

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

Seniorenuniversität 2020/2021



Programm 2020/2021

Sehr geehrte Damen und Herren,
geschätzte Mitglieder und Freunde der
Seniorenuniversität Bern

Es freut mich sehr, dass ich Ihnen, allen Widerwärtigkeiten und Unsicherheiten rund um die Covid-19-Krise zum Trotz, das neue Programm der Seniorenuniversität Bern für das Studienjahr 2020/2021 überreichen darf. Vor dem Hintergrund, dass die meisten Aktivitäten der Seniorenuni im Frühjahrssemester 2020 abgesagt werden mussten, ist es mir eine grosse Genugtuung, Ihnen ein reiches, vielfältiges Angebot präsentieren zu dürfen. Um den dadurch entstandenen Nachholbedarf zu decken, haben wir die Anzahl der Sonderveranstaltungen erhöht. Neu werden zudem alle Referate aufgezeichnet, sodass Sie sie jederzeit zu Hause in Ruhe online abrufen können. Dies ist umso wichtiger, als zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Programmes noch unklar ist, unter welchen Bedingungen wir unsere Präsenzveranstaltungen durchführen dürfen. Sicher ist, dass wir Restriktionen in Kauf nehmen müssen, etwa in Bezug auf Social Distancing. Wir werden Sie auf dem Laufenden halten. Beachten Sie jedenfalls ab Mitte August die Mitteilungen auf unserer Webseite <https://www.seniorenuni.unibe.ch> (auf der Frontseite unter «Corona-Virus»).

Als Kompensation für die durch die Corona-Krise bedingten Unannehmlichkeiten haben wir den Mitgliederbeitrag für das Studienjahr 2020/2021 einmalig auf CHF 60.– (statt CHF 80.–) gesenkt. Ich bin mir sicher, dass Sie trotz der momentan eingeschränkten Durchführungsbedingungen von unserem reichhaltigen Angebot profitieren werden.

So freue ich mich zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen des Stiftungsrats der Seniorenuniversität auf ein anregendes akademisches Jahr mit Ihnen. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration an unserer Seniorenuni und bleiben Sie gesund!

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello
Präsidentin des Stiftungsrats der Seniorenuniversität Bern

Trägerschaft

Die Seniorenuniversität Bern, eine selbsttragende Stiftung, 1983 gegründet, bietet ihren Mitgliedern ein vielseitiges Programm an Vorträgen und weiteren Veranstaltungen während der Semesterzeit an, mehrheitlich in Form von Vorträgen mit anschliessender Frage- und Diskussionsrunde. Die meisten Vorträge werden von Dozierenden der Universität Bern gehalten. Aktuelle Informationen und weiterführende Beiträge finden sich auf unserer Website www.seniorenuni.unibe.ch

Der Stiftungsrat

Prof. em. Dr. phil. Pasqualina Perrig-Chiello (Präsidentin)
Prof. Dr. med. Andreas Stuck (Vizepräsident)
Prof. Dr. med. vet. Cord Drögemüller
Prof. Dr. oec. publ. Maximilian von Ehrlich
Prof. Dr. phil. Urte Inga Krass
Prof. Dr. theol. Martin Sallmann
Prof. em. Dr. phil. nat. Christian Schlüchter
Prof. Dr. rer. soc. Achim Conzelmann (Vertretung Rektorat)
Prof. Dr. Michèle Crogiez (Vertretung UNAB)
Quästor: Mario Heini

Veranstaltungsinformationen

Vorträge

Es werden jährlich rund 40 Vorträge angeboten. Diese dauern etwa 50 bis 60 Minuten; nach einer kurzen Pause steht der Referent / die Referentin der Zuhörerschaft für Diskussion und Fragen zur Verfügung. Eine Anmeldung für den Besuch der einzelnen Vorträge ist nicht nötig.

Teilnahme

Die Seniorenuniversität steht allen Personen offen, die das 60. Altersjahr erreicht haben (oder früher pensioniert wurden), sowie ihren Partnerinnen und Partnern. Der gültige Mitgliederausweis der Seniorenuniversität Bern berechtigt auch zum freien Besuch der Vorlesungen aller anderen Schweizer Seniorenuniversitäten (Ausnahme: Luzern).

Zeit und Ort

Im Herbstsemester finden jeweils zwei Vorträge pro Woche statt: am Dienstag und am Freitag. Im Frühjahrssemester steht jeweils ein Vortrag pro Woche an, und zwar am Freitag.

Dienstag, 16.15–18.00h: Hörsaal A006 (bei Platzmangel: Übertragung ins B005), Institut für Exakte Wissenschaften (ExWi), Sidlerstrasse 5, 3012 Bern

Freitag, 14.15–16.00 h: Aula, Hauptgebäude der Universität (HG), 2. Stock, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

Beide Lokalitäten können vom Bahnhof Bern mit dem Bus Nr. 20 (Richtung Länggasse, Haltestelle Universität) oder mit dem Lift in der Bahnhofunterführung (Haltestelle Grosse Schanze) erreicht werden. Die Vortragsräume sind mit dem Lift erreichbar und rollstuhlgängig.

In der Aula des Hauptgebäudes ist zudem mit entsprechenden Hörgeräten induktives Hören möglich. Vergewissern Sie sich, ob Ihr Hörgerät dafür geeignet ist (Schalter T). Im Hörsaal A006 des Instituts für Exakte Wissenschaften stellen wir auf Wunsch Zusatzgeräte für induktives Hören zur Verfügung.

Bei den Sonderveranstaltungen werden Zeit und Ort gesondert bekannt gegeben.

Covid-19-Krise: Zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Programms sind allfällige Restriktionen bezüglich der Durchführung der Veranstaltungen nicht klar. Bitte erkundigen Sie sich auf unserer Webseite nach dem Stand der Dinge.

Anmeldung Mitgliedschaft

Bisherige Mitglieder erhalten das neue Programm automatisch jeweils im August per Post zugestellt. Der Betrag für die Jahresmitgliedschaft wird mit dem beigelegten personalisierten Einzahlungsschein beglichen.

Neue Mitglieder können sich online auf seniorenuni.unibe.ch/teilnahme/anmeldung/anmeldeformular/ anmelden und erhalten daraufhin das Programm und einen personalisierten Einzahlungsschein.

Nach Einzahlung des Mitgliederbeitrages erhalten sie per Post den jährlichen Mitgliederausweis. Der Mitgliederausweis ist am Eingang zum Hörsaal vorzuweisen.

Mitgliederbeitrag und Einzelnintritte

Der Mitgliederbeitrag für das kommende akademische Jahr (September 2020 bis Juni 2021) beträgt ausnahmsweise CHF 60.– (statt CHF 80.–), dies als Kompensation für die Einschränkungen aufgrund der Covid-19-Krise.

Nicht inbegriffen in diesem Betrag ist die Gebühr für die Kursangebote des Instituts für Sportwissenschaft und des Instituts für Psychologie/Synapso. Diese ist am ersten Kurstag vor Ort zu bezahlen. Einzelnintritte zu den Vorträgen zu CHF 5.– sind am Eingang zum Hörsaal erhältlich.

Für die Teilnahme an den Sonderveranstaltungen ist die Mitgliedschaft Voraussetzung. Bei den meisten Sonderveranstaltungen ist die Teilnehmerzahl aus Platzgründen beschränkt.

Die Seniorenuniversität Bern übernimmt keine Haftung bei Unfällen oder Verlusten durch Diebstähle etc. Versicherungsschutz ist ausschliesslich Sache der Teilnehmenden.

Auskunft allgemein

Sekretariat Seniorenuniversität | Vizerektorat Entwicklung
Hochschulstrasse 6 | 3012 Bern
seniorenuni@entwicklung.unibe.ch
Tel. 031 631 39 57 (Mittwoch- und Freitagmorgen oder Combox)

Auskunft zu den Sonderveranstaltungen

Suzanne Frischknecht
s.frischknecht@bluewin.ch
Tel. 031 331 62 43 (Dienstag- und Freitagmorgen oder Combox)

Programm Herbstsemester 2020

Dienstag, 15. September 2020, 16.15 h, ExWi
Lebensgrundlage Boden. Entstehung und Gefährdung einer essenziellen Ressource
Prof. Dr. Heinz Veit, Geographisches Institut, Universität Bern

Freitag, 18. September 2020, 14.15 h, Aula HG
Erdbeben in der Schweiz – die unterschätzte Gefahr
Prof. Dr. Flavio Anselmetti, Institut für Geologie, Universität Bern

Dienstag, 22. September 2020, 16.15 h, ExWi
«Zeitgeist Ethik» in der Medizin – von Pflegerobotern, falschen Hoffnungen und übermüdeten Gesundheitspersonen
Prof. Dr. Rouven Porz, Medizinethik und ärztliche Weiterbildung, Inselspital Bern

Freitag, 25. September 2020, 14.15 h, Aula HG
Maler im Engadin: Giovanni Segantini, Ferdinand Hodler und Giovanni Giacometti
Prof. em. Dr. Oskar Bätschmann, Institut für Kunstgeschichte, Universität Bern

Dienstag, 29. September 2020, 16.15 h, ExWi
Franz Kafka – zum Verhältnis von Schreiben und Leben des Dichters
Dr. Thomas Söder, Germanist, Luzern

Freitag, 2. Oktober 2020, 14.15 h, Aula HG
Frauen im antiken Rom – Handlungsspielräume trotz Vormundschaft
Prof. Dr. Thomas Späth, Historisches Institut, Universität Bern

Dienstag, 6. Oktober 2020, 16.15 h, ExWi
Immunschwäche – warum bin ich immer krank?
Prof. Dr. Arthur Helbling, Allergologisch-Immunologische Poliklinik, Inselspital Bern

Freitag, 9. Oktober 2020, 14.15 h, Aula HG
Sind wir alleine im All?
Prof. em. Dr. Kathrin Altwegg, Physikalisches Institut, Universität Bern

Dienstag, 13. Oktober 2020, 16.15 h, ExWi

Populismus – Ursachen, Formen, Auswirkungen

Prof. Dr. Christian Joppke, Institut für Soziologie,
Universität Bern

Freitag, 16. Oktober 2020, 14.15 h, Aula HG

**Osteoporotische Wirbelkörperfrakturen,
Epidemiologie und Behandlungsoptionen**

PD Dr. Christoph Albers / Dr. Sven Hoppe,
Universitätsklinik Orthopädische Chirurgie, Inselspital Bern

Dienstag, 20. Oktober 2020, 16.15 h, ExWi

Diabetes-Epidemie – Realität oder Hype?

Prof. em. Dr. Peter Diem, Endokrinologie Diabetologie, Bern

Freitag, 23. Oktober 2020, 14.15 h, Aula HG

**Alltag mit COVID-19: Wie ein Virus
unsere Welt verändert hat**

Dr. Daniel Koch, ehem. Delegierter des BAG für COVID-19,
Schwarzenburg

Dienstag, 27. Oktober 2020, 16.15 h, ExWi

Medikamente im Alter – ist weniger manchmal mehr?

Prof. Dr. Sven Streit, Berner Institut für Hausarztmedizin,
Universität Bern

Freitag, 30. Oktober 2020, 14.15 h, Aula HG

**One Health – über den Zusammenhang zwischen
Tier- und Menschengesundheit**

Prof. Dr. Jakob Zinsstag, Schweizerisches Tropen- und
Public Health Institut, Universität Basel

Dienstag, 3. November 2020, 16.15 h, ExWi

**Mineralwässer der Schweiz –
Entstehung, Nutzung, Konsum**

Prof. em. Dr. Rolf Weingartner, Geographisches Institut,
Universität Bern

Freitag, 6. November 2020, 14.15 h, Aula HG

Die Corona-Krise und die Zukunft des Islam

Prof. em. Dr. Reinhard Schulze, Forum Islam und
Naher Osten, Universität Bern

Dienstag, 10. November 2020, 16.15 h, ExWi

Der alttestamentliche Prophet Amos

Prof. Dr. Andreas Wagner, Institut für Altes Testament,
Universität Bern

Freitag, 13. November 2020, 14.15 h, Aula HG

Diagnose Krebs – was nun?

Prof. Dr. Daniel M. Aebersold,
University Cancer Center, Inselspital Bern

Dienstag, 17. November 2020, 16.15 h, ExWi

Was ist Recht? Versuch einer Erklärung

Prof. em. Dr. Karl-Ludwig Kunz, Institut für Strafrecht,
Universität Bern

Freitag, 20. November 2020, 14.15 h, Aula HG

**Wie heilig sind die Berge? Kulturhistorische
Beobachtungen in Asien, Europa und Amerika**

Prof. em. Dr. Jon Mathieu, Historisches Seminar,
Universität Luzern

Dienstag, 24. November 2020, 16.15 h, ExWi

Notfallbehandlung und Nachsorge des Hirnschlags

PD Dr. Mirjam Heldner, Stroke Center, Neurozentrum,
Inselspital Bern

Freitag, 27. November 2020, 14.15 h, Aula HG

Beim Träumen das Gehirn aufräumen

Prof. Dr. Fred Mast, Institut für Psychologie, Universität Bern

Dienstag, 1. Dezember 2020, 16.15 h, ExWi

**Die Bergstürze von Tamins und Flims – Katastrophen
vor 10 000 Jahren**

Prof. em. Dr. Adrian Pfiffner, Institut für Geologie,
Universität Bern

Freitag, 4. Dezember 2020, 14.15 h, Aula HG

KulturTransfer – Kultur als Transfer:

**Wie fast alles, was uns vertraut ist,
eigentlich einen Migrationshintergrund hat**

Prof. Dr. Oliver Lubrich, Institut für Germanistik, Universität Bern

.....
Dienstag, 8. Dezember 2020, 16.15h, ExWi

Evaluierung von Lebensqualität und Zufriedenheit bei Zahnersatz

Prof. Dr. Martin Schimmel, Zahnmedizinische Kliniken,
Abt. für Gerodontologie, Universität Bern

.....
Freitag, 11. Dezember 2020, 14.15h, Aula HG

Der Reformator Huldrych Zwingli – Leben, Schaffen, Auswirkungen

Prof. Dr. Martin Sallmann, Institut Historische Theologie,
Universität Bern

.....
Dienstag, 15. Dezember 2020, 16.15h, ExWi

Fluchterfahrungen in Bildern der Frühen Neuzeit

Prof. Dr. Urte Krass, Institut für Kunstgeschichte,
Universität Bern

.....
Freitag, 18. Dezember 2020, 14.15h, Aula HG

Konzert zum Jahresabschluss

Programm Frühjahrssemester 2021

.....
Freitag, 26. Februar 2021, 14.15h, Aula HG

Der Bundesrat. Die Schweizer Regierung

Prof. Dr. Adrian Vatter, Institut für Politikwissenschaft,
Universität Bern

.....
Freitag, 5. März 2021, 14.15h, Aula HG

Datenschutz 2021 – wo stehen wir, wo geht es hin?

Dr. Anna Zeiter, Institut für Wirtschaftsrecht, Universität Bern

.....
Freitag, 12. März 2021, 14.15h, Aula HG

Neuraltherapie bei akuten und chronischen Schmerzen

Prof. em. Dr. Lorenz Fischer, Innere Medizin, Neuraltherapie,
Swiss Sportclinic, Bern

.....
Freitag, 19. März 2021, 14.15h, Aula HG

Der Weg zur klimaneutralen Schweiz

Dr. Michel Piot, Universität Bern und
Schweizerischer Wasserwirtschaftsverband, Baden

.....
Freitag, 26. März 2021, 14.15h, Aula HG

Alltag mit COVID-19: Wie ein Virus unsere Welt verändert hat

Dr. Daniel Koch, ehem. Delegierter des BAG für COVID-19,
Schwarzenburg

.....
Freitag, 16. April 2021, 14.15h, Aula HG

Geistige Fitness im Alter, Gedächtnistraining und Vitaminkapseln

Prof. Dr. Stefan Klöppel, Universitätsklinik Alterspsychiatrie
und Psychotherapie, Universität Bern

.....
Freitag, 23. April 2021, 14.15h, Aula HG

Vergebung – Weg zur inneren Freiheit oder reine Überforderung?

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Institut für Psychologie,
Universität Bern

.....
Freitag, 30. April 2021, 14.15h, Aula HG

Nachhaltige Entwicklung – Worthülse oder Kompass für Mensch und Natur?

Prof. Dr. Peter Messerli, CDE, Universität Bern

Freitag, 7. Mai 2021, 14.15 h, Aula HG

Das Inselspital – Geschichte, Leistung und Herausforderungen der Insel Gruppe

Dr. Bernhard Pulver, Präsident Insel Gruppe, ehem. Regierungsrat, Dozent am KPM, Universität Bern

Freitag, 14. Mai 2021, 14.15 h, Aula HG

Dauerhafte Bildungsungleichheiten in der Schweiz? Wissenschaftliche Evidenz jenseits politischer Mythen

Prof. Dr. Rolf Becker, Institut für Erziehungswissenschaft, Universität Bern

Freitag, 21. Mai 2021, 14.15 h, Aula HG

Nierenkrank – und jetzt?

Prof. Dr. Bruno Vogt, Universitätsklinik Nephrologie und Hypertonie, Inselspital Bern

Freitag, 28. Mai 2021, 14.15 h, Aula HG

Heiterkeit als Eigenschaft: Einblicke in die Positive Psychologie

Dr. Jennifer Hofmann, Psychologisches Institut, Universität Zürich

Freitag, 4. Juni 2021, 14.15 h, Aula HG

Schlafstörungen im Alter. Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

PD Dr. Dr. Ulrich Hemmeter, Chefarzt Psychiatrie St. Gallen Nord, St. Gallen

HG: Hauptgebäude der Universität, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

Sonderveranstaltungen

Die Sonderveranstaltungen finden verteilt auf das ganze akademische Jahr statt. Die Teilnahme ist ausschliesslich für Mitglieder der Seniorenuniversität Bern möglich. Bei allen Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Für Informationen sowie Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Suzanne Frischknecht: s.frischknecht@bluewin.ch oder Tel. 031 331 62 43 (Dienstag- und Freitagmorgen oder Combox). Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist eine Abmeldung bei Frau Frischknecht unbedingt erforderlich!

Allfällige Reise-, Eintritts- und Führungskosten gehen zulasten der Teilnehmenden. Die Versicherung während der Sonderveranstaltungen ist Sache der Teilnehmenden.

Achtung: Anmeldungen werden jeweils zu Beginn des Semesters entgegengenommen; d.h. für das Herbstsemester ab Mitte August 2020, für das Frühjahrssemester ab Januar 2021.

Donnerstag, 17. September 2020

Guttannen – Überleben im Alpenraum trotz Klimawandel

Ganztägige Exkursion mit Vorträgen (Der Kanton Bern in einem wärmeren Klima, Guttannen – eine Randregion kämpft ums Überleben), Wanderung, Treffen mit Einheimischen, Mittagessen und Diskussion.

Treffpunkt: Wird bekannt gegeben

Prof. em. Dr. Rolf Weingartner, Geographisches Institut, Universität Bern

Arbeitsgruppe «Natur bewegt», Gemeinde Guttannen

Donnerstag, 1. Oktober 2020, 14.30–16.00h

(Wiederholung bei Bedarf am 22. Oktober 2020, 14.30–16.00h)

Bernisches in Zürich. Aus den Schätzen der Handschriftenabteilung der Zentralbibliothek Zürich

Führung durch die ZB-Schatzkammerausstellung zum Thema «Schweizer Bilderchroniken». Anschliessend Präsentation in der Handschriftenabteilung zu bernischen Dokumenten und Handschriften im Bestand der ZB Zürich.

Treffpunkt: UG der Zentralbibliothek Zürich,

Zähringerplatz 6, 8001 Zürich

Besuch der Ausstellung und Präsentation sind für die Teilnehmenden gratis.

PD Dr. Anett Lütteken und Rainer Walter,

Abteilungsleitung Handschriften, Zentralbibliothek Zürich

Donnerstag, 8. Oktober 2020, ganzer Tag (genaue Zeit wird noch bekannt gegeben) (Ausweichdatum: 15. Oktober 2020)
Die letzte Eiszeit im Seeland: von Findling zu Findling
Geführte Wanderung von Ins nach Siselen.
Treffpunkt: Ins Dorf, Haltestelle der Biel-Täuffelen-Ins-Bahn
Prof. em. Dr. Christian Schlüchter, Institut für Geologie, Universität Bern

Donnerstag, 5. November 2020, 14.15–16.00 h
Auf dem Weg zum totalen Krieg?
Von Napoleon bis zum Zweiten Weltkrieg
Seminar
Ort: Universität Bern (Raum wird noch bekannt gegeben)
PD Dr. Tanja Bühner, Historisches Institut, Universität Bern

Donnerstag, 12. November 2020, 14.15–15.30 h
Kranke Kühe in der hinteren Länggasse
Führung durch die Wiederkäuerklinik
Treffpunkt: Bus Endstation Länggasse (Linie 20)
Prof. Dr. Adrian Steiner, Wiederkäuerklinik, Vetsuisse, Universität Bern

Donnerstag, 26. November 2020, 14.15–16.00 h
Mikroelektronik – vom Transistorradio zur Smart Watch
Seminar
Ort: Universität Bern (Raum wird noch bekannt gegeben)
Dr. Arthur Descombes, ehem. Technical Leader (CTO) bei EM Microelectronic, Marin

Donnerstag, 3. Dezember 2020, 14.15–16.00 h
Franz Kafka – ausgewählte Erzählungen
Seminar
Ort: Universität Bern (Raum wird noch bekannt gegeben)
Dr. Thomas Söder, Germanist, Luzern

Donnerstag, 25. Februar 2021, 14.15–16.00 h
Heuristik, die Wissenschaft des Denkens.
Ihre Geschichte und heutige Bedeutung
Seminar
Ort: Universität Bern (Raum wird noch bekannt gegeben)
Prof. em. Dr. Rudolf Groner, Institut für Psychologie, Universität Bern

Donnerstag, 4. und 18. März 2021
Die Idee der absoluten Musik – zwischen Unzeitmässigkeit und Aktualität
Seminar (2x 1,5 Stunden)
Ort: Universität Bern (Raum wird noch bekannt gegeben)
PD Dr. Marcello Ruta, Institut für Philosophie, Universität Bern

Donnerstag, 18. März 2021, 14.00 – ca. 16.00 h
Führung durch die Radiologie des Tierspitals
Treffpunkt: Eingang der Kleintierklinik, Länggassstrasse 128
Prof. Dr. Daniela Schweizer, Klinische Radiologie, Vetsuisse, Universität Bern

Donnerstag, 22. April 2021, 10.15–12.00 h
(Wiederholung bei Bedarf gleichentags um 14.15–16.00 h)
Der Heilige Vinzenz und das Berner Münster
Exkursion und Führung. Max. 20 Personen pro Führung.
Treffpunkt: Berner Münster
Dr. des. Maria Lissek,
Institut für Historische Theologie, Universität Bern

Donnerstag, 15. April und 22. April 2021, 14.15–16.00 h
Biografie-Arbeit
Seminar (2x 1,5 Stunden)
Ort: Universität Bern (Raum wird noch bekannt gegeben).
Prof. em. Dr. Brigitte Boothe, Psychologisches Institut, Universität Zürich

Donnerstag, 6. Mai 2021, 14.15–16.00 h
Das Theater in den Goldenen Zwanziger Jahren
Seminar
Ort: Universität Bern (Raum wird noch bekannt gegeben)
PD Dr. Heidi Greco-Kaufmann, Schweizer Archiv der Darstellenden Künste / Institut für Theaterwissenschaft, Bern

Donnerstag, 20. Mai 2021, 14.15–16.00 h
Soziales Riechen und Gesundheit
Seminar
Ort: Universität Bern (Raum wird noch bekannt gegeben)
Dr. des. Emma Marxer-Tobler, Neuroanthropologin, Bern

Sport und Bewegung

Kurse

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern (ISPW) bietet die Seniorenuniversität Kurse für Sport und Bewegung sowie Kurse mit Fokus auf Tanz an. Die Kurse bestehen aus einer wöchentlichen Trainingsstunde mit den Einheiten Dehnen, Kräftigen, Entspannen, körperliche Beweglichkeit, geistige Beweglichkeit. Ziel ist es, den eigenen Körper und seine Möglichkeiten bewusst wahrzunehmen, die Erfahrung auf die Alltagshaltung und die Alltagsbewegungen zu übertragen sowie Freude und Spass am gemeinsamen Bewegen, Tanzen, Sport und Spiel zu haben. Bekleidung: bequeme Turnkleider und Turn- oder Gymnastikschuhe.

Teilnahme

Die Teilnahme ist ausschliesslich für Mitglieder der Seniorenuniversität Bern möglich. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereit sind, sich für ihr individuelles Wohlbefinden zu engagieren. Dazu sind keine besonderen sportlichen Voraussetzungen notwendig.

Zeit und Ort

Der Kurs findet wöchentlich am Zentrum Sport und Sportwissenschaft (ZSSW) statt.
Herbstsemester 2020: 14. September – 18. Dezember
Frühjahrssemester 2021: 22. Februar – 4. Juni

Der Kurs wird in fünf Gruppen angeboten.

Gruppe A: Montag, 09.55–10.55h

Gruppe B: Montag, 11.00–12.00h

Gruppe C: Montag, 11.00–12.00h

Gruppe T1: Montag, 09.55–10.55h (Schwerpunkt Tanz)

Gruppe T2: Montag, 11.00–12.00h (Schwerpunkt Tanz)

Das Zentrum Sport und Sportwissenschaft (ZSSW) befindet sich an der Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern, Bus Endstation P+R Neufeld (Bus Nr. 11 ab Hauptbahnhof Bern). Kursteilnehmende werden zu Semesterbeginn direkt durch die Kursleiterin / den Kursleiter per Mail informiert, in welcher Halle der Kurs stattfindet. In den semesterfreien Sommermonaten (Juni – September) wird ein spezielles Sommertraining nach separatem Plan angeboten.

Verantwortung und Leitung

Verantwortung: Katia Haller-Rohner, wissenschaftliche Mitarbeiterin, ISPW

Leitung: Andrina Lüthi, Carla Winkelmann und Melina Zutter

Anmeldung

Wegen der Corona-Schutzmassnahmen wird die Teilnehmerzahl im HS 2020 und eventuell im FS 2021 von bisher 30 Personen voraussichtlich auf rund die Hälfte reduziert. Neuanmeldungen nimmt Katia Haller-Rohner entgegen: katia.haller@ispw.unibe.ch oder Tel. 031 631 51 66.

Kurskosten

Die Kurskosten betragen aufgrund der strengeren Auflagen im Zusammenhang mit der Corona-Krise für 2020/21 ausnahmsweise CHF 60.– pro Semester.

Sie sind unter Vorweisung des gültigen Mitgliederausweises der Seniorenuniversität Bern bei den Kursleiterinnen in den ersten Veranstaltungen zu bezahlen.

Gedächtnis und mentale Fitness

Kurse

In Zusammenarbeit mit Synapso, der Fachstelle für Lernen und Gedächtnis der Universität Bern, bietet die Seniorenuniversität Kurse zur Förderung der mentalen Beweglichkeit und Gesundheit an. Ziel ist es, die eigenen kognitiven Ressourcen und Einstellungen besser kennenzulernen, zu aktivieren und herauszufordern. Auf spielerische Art und Weise werden neue Formen des Lernens, Gehirnjoggings, Strategien im Umgang mit neuen Anforderungen sowie Kreativitätstechniken eingeübt. Freude und Spass an der gemeinsamen Hirnfitness stehen dabei im Mittelpunkt – und davon profitiert nicht nur unsere mentale Beweglichkeit, sondern unser allgemeines Wohlergehen.

Teilnahme

Die Teilnahme richtet sich an Mitglieder der Seniorenuniversität Bern, die bereit sind, in ihre Gesundheit und mentale Fitness zu investieren. Es sind weder spezielle Kenntnisse noch spezifische geistige Voraussetzungen nötig.

Kursort

Aufgrund der unsicheren Lage wegen des Coronavirus werden zwei Kursoptionen angeboten. Sie haben die Wahl zwischen:

Option 1: Präsenzkurs

Der Kurs findet wöchentlich in den Synapso-Räumlichkeiten an der Gesellschaftsstrasse 49, 3012 Bern, statt (Bus Nr. 20 ab Hauptbahnhof Bern bis Station «Mittelstrasse»; 1 Minute Fussweg).

Option 2: virtuelle Teilnahme

An dem Kurs kann auch von zu Hause aus virtuell teilgenommen werden. Dazu kann man sich jeweils über einen Link, den man von der Kursleitung zugeschickt bekommt, dazuschalten und live beim Kurs dabei sein.

Kurszeiten

Herbstsemester 2020: 14. September – 8. Dezember

Frühjahrssemester 2021: 15. Februar – 28. Mai

Der Kurs wird in vier Gruppen angeboten:

Gruppe A: Dienstag, 9.00–10.00 h

Gruppe B: Dienstag, 10.15–11.15 h

Gruppe C: Dienstag, 11.30–12.30 h

Gruppe D: Dienstag, 13.30–14.30 h

Verantwortung und Leitung

Verantwortung: Dr. Barbara Studer, Neuropsychologin und Leiterin von Synapso – Fachstelle für Lernen und Gedächtnis
Leitung: Sibylle Niggeler und andere psychologisch ausgebildete Mitarbeitende

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen pro Gruppe beschränkt. Neuanmeldungen nimmt Sibylle Niggeler entgegen: sibylle.niggeler@psy.unibe.ch oder 079 486 54 82.

Kurskosten

Die Kurskosten betragen dank der Unterstützung durch die Seniorenuniversität CHF 70.– pro Semester (= 15 Lektionen, d.h. CHF 5.– pro Lektion, eine Lektion geschenkt). Der Betrag ist unter Vorweisung des gültigen Mitgliederausweises der Seniorenuniversität Bern bei den Kursleitenden in den ersten Veranstaltungen des Semesters bar zu bezahlen.

Mehr über Forschung und Wissenschaft

Wenn Sie sich ganz allgemein für Forschung und Wissenschaft interessieren, dann bestellen Sie UniPress, das Wissenschaftsmagazin der Universität Bern. Es enthält Berichte und Reportagen über aktuelle Forschungsprojekte, ferner Hinweise zu Vortragsreihen des Collegium Generale und anderen allgemein zugänglichen Veranstaltungen der Universität.

UniPress wird von der Abteilung Kommunikation und Marketing der Universität Bern herausgegeben und kann unter www.unipress.unibe.ch oder unter folgender Adresse gratis abonniert werden:

Universität Bern, Abteilung Kommunikation und Marketing,
Redaktion UniPress, Hochschulstrasse 6, 3012 Bern,
oder www.unipress.unibe.ch.

Weitere Informationen zur Universität Bern finden Sie unter **www.unibe.ch**