

u^b

b

**UNIVERSITÄT
BERN**

Seniorenuniversität 2019/2020



Programm 2019/2020

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

Mit Freude überreiche ich Ihnen das neue Programm für das akademische Jahr 2019/2020. Es beinhaltet wie immer eine bunte, spannende Mischung von Themen mit Beiträgen aus vielen Disziplinen quer durch alle Fakultäten. Dank dem Mitwirken einer grossen Anzahl von hochkarätigen Dozierenden unserer Universität sowie von ausgelesenen externen Experten kommen Sie auch dieses Jahr in den Genuss dieses breit gefächerten und attraktiven Angebots. Darunter wird bestimmt vieles sein, das Sie anspricht und Ihnen die Gelegenheit gibt, Ihr Wissen in einer anregenden und entspannten Atmosphäre zu erweitern. Mit dem Besuch unserer Veranstaltungen erfüllen Sie gleich zwei wichtige Kriterien eines gesunden Alterns, nämlich kognitive Stimulation und sozialen Austausch. In diesem Zusammenhang darf ich auch eine Erweiterung unseres Angebotes bekannt geben. Dank der Zusammenarbeit mit dem Institut für Psychologie und Synapso, der Fachstelle für Lernen und Gedächtnis der Universität Bern, können wir neu auch Gedächtnistrainingskurse anbieten.

Der Mitgliederbeitrag beträgt trotz grösserem Angebot nach wie vor bescheidene CHF 80.–. Damit sichern Sie sich den freien Zugang zu allen Vorlesungen und Sonderveranstaltungen der Seniorenuniversität während des ganzen Studienjahres. In diesem Zusammenhang kann ich eine lang ersehnte Neuerung bekannt geben: Wir haben endlich einen Mitgliederausweis! Sobald Sie mit dem beiliegenden Einzahlungsschein den Mitgliederbeitrag bezahlt haben, schicken wir Ihnen den Ausweis für das akademische Jahr 2019/2020 zu. Sie brauchen dann nicht mehr wie bisher den Einzahlungsschein bei der Türkontrolle zu zeigen, Sie haben fortan einen persönlichen Ausweis.

So freue ich mich zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen des Stiftungsrats der Seniorenuniversität auf ein zahlreiches, interessiertes und diskussionsfreudiges Publikum. Denn wenn auch die Qualität der Angebote zählt, werden wir vielfach gemessen an der Anzahl unserer Mitglieder. Wenn Ihnen also unser Angebot zusagt, sagen Sie es doch weiter. Und noch ein Hinweis: Eine Jahresmitgliedschaft ist ein schönes und sinnvolles Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenk für

liebe Freundinnen und Freunde! Nähere Informationen erhalten Sie beim Sekretariat der Seniorenuniversität.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Inspiration und schöne Begegnungen an unserer Seniorenuni und freue mich auf den Austausch mit Ihnen.

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, meistens in Form von Einzelvorträgen mit anschliessenden Diskussionen. 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. Urte Inga Krass
Prof. Dr. Peter V. Kunz
Prof. Dr. theolog. Martin Sallmann
Prof. em. Dr. phil. nat. Christian Schlüchter
Prof. Dr. Michèle Crogiez (UNAB)
Prof. Dr. rer. soc. Achim Conzelmann (Vertretung Rektorat)

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. Jeweils freitags trifft man sich im Anschluss an die Veranstaltung am Stammtisch im Restaurant Grosse Schanze zum Weiterdiskutieren und Plaudern. 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 bereits 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, 16.15–18.00 h: Hörsaal A6, Institut für Exakte Wissenschaften (ExWi), Sidlerstrasse 5, 3012 Bern

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

Beide Lokalitäten können vom Bahnhof Bern mit dem Bus Nr. 12 (Richtung Länggasse, Haltestelle Universität) oder mit dem Lift in der Bahnhofunterführung (Haltestelle Grosse Schanze) erreicht werden. Die Vorträgsräume 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 A6 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.

Anmeldung Mitgliedschaft

Bisherige Mitglieder erhalten das neue Programm automatisch jeweils im August. Der Betrag für die Jahresmitgliedschaft wird mit dem beiliegenden personalisierten Einzahlungsschein eingezahlt. Neue Mitglieder bezahlen den Jahresmitgliederbeitrag mit dem neutralen Einzahlungsschein, der sich in der Mitte des Programmhefts befindet.

Ab dem Studienjahr 2019/2020 erhalten alle Mitglieder neu einen Mitgliederausweis in Kreditkartenformat. Dieser wird Ihnen, nachdem der Mitgliederbeitrag einbezahlt worden ist, innerhalb von rund einer Woche per Post zugestellt. Der Mitgliederausweis ist am Eingang zum Hörsaal vorzuweisen.

Mitgliederbeitrag und Einzeleintritte

Der Mitgliederbeitrag beläuft sich auf CHF 80.– für das ganze akademische Jahr (September bis Juni). Nicht inbegriffen in diesem Betrag ist lediglich die Gebühr für die Kursangebote des Instituts für Sportwissenschaft und des Instituts für Psychologie / Synapso. Einzeleintritte zu den Vorträgen zu CHF 5.– sind am Eingang zum Hörsaal erhältlich. Bitte seien Sie sich bewusst: Mit Ihrer Mitgliedschaft fördern Sie die Institution der Seniorenuniversität und garantieren auch deren Anerkennung!

Für die Teilnahme an den Sonderveranstaltungen ist die Mitgliedschaft Voraussetzung. Bei den meisten Sonderveranstaltungen muss die Teilnahme aus Platzgründen leider beschränkt werden.

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

Auskunft

Sekretariat Seniorenuniversität | Vizerektorat Entwicklung
Hochschulstrasse 6 | 3012 Bern
seniorenuni@entwicklung.unibe.ch
Tel. 031 631 52 40 (Dienstag und Donnerstag, 13–17 h)

Informationen Sonderveranstaltungen

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

Programm Herbstsemester 2019

Dienstag, 17. September 2019, 16.15 h, ExWi

Die Alpen – eine Entdeckungsgeschichte von der Renaissance bis zum 19. Jahrhundert

Prof. Dr. Simona Boscani Leoni, Historisches Institut,
Universität Bern

Freitag, 20. September 2019, 14.15 h, Aula HG

Was Stalin und Churchill gemeinsam hatten: über Hirnblutung und Hirnschlag

Dr. Julian Seiffge, Universitätsklinik für Neurologie,
Inselspital Bern

Dienstag, 24. September 2019, 16.15 h, ExWi

Prähistorische Menschen und ihre Umwelt. Fallbeispiele der letzten 45000 Jahre aus Afrika und Südamerika

Prof. Dr. Heinz Veit, Geographisches Institut, Universität Bern

Freitag, 27. September 2019, 14.15 h, Aula HG

Hat Mehrsprachigkeit Auswirkungen auf die geistige Fitness? Und wie ist das mit den Dialekt(en)?

PD Dr. Constanze Vorwerg, Institut für Germanistik,
Universität Bern

Dienstag, 1. Oktober 2019, 16.15 h, ExWi

Carl Spitteler – 100 Jahre Literaturnobelpreis

PD Dr. Stefanie Leuenberger, Literatur und Kulturwissenschaft,
ETH, Zürich

Freitag, 4. Oktober 2019, 14.15 h, Aula HG

Was Sie schon immer über Wirtschaftsskandale (und Wirtschaftsrecht) wissen wollten

Prof. Dr. Peter V. Kunz, Institut für Wirtschaftsrecht,
Universität Bern

Dienstag, 8. Oktober 2019, 16.15 h, ExWi

Tugenden – was verstehen unterschiedliche Menschen darunter und wozu sind sie gut?

Prof. em. Dr. Lienemann, Institut für Systematische Theologie,
Universität Bern

.....
Freitag, 11. Oktober 2019, 14.15 h, Aula HG

Paul Gauguin: Woher kommen wir? Was sind wir?

Wohin gehen wir?

Prof. em. Dr. Oskar Bätschmann, Institut für Kunstgeschichte,
Universität Bern

.....
Dienstag, 15. Oktober 2019, 16.15 h, ExWi

Antibiotikaresistenz: Gibt es einen Weg zurück?

PD Dr. Andreas Kronenberg, Schweizerisches Zentrum für
Antibiotikaresistenzen, Universität Bern

.....
Freitag, 18. Oktober 2019, 14.15 h, Aula HG

Lebensqualität und Lebensfreude auch im Alter.

Bedingungen und Handlungsfelder

Alt Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf, Präsidentin
Pro Senectute Schweiz, Felsberg

.....
Dienstag, 22. Oktober 2019, 16.15 h, ExWi

Persönlichkeitsveränderungen im Alter

Prof. Dr. Stefan Klöppel, Universitätsklinik für Alterspsychiatrie
und Psychotherapie, UPD Bern

.....
Freitag, 25. Oktober 2019, 14.15 h, Aula HG

Hoher Blutdruck – und jetzt?

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

.....
Dienstag, 29. Oktober 2019, 16.15 h, ExWi

Sicher gehen im Alltag

PD Dr. Tim Vanbellingen, ARTORG, Universität Bern /
Kantonsspital Luzern

.....
Freitag, 1. November 2019, 14.15 h, Aula HG

**Das Schweizer Gesundheitssystem – Diagnose und
Therapievorschläge aus ökonomischer Sicht**

Prof. Dr. Michael Gerfin, Volkswirtschaftliches Institut,
Universität Bern

.....
Dienstag, 5. November 2019, 16.15 h, ExWi

Theater in den «Goldenzen Zwanziger Jahren»

PD Dr. Heidy Greco-Kaufmann, Schweizer Archiv der
Darstellenden Künste / Institut für Theaterwissenschaft,
Universität Bern

.....
Freitag, 8. November 2019, 14.15 h, Aula HG

**Warum tun wir nicht immer, was wir uns
vorgenommen haben? Erkenntnisse und Strategien aus
der Gesundheitspsychologie**

Prof. Dr. Jennifer Inauen, Institut für Psychologie,
Universität Bern

.....
Dienstag, 12. November 2019, 16.15 h, ExWi

Stress: Freund oder Feind?

PD Dr. Leila Soravia, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern

.....
Freitag, 15. November 2019, 14.15 h, Aula HG

**Das Lebensende in unserer Gesellschaft: welchen
Wert? Welche Wege?**

Prof. Dr. Steffen Eychmüller, Universitäres Zentrum für
Palliative Care, Inselspital Bern

.....
Dienstag, 19. November 2019, 16.15 h, ExWi

**Theodor Storms Erzählwerk als Spiegel des
medizinischen Fortschritts**

Prof. Dr. Yahya Elsaghe, Institut für Germanistik, Universität Bern

.....
Freitag, 22. November 2019, 14.15 h, Aula HG

Ernährung im Alter

Prof. Dr. Christine Peinelt, Institut für Biochemie und
Molekulare Medizin, Universität Bern

.....
Dienstag, 26. November 2019, 16.15 h, ExWi

Gletscher als Landschaftsformer

Prof. em. Dr. Christian Schlüchter, Institut für Geologie,
Universität Bern

.....
Freitag, 29. November 2019, 14.15 h, Aula HG

**Hoffnung und Optimismus und deren Rolle für ein
erfülltes Leben**

Dr. Andreas Krafft, Universität St. Gallen und swissfuture

.....
Dienstag, 3. Dezember 2019, 16.15 h, ExWi

«Gesund wie ein Fisch im Wasser». Ist das so?

Prof. Dr. Helmut Segner, Zentrum für Fisch- und
Wildtiermedizin, Vetsuisse, Universität Bern

.....
Freitag, 6. Dezember 2019, 14.15 h, Aula HG

**Wenn das Herz ins Stolpern kommt – woran liegt's
und was tun?**

Prof. Dr. Tobias Reichlin, Universitätsklinik für Kardiologie,
Inselspital Bern

Dienstag, 10. Dez. 2019, 16.15 h, ExWi

**Gewinner/Gewinnerinnen des Förderpreises der
Seniorenuniversität Bern 2019 berichten über ihre
Forschung.** Näheres: www.seniorenuni.ch

Moderation: Prof. Dr. Andreas Stuck, Geriatrische
Universitätsklinik, Inselspital Bern

Freitag, 13. Dez. 2019, 14.15 h, Aula HG

**Multiple Sklerose – ein Überblick von den Ursachen bis
zur aktuellen Therapie**

PD Dr. Christian Kamm, MS-Zentrum, Kantonsspital Luzern

Dienstag, 17. Dezember 2019, 16.15 h, ExWi

**Der biblische Kanon – Eingrenzung als Grundlage von
Vielfalt und Freiheit**

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

Freitag, 20. Dezember 2019, 14.15 h, Aula HG

Konzert zum Jahresabschluss

ExWi: Institut für Exakte Wissenschaften, Sidlerstrasse 5, 3012 Bern
HG: Hauptgebäude der Universität, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

Programm Frühlingssemester 2020

Freitag, 21. Februar 2020, 14.15 h, Aula HG

Das Parlament in der Schweiz. Macht und Ohnmacht der Volksvertretung

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

Freitag, 28. Feb. 2020, 14.15 h, Aula HG

Ökonomie und Glück

Dr. Reto Odermatt, Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät,
Universität Basel

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

Diabetes-Epidemie: Realität oder Hype?

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

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

Römische Theater in der Schweiz

Prof. Dr. Andreas Kotte, Institut für Theaterwissenschaft,
Universität Bern

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

Mineralwässer der Schweiz – Entstehung, Nutzung, Konsum

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

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

Schlaf im Alter

Prof. Dr. Andreas Schönenberger, Spital Tiefenau / Geriatrische
Universitätsklinik Bern

Freitag, 3. April 2020, 14.15 h, Aula HG

Vergebung – Weg zur inneren Freiheit oder reine Überforderung?

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

Freitag, 24. April 2020, 14.15 h, Aula HG

SWISS MADE / SWISS MAID: die fehlende Geschichte der Frauen im Schweizer Erfolgsmodell

Prof. em. Dr. Margrit V. Zinggeler, Department World
Languages, Eastern Michigan University, Ypsilanti (MI), USA

.....
Freitag, 1. Mai 2020, 14.15 h, Aula HG

Neuraltherapie bei akuten und chronischen Schmerzen

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

.....

Freitag, 8. Mai 2020, 14.15 h, Aula HG

**Frauen im antiken Rom: Handlungsspielräume trotz
Vormundschaft**

Prof. Dr. Thomas Späth, Historisches Institut, Universität Bern

.....

Freitag, 15. Mai 2020, 14.15 h, Aula HG

**Die Ein-Kind-Politik der Volksrepublik China und
deren soziale Folgen**

M.A. Katri Naef-Tahvanainen, Sozialanthropologin, Ittigen

.....

Freitag, 22. Mai 2020, 14.15 h, Aula HG

Fluchterfahrungen in Bildern der Frühen Neuzeit

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

.....

Freitag, 29. Mai 2020, 14.15 h, Aula HG

**Heiterkeit als Eigenschaft: Einblicke in die Positive
Psychologie**

Dr. Jennifer Hofmann, Psychologisches Institut, Universität Zürich

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. Nähere Informationen zu den einzelnen Sonderveranstaltungen werden bei den regulären Vorträgen aufgelegt. Anmeldungen werden entgegengenommen von 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.

Donnerstag, 19. September 2019, 14.00–16.00 h

Rocky Bern: der Berner Sandstein und andere Bausteine in der Altstadt (Exkursion)

Treffpunkt: Alter Bärengraben, Bern

Dr. Peter Heitzmann, Dipl. Geologe, Bern

Donnerstag, 3. Oktober 2019, 14.15–16.00 h

Die leichtere Seite der Mathematik. Ungewohntes, Spielerisches und Rätselhaftes (Seminar)

Universität Bern, Hauptgebäude, Raum wird noch bekannt gegeben

Dr. Christoph Gerber, Mathematiker, Wohlen/Bern

Donnerstag, 17. Oktober 2019, 14.15–15.00 h

Die neu renovierte Pferdeklinik

Führung inklusive Erläuterungen zu den Abläufen rund um den Operationsbereich, Fallzahlen, Fallspektrum

Treffpunkt: Rezeption der ISME Pferdeklinik Bern

Prof. Dr. Christoph Koch, ISME Pferdeklinik Bern, Vetsuisse, Universität Bern

Mittwoch, 4. Dezember 2019, 14.15 – ca. 17.00 h

Ein Nachmittag im Zentrum Paul Klee

Führung durch die Ausstellung «Jenseits von Lachen und Weinen» mit Martin Waldmeier, Kurator. Im Anschluss Workshop (themenbezogene Arbeit im Atelier) im Creativa mit Katja Lang
Treffpunkt: Kleezentrum («Treffpunkt»)

Kosten: CHF 30.– (inkl. Museumseintritt und Kaffee/Kuchen)/
CHF 25.– mit Museumspass

Prof. em. Dr. Ruth Meyer Schweizer, Institut für Soziologie,
Universität Bern

Donnerstag, 20. Februar 2020, 14.15–16.00 h

Parcours durch die europäische Theatergeschichte

Führung durch die Dauerausstellung des Schweizer Archivs
der Darstellenden Künste, Bern

Treffpunkt: Schanzenstrasse 15, Bern

PD Dr. Heidy Greco-Kaufmann, Institut für Theater-
wissenschaft, Universität Bern

Donnerstag, 5. März 2020, 14.15–16.00 h

Funktionsüberwachung bei Tumoroperationen am Gehirn und Rückenmark (Seminar)

Treffpunkt: Universität Bern, Hauptgebäude. Raum wird noch
bekannt gegeben

PD Dr. Kathleen Seidel, Universitätsklinik für Neurochirurgie,
Inselspital Bern

Donnerstag, 19. März 2020, ganzer Tag

Die letzte Eiszeit im Seeland: von Findling zu Findling

Geführte Wanderung von Ins nach Siselen

Treffpunkt: Ins Dorf, Haltestelle der Biel-Täuffelen-Ins-Bahn

Zeit: wird noch bekannt gegeben

Schlechtwetterprogramm: 26. März 2020

Prof. em. Dr. Christian Schlüchter, Institut für Geologie,
Universität Bern

Donnerstag, 2. April 2020, 14.15–16.00 h

Der Heilige Vinzenz und das Berner Münster

(Exkursion und Führung)

Treffpunkt: Berner Münster

Maria Lissek, Theologin, Institut für Historische Theologie,
Universität Bern

Donnerstag, 30. April 2020, 10.30–12.00 h

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 gratis.

PD Dr. Anett Lütteken und Rainer Walter, Abteilungsleitung Handschriften, Zentralbibliothek Zürich

Donnerstag, 28. Mai 2020, ganzer Tag

Guttannen – Überleben im Alpenraum trotz Klimawandel

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

Treffpunkt und Zeit: werden bekanntgegeben

Prof. Dr. Rolf Weingartner, Geographisches Institut, Universität 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 einen Kurs 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 2019: 16. September – 20. Dezember

Frühlingssemester 2020: 17. Februar – 29. Mai

Der Kurs wird in vier Gruppen angeboten.

Gruppe A: Montag, 09.55–10.55 h

Gruppe B: Montag, 11.00–12.00 h

Gruppe C: Montag, 11.00–12.00 h

Gruppe T: Montag, 09.55–10.55 h (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: Pia Endtner, Andrina Lüthi und Carla Winkelmann

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen pro Gruppe beschränkt. Neuanmeldungen nimmt Katia Haller-Rohner entgegen:
katia.haller@ispw.unibe.ch oder Tel. 031 631 51 66.

Kurskosten

Die Kurskosten betragen dank einem grossen Entgegenkommen des Instituts für Sportwissenschaft und dem Zuschuss durch die Seniorenuniversität CHF 80.– pro Jahr. 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 dem Institut für Psychologie und 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.

Zeit und Ort

Der Kurs findet wöchentlich in den Synapso-Räumlichkeiten an der Gesellschaftsstrasse 49, 3012 Bern, statt (Bus Nr. 12 ab Hauptbahnhof Bern bis Station «Mittelstrasse»; dann 1 Minute Fussweg).

Herbstsemester 2019: 17. September – 21. Dezember

Frühlingssemester 2020: 18. Februar – 31. Mai

Der Kurs wird in zwei Gruppen angeboten:

Gruppe A: Dienstag, 9.30–10.30 h

Gruppe B: Dienstag, 11.00–12.00 h

Verantwortung und Leitung

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

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen pro Gruppe beschränkt. Neuanmeldungen nimmt Valérie Bösch entgegen: valerie.boesch@psy.unibe.ch oder 079 262 29 03.

Kurskosten

Die Kurskosten betragen dank einem Entgegenkommen des Instituts für Psychologie und dem Zuschuss durch die Seniorenuniversität CHF 80.– pro Jahr. Sie sind unter Vorweisung des gültigen Mitgliederausweises der Seniorenuniversität Bern bei den Kursleitenden in den ersten Veranstaltungen 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 & Marketing der Universität Bern herausgegeben und kann unter folgender Adresse gratis abonniert werden:
Redaktion UniPress, Hochschulstrasse 6, 3012 Bern,
oder www.unipress.unibe.ch.

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

Seniorenuniversität Bern
Hochschulstrasse 6
3012 Bern
seniorenuni@entwicklung.unibe.ch