

Angebote in Lyss 1. Halbjahr 2024

Line Dance

Hauptstrasse 31 

Eine Tanzrichtung aus den USA, die zu Country- und anderer Musik getanzt wird. In Reihen und Linien bewegen sich die Tanzenden neben- und hintereinander durch den Raum. Mit viel Spass halten Sie Ihre Hirnzellen fit und fördern Ihren Gleichgewichts- und Orientierungssinn. **Mitbringen:** Schuhe mit Ledersohle. **Kursleitung:** Yvonne Kramer

Fortgeschrittene II	14300.24.S110	Montag	12x 08.01.–25.03.2024	14.30–15.30	192.-
Fortgeschrittene II	14300.24.S210	Montag	12x 08.04.–01.07.2024	14.30–15.30	192.-
Fortgeschrittene I	14300.24.S111	Montag	12x 08.01.–25.03.2024	15.45–16.45	192.-
Fortgeschrittene I	14300.24.S211	Montag	12x 08.04.–01.07.2024	15.45–16.45	192.-

Tanznachmittage

Hotel Weisses Kreuz, Marktplatz 15 

Mittwoch 07.02., 06.03., 03.04., 01.05., 05.06., 03.07.2024
Sonntag 14.01., 21.01., 11.02., 18.02., 17.03., 14.04., 26.05., 16.06., 14.07.2024

Zeit: 14.00 – 17.00 **Eintritt pro Nachmittag:** CHF 10.-

Wanderungen & Kurzwanderungen



Datum	Route	Techn. Anforderungen	Leitung	Telefon
Fr, 17.05.24 Abfahrt:	Über die Roggenfluh Bhf Lyss ab 08.00	T2, ca. 11 km, 3½ Std. Ankunft: Bhf Lyss an 16.52	msc/uhi	078 666 41 93
Fr, 19.04.24 Abfahrt:	Drei-Flüsse bei Kiesen Bhf Lyss ab 09.37	T1, ca. 10 km, 2½ Std. Ankunft: Bhf Lyss an 16.36	msc/abl	078 666 41 93
Dj, 28.05.24 Abfahrt:	Zum Rhododendronwäldchen Bhf Lyss ab 10.33	T1, ca. 7 km, 2 Std. Ankunft: Bhf Lyss an 15.56	lle/uhi	079 285 12 00

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel. Nr., GA oder ½-Tax Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort

Mountainbike Halbtages- und Tagestouren mit Treffpunkt rund um Biel

Jeweils Dienstag, 12.30 Uhr am 06.02., 20.02., 05.03., 19.03., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.
jeweils Dienstag, 09.00 Uhr am 02.04., 16.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 16.07., 30.07., 10.09., 24.09.

Tagestour am Dienstag, 02.07., 27.08., 01.10.2024

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung. Tourendetails werden mit einer separaten Ausschreibung per Mail verschickt und auf der Webseite www.capelligrigi.ch publiziert. Bei Fragen wenden Sie sich an die Beratungsstelle Bern: bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 031 359 03 00 **Kosten/Bezahlung** CHF 10.- pro Wanderung und Radtour. Die Bezahlung erfolgt über die 10er-Karte (CHF 90.-), die bei Pro Senectute bezogen werden kann. Diese ist übertragbar und uneingeschränkt für Radsport, Wanderungen, Langlauftouren und Schneeschuhtouren gültig. Barzahlungen sind in Ausnahmefällen möglich.

Sich in ungezwungenem Rahmen mit Gleichgesinnten treffen, einen gemütlichen Nachmittag in Gesellschaft verbringen, neue Kontakte knüpfen und dabei gleichzeitig die eigene Wahrnehmungs- und Merkfähigkeit pflegen: Schauen Sie vorbei. **14.30–16.30 Uhr**. Material wird zur Verfügung gestellt. Kostenlos. Weitere Auskünfte unter 032 328 31 11

FitGym: Bewegung – Gesundheit – Wohlbefinden

Turnhalle, Herrengasse 12 

Um möglichst lange selbstständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und ermöglichen soziale Kontakte.

Mittwochs 15.00–16.00 Uhr Jahresabo CHF 170.– 10er-Karten CHF 70.–

Docupass

Infoveranstaltung Docupass

Ihre Verfügungen für den Ernstfall An den Infoveranstaltungen werden Ihnen die diversen Vorsorgeinstrumente vorgestellt: Grundlageninformationen zu Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung für den Todesfall und Testament. Einsetzen von Vertretungspersonen, Formvorschriften, Aufbewahrung Registration und Inkrafttreten.

15335.24.S203 Mittwoch 05.06.2024 10.30 – 12.00 CHF 20.– Tertianum Lyss

Workshop Patientenverfügung

Sie erhalten in diesem Workshop konkrete Informationen zur Patientenverfügung. Sie haben Zeit, sich Gedanken über das Leben und Sterben zu machen, Erfahrungen und Vorstellungen zum Lebensende zu reflektieren und so der Erstellung Ihrer persönlichen Patientenverfügung näher zu kommen.

15335.24.S202 Dienstag 04.06.2024 09.30 – 12.00 CHF 20.– ONLINE ZOOM
15335.24.S203 Mittwoch 26.06.2024 14.00 – 16.30 CHF 20.– Tertianum Lyss

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert. 

Ihrem PC oder Smartphone zuliebe

Privatunterricht, PC-Support, Kaufberatung & Kaufbegleitung

Preis pro 60 Minuten: CHF 109.– (Abrechnung in ¼-Stunden, exkl. Wegpauschale und MwSt.). Bei einer Abmeldung weniger als 24 Std. vor dem vereinbarten Termin oder bei Nichterscheinen werden CHF 109.– in Rechnung gestellt.

Weitere Informationen: Pro Senectute Kanton Bern, Beratungsstelle Bern
Tel. 031 359 03 03, bildungundsport@be.prosenectute.ch

Gymnastik im Wohnzimmer

Pro Senectute bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in Ihrem Wohnzimmer zu bewegen und dank der Sendung zum Mitturnen in Schwung zu bleiben!

09.00 Uhr TeleBärn Montag-Freitag

11.00 Uhr TeleBielingue Montag-Samstag

Bestellen Sie die Accessoires bei uns

Ø Overball 23 cm



Preis für beide Artikel CHF 20.–*

Preis für beide Artikel plus Spende CHF 35.–*

Preis für Theraband CHF 12.–**

Preis für Overball CHF 12.–**

* inkl. MwSt. und Versandkosten, ** inkl. MwSt. ohne Versandkosten