



BEWEGUNGS- UND BEGEGNUNGSCAFÉ IM JUGENDTREFF RIGGISBERG

Ein neues Angebot in der Region Gantrisch!

Im Bewegungs- und Begegnungscafé erhalten Sie Informationen über Gesundheitsthemen und machen die Bewegungsinputs gleich mit. Beim gemeinsamen Zvieri gibt's die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen auszutauschen.

Wann: Dienstag, 21. Okt. 25: **Mobil und sicher im Alltag**

Dienstag, 18. Nov. 25: **Was dem Gmüet gut tut**

Dienstag, 16. Dez. 25: **Was unsere Sinne brauchen, wenn wir älter werden**

Dienstag, 20. Jan. 26: **Geistig beweglich bleiben**

Jeweils 14 bis 16.30 Uhr. Die Nachmittage können auch einzeln besucht werden.

Wo: **Jugendtreff**, Sandgrubenweg 11, 3132 Riggisberg

Leitung: **Jacqueline Läderach**, Koordinatorin Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern

Bewegung: **Annarös Tschirren**, Leiterin Altersturnen Riggisberg
Madeleine Burkhalter, Fit-Gym-Leiterin Pro Senectute Kanton Bern

Kosten: Keine

Anmeldung:

Bitte bis am 14. Oktober 2025 an info@altersnetzwerkgantrisch.ch mit Angabe zu allfälligen Hilfsmitteln wie Rollator oder Rollstuhl. Platzzahl beschränkt.

Fahrdienst wird bei Bedarf gerne organisiert.



Auskunft / Kontakt: Lisa Loretan, Altersbeauftragte Region Gantrisch, 3126 Kaufdorf,
Tel. 078 422 15 93, lisa.loretan@altersnetzwerkgantrisch.ch, www.altersnetzwerkgantrisch.ch

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