



Bewusst  
wahrnehmen  
und  
geniessen

## Was unsere Sinne brauchen, wenn wir älter werden

Sinneserfahrungen haben für unser Leben einen hohen Stellenwert. Sie sind ein wichtiger Faktor für die Lebenszufriedenheit, das Wohlbefinden und die geistige Gesundheit. Damit wir möglichst lange mit allen Sinnen (sehen, hören, riechen, tasten, schmecken) das Leben geniessen können, ist es wichtig, diese bewusst zu pflegen und anzuregen. An diesem Nachmittag betrachten und erleben wir zusammen die einzelnen Sinne. Sie erhalten Informationen und Anregungen, wie die Sinne erhalten und gefördert werden können.

|                   |                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Wann</b>       | Dienstag, 4. März, 14.00 bis 17.00 Uhr, inklusive Zvieri           |
| <b>Wo</b>         | Schlossstrasse 5, im Dach (ehemaliges Freizeithaus) in Münsingen   |
| <b>Referentin</b> | Katrin Lerch, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kt. Bern |
| <b>Anmeldung</b>  | nicht nötig                                                        |
| <b>Kosten</b>     | Keine                                                              |
| <b>Auskunft</b>   | Frau Susanne Strub Streit, 031 721 88 44                           |

verein 65+  
seniorenrat  
münsingen

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