



# Gemeinsam in die Zukunft

Informieren - Fragen - Gewinnen

Ein Einführungskurs

für Moderatorinnen und Moderatoren von Gesprächsrunden mit  
älteren Menschen mit Migrationshintergrund



Älter werden  
**Stadt Bern**

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croix-Rouge suisse**  
Kanton Bern - Canton de Berne



Sprechen Sie Italienisch, Spanisch, Türkisch, Albanisch, Serbisch oder Tamilisch?

Haben Sie einen Migrationshintergrund und leben in der Stadt Bern? Kennen Sie viele ältere Menschen aus Ihrem Herkunftsland oder mit derselben Muttersprache, die Sie sprechen?

Möchten Sie interessierte Frauen und Männer ansprechen und zur Teilnahme an Gesprächsrunden motivieren?

Können Sie mit Ihren Deutschkenntnissen einem Kurs in deutscher Sprache problemlos folgen?

- **Dann werden Sie Moderatorin oder Moderator von „Gemeinsam in die Zukunft“ in der Stadt Bern!**

Kursthemen:

- Eigene Vorstellungen vom Alter und Altwerden in der Migration
- Eigene Biographie und Migrationsgeschichte
- Gesprächsrunde: Wie funktioniert das? Welche Aufgaben hat eine Moderatorin, ein Moderator?
- Rollen einer Moderatorin, eines Moderators
- Moderationstechniken, Gesprächsführung
- Ernährung und Bewegung
- Gesund sein, gesund bleiben
- Soziales Netz
- Angebote für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Bern
- Sozialversicherungen

**Wer erwartet Sie?**

Fachleute aus den Bereichen Alter und Migration.

**Was bringt Ihnen der Kurs?**

Sie setzen sich mit dem Thema Altwerden in der Migration und Fachthemen aus dem Altersbereich auseinander und lernen die Methode der Gesprächsrunden kennen und anwenden.

**Was kostet der Kurs?**

Das Angebot wird von der Stadt Bern und der kantonalen Erziehungsdirektion finanziert und ist für die Teilnehmenden gratis. Die Durchführung der Gesprächsrunden wird entschädigt.

**Wo und wann findet der Kurs statt?**

SRK Kanton Bern, Bildung, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen  
Der Kursbeginn ist für Herbst 2015 vorgesehen. Genaue Daten folgen.

**Interessiert? Melden Sie bereits jetzt Ihr Interesse an und nehmen Sie mit uns Kontakt auf:**

Alters- und Versicherungsamt, Ursula Zürcher, Seilerstrasse 8,  
3011 Bern. Tel: 031 321 63 11 oder [ursula.zuercher@bern.ch](mailto:ursula.zuercher@bern.ch)



In Zusammenarbeit mit

**CARITAS** Bern  
Berne

Programm Migration und Alter



Projekt Adentro



Fachstelle für  
Erwachsenenbildung

Mit finanzieller Unterstützung der Erziehungsdirektion des Kantons Bern

SRK Kanton Bern  
Bildung  
Bernstrasse 162  
3052 Zollikofen  
Telefon 031 919 09 19  
bildung@srk-bern.ch  
www.srk-bern.ch



Älter werden  
**Stadt Bern**

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croix-Rouge suisse**  
Kanton Bern - Canton de Berne

