

SNO
60+



Xundheitstag 2023

Lebensqualität im Alter

Foto von Philippe Leone
auf Unsplash

Mobil und sicher im Alltag

Auch mit zunehmendem Alter haben wir den Wunsch nach selbstbestimmtem Leben. Die Herausforderungen werden im Alter zweifelsohne grösser. Ein plötzlicher Sturz kann die Selbstständigkeit und damit die Lebensqualität stark einschränken. Wie sicher stehen Sie?

Wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag, Bewegung und entsprechender Ernährung mobil und sicher unterwegs sein können, erfahren Sie an diesem Vormittag. Zudem erleben Sie gleich praktisch, wie Sie Ihr Gleichgewicht, die Kraft und die Koordination mit gezielten Bewegungsübungen unterstützen können.

**Samstag,
9.9.2023**

Wann	Samstag, 9. September 2023 09.15 bis 13.00 Uhr
Wo	Reformierte Kirche Ostermundigen Obere Zollgasse 15, 3072 Ostermundigen
Inhalt	Informationen und Austausch zum Thema «Mobil und sicher im Alltag»
Es laden ein	Soziales Netz Ostermundigen
Organisiert von	Gemeinde Ostermundigen, Hilfsmittelstelle Bern, Home Instead, Kath. Kirche Guthirt, Pro Senectute Kanton Bern, Ref. Kirche Ostermundigen, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Spitex Ostermundigen, Tertianum, tilia
Anmeldung & Information	Gemeinde Ostermundigen, Mundige 60+, Pia Oetiker 031 930 12 78 oder alter@ostermundigen.ch

Anmeldung
bis 25.8.23

Programm

Ab 09.15 Uhr	Einlass und Besuch Infostände
09.30 Uhr	Begrüssung, Melanie Gasser, Gemeinderätin Ostermundigen Moderation, Béa Hertig, Ref. Kirche Ostermundigen
09.45 Uhr (inkl. Pause)	Referat «Mobil und sicher im Alltag», Anna Hirsbrunner , Pro Senectute Kanton Bern und Lucia Illi , Rheumaliga Bern und Oberwallis
11.30 Uhr	Bewegung, Angela Ferrari, Kath. Kirche Guthirt
11.45 – 13.00 Uhr	Gemeinsames Essen (einfaches Mittagessen) Besuch Infostände

Ein Angebot des Sozialen Netzes Ostermundigen SNO