



Xundheitsmorgen

Lebensqualität im Alter

Samstag,
17. Mai 2025

Ernährung

Das gesunde Mass, die richtige Ernährung und Bewegung tragen massgeblich dazu bei, sich im Alter wohlfühlen. Die Vorträge thematisieren das Zusammenspiel von Ernährung, Wundheilung, Bewegung, sozialer Austausch und welche Lebensmittel eine Hauptrolle spielen.

Ein Angebot des Sozialen Netzes Ostermundigen SNO 60+

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

 **REFORMIERTE KIRCHE
OSTERMUNDIGEN**

 **tilia**
pflegt und begleitet

 **Dovida**
Mein Leben, mein Weg

 **Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

 Überall für alle
SPITEX
Ostermundigen

 **Gemeinde
Ostermundigen**

 **Katholische Kirche Region Bern**
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen

 **TERTIANUM**

- Wann** **Samstag, 17. Mai 2025**
09.30 bis 12.00 Uhr
- Wo** **Reformierte Kirche Ostermundigen**
Obere Zollgasse 15, 3072 Ostermundigen
- Organisiert von** Sozialen Netz Ostermundigen 60+
- Anmeldung & Information** Gemeinde Ostermundigen, Generationen und Quartierarbeit
031 930 12 90 oder generationen@ostermundigen.ch

Anmeldung
bis 15.5.25

Programm

- ab 09.15 Uhr** Einlass und Besuch Infostände
-
- 09.30 Uhr** Begrüssung, Organisationsteam
- Moderation, Béa Hertig, Ref. Kirche Ostermundigen
- Referat «Fit und zwäg dank ausgewogener Ernährung»**,
Silvia Wilhelmi, Ernährungsberaterin, Köchin Mittagstisch
Ref. Kirche Ostermundigen
-
- ca. 10.30 Uhr **ausgewogene Znüni Pause**
- kurze Bewegungspause**, Anna Hirsbrunner, Pro Senectute
Kanton Bern, Zwäg ins Alter
-
- ca. 11.00 Uhr **Referat «Wundheilung fördern durch Ernährung und Bewegung»**, Mireille Gay, Wundexpertin, Ambulatorium
Spitex Ostermundigen
- Referat «Gemeinsam essen, geniessen und in Bewegung bleiben»**, Anna Hirsbrunner
- Information über die Angebote in Ostermundigen und Schlusswort**, Béa Hertig