstig und sicher. Doch die Hektik unterwegs oder neue Billettautomaten verunsichern viele Menschen. Experten zeigen Ihnen, wie Sie mit dem Billettautomaten sicher umgehen, Sie erfahren wie der Tarifverbund funktioniert und welches Billett für Sie das richtige ist. Wertvolle Tipps in Theorie und Praxis helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein. Dank Unterstützung verschiedener Partner kann der Kurs kostenlos angeboten werden. Am Kursende erhalten Sie einen Gutschein für Ihren nächsten Ausflug.

Nummer:	Datum:	Zeit:	Ort/Treffpunkt:
01191.15.01	Do, 9.5.2019	8.30–12.00 Uhr	Solina, Steffisburg
01191.15.02	Di, 14.5.2019	8.30–12.00 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus, Meiringen
01191.15.03	Do, 16.5.2019	8.30–12.00 Uhr	Domicil Selvepark, Thun
01191.15.04	Di, 28.5.2019	8.30–12.00 Uhr	Hotel Artos, Interlaken
01192.15.01	Di, 17.9.2019	8.30–12.00 Uhr	Domicil Selvepark, Thun
01192.15.02	Mi, 18.9.2019	8.30–12.00 Uhr	Altersheim Turmhuus, Uetendorf
01192.15.03	Do, 24.10.2019	8.30–12.00 Uhr	Hotel Weisses Kreuz, Brienz
01192.15.04	Do, 24.10.2019	14.00–17.30 Uhr	Bahnhof Sitzungszimmer Eiger, Spiez
01192.15.05	Mi, 30.10.2019	8.30–12.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Frutigen