

## NEWSLETTER



Guten Tag

Wenn der Frühling kommt, beginnt auch die Zeit für Aktivitäten im Freien. Starten Sie sicher in die Velo-Saison mit unserem Fahrsicherheitskurs für E-Velo und E-Mountainbike. Für ein sauberes Zuhause bietet sich unser Reinigungsdienst an. Wer Kreativität, Geselligkeit und Gemütlichkeit verbinden möchte, ist beim Stricken im Kino genau richtig.

Gemeinsam mit Alzheimer Bern bieten wir im Berner Oberland Demenz-Beratung und Begleitung für Betroffene und Angehörige. Ein Angebot, das Orientierung und Sicherheit in herausfordernden Zeiten gibt. Darum liegt uns dieses Angebot auch besonders am Herzen: Oft ist es für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen der erste Schritt zu einer Verbesserung ihrer Situation. Und zu guter Letzt: Kennen Sie

unseren «Docupass»? Damit können Sie Ihre Vorsorgeentscheidungen übersichtlich festhalten. So sind Sie für den Ernstfall bestens vorbereitet.

Frühlingshafte Grüsse

Ihr Pro Senectute Kanton Bern – Team



### **Mit Sicherheit und Freude in die Velo- und Mountainbikesaison**

In unseren Fahrsicherheitskursen lernen Sie mit praktischen Übungen, Ihr E-Velo in jeder Situation zu kontrollieren. Die Kursleitenden vermitteln die neuesten Verkehrsregeln und geben wertvolle Tipps für jedes Fahrniveau.

Unsere qualifizierten Mountainbike-Leitenden haben ein spannendes Techniktraining mit praktischen Übungen zusammengestellt. Bei der Gruppeneinteilung wird auf das

technische Können der Teilnehmenden eingegangen.

Besuchen Sie die Kurse von Mai bis Juni an verschiedenen Standorten im Kanton Bern.

[Jetzt anmelden](#)



## **Reinigungsdienst**

Ein sauberes Daheim schenkt Lebensqualität. Die Nachfrage nach unserem Reinigungsdienst wächst stetig - im Jahr 2025 haben wir 1200 Stunden mehr geputzt als im Vorjahr.

Wir bauen daher unsere Reinigungsteams in den Regionen kontinuierlich aus. Ob Sie Entlastung im Alltag suchen oder mehr Zeit für Ihre Hobbys wünschen: Unser Team sorgt für Sauberkeit und Unabhängigkeit in Ihren eigenen vier Wänden!

Haben Sie Interesse an einer Entlastung oder möchten Sie unser Team verstärken?  
Melden Sie sich bei uns.

[Mehr Infos und Kontakt](#)



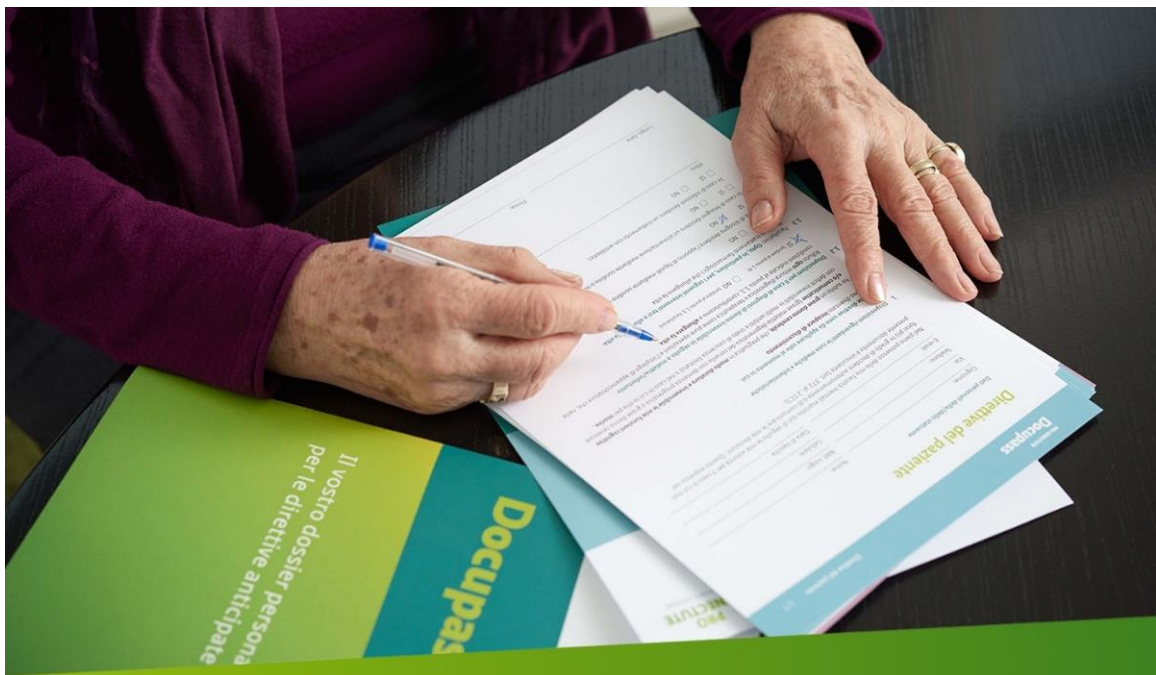
### **Demenz-Beratungsnachmittage im Berner Oberland**

Eine Demenzerkrankung, Veränderungen im Alltag oder finanzielle Sorgen können im Alter zur Herausforderung werden.

Gemeinsam mit Alzheimer Bern bietet unsere Sozialberatung kostenlose Beratungstermine im Berner Oberland an.

Das Angebot richtet sich besonders an Seniorinnen und Senioren mit eingeschränkter Mobilität. Wir beraten Sie kompetent vor Ort. Eine Anmeldung ist vorab telefonisch möglich, auch spontane Besuche sind herzlich willkommen.

## Zu den Beratungsnachmittagen



### **Alles Wichtige geregelt: Ihr Docupass für die Vorsorge**

Kennen Sie unseren «Docupass»? In diesem Vorsorgedossier können Sie alle wichtigen Unterlagen und Entscheidungen an einem Ort festhalten. Wer vorsorgt, entlastet sein Umfeld und vermeidet Konflikte. Besonders wenn Sie keine direkten Bezugspersonen haben, sind Vorsorgedokumente wichtig: Sie können klar festhalten, was Sie möchten oder ablehnen. Wir unterstützen Sie gerne dabei, die passende Vorsorgelösung für sich zu finden.

Mehr Infos



**Verlosung: 3x2 Strick-Kinotickets**

**«Das Grosse Stricken» im Kino – jedes Mützchen zählt!**

Seit Herbst läuft unsere Aktion «das Grosse Stricken» und seither haben wir viele liebevoll gestrickte Mützen erhalten – **herzlichen Dank!** Um bis am 1. Juli unser Ziel – 88'888 Mützen – zu erreichen, benötigen wir jedoch weiterhin Ihre Unterstützung.

Am 31. März 2026 findet im CineMovie 1 in Bern der CinéStrick-Event statt. Wir verlosen 3x2 Tickets! Gemeinsam einen Film schauen, Mützen stricken und ein offeriertes Apéro geniessen.

An Verlosung teilnehmen

**Besuchen Sie  
uns am Stand!**

**28.03.2026**

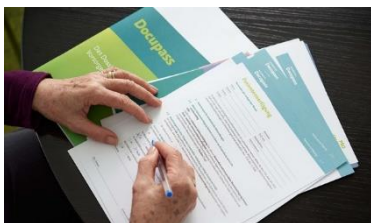
**09:00 - 15:00 Uhr  
Gemeindezentrum  
Lötschberg, Spiez**

**INFO  
MESSE** **60+**

**Mein Zuhause –  
Generation 60+»**

### Ausgewählte Kurse & Veranstaltungen

#### Vorsorge



**Workshop «Patienten-  
verfügung»**

07. April 2026, in Bern

[Mehr Infos](#)

#### Fitgym



**Bewegung –  
Gesundheit –  
Wohlbefinden**

#### Sprachkurs



**Portugiesisch für  
Anfänger**

Ab 23. April 2026, Bern

[Mehr Infos](#)

Jetzt einsteigen, 250  
Orte im Kanton Bern

[Mehr Infos](#)



### **Unsere Kurs- und Bildungsangebote**

Bei Pro Senectute Kanton Bern finden Sie ein vielfältiges Kursprogramm – von Bewegung und Gesundheit über digitale Themen bis zu Kultur und Kreativität. Entdecken Sie Neues und bleiben Sie aktiv!

[Aktuelle Kurse](#)

**Noch freie Plätze verfügbar:**

**Region Bern**

[12.04.2026 | Ü60 Disco | Bern](#)

[07.04.2026 | Demokratie-Turm | Bern](#)

[21.04.2026 | Flamenco - Basiskurs | Bern](#)

[23.04.2026 | Achtsamkeit kann man lernen | Bern](#)

### **Region Oberland**

[13.04.2026 | Digitale Bilder | Thun](#)

[20.04.26 | PC Wartung/Internetsicherheit](#)

[21.04.26 | Boccia spielen - Schnupperkurs | Thun](#)

### **Region Biel/Bienne, Seeland**

[24.03.2026 | Vortrag Sexualität im Alter | Studen](#)

[29.03.2026 | Ü60 Disco | Biel](#)

[29.04.26 | Vortrag Ordnung schaffen & Aufräumen | Frienisberg](#)

### **Region Emmental/Oberaargau**

[18.03.26 | Patientenverfügung & Vorsorgeauftrag | Langenthal](#)

[20.04.26 | Yoga Langenthal | Langenthal](#)

[24.05.2026 | Ü60 Disco | Langenthal](#)