

Besetzt

Für Frauen
und Männer

Der Frauenverein Reutigen-Stocken und «Zwäg ins Alter»
der Pro Senectute Kanton Bern laden Sie herzlich ein zum Seniorennachmittag

Meine Blase – ein Tabu

Vielleicht gibt es Momente, in denen Ihr Tagesablauf von der Blase gesteuert wird. Möchten Sie lachen, niesen und husten, ohne von Ihrer Blase verunsichert zu werden? An diesem Nachmittag erfahren Sie Wichtiges über die Ursachen der Harninkontinenz. Sie erhalten Tipps um Ihren Beckenboden zu stärken, möglicherweise Gewohnheiten zu verändern und mit Hilfsmitteln den Alltag sicher zu meistern.

| | |
|-------------------|--|
| Wann | Montag, 26. August 2024, 14.00 – 17.00 Uhr, mit Zvieri |
| Wo | Restaurant Hirsche, Kapf, Simmentalstrasse 1, 3647 Reutigen |
| Referentin | Jacqueline de Jong, Beckenbodenphysiotherapeutin |
| Leitung | Katrin Lerch, Koordinatorin Zwäg ins Alter |
| Kosten | keine, eine Spende ins Kaffeekässeli ist willkommen |
| Kursnummer | 15200.24.0302 |
| Anmeldung | bis 19. August bei Esther Oesch, 033 657 24 87 / 079 728 90 85 |



Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion
des Kantons Bern und von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER