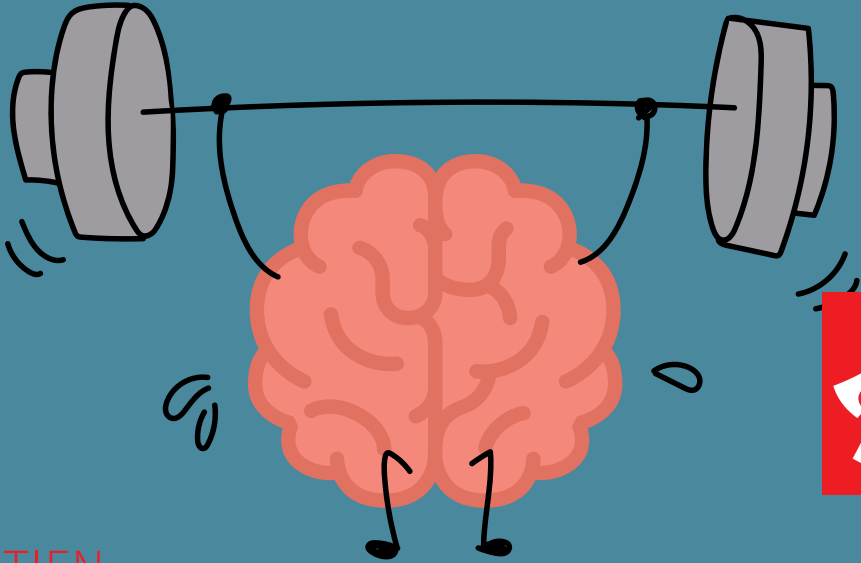


GESUNDHEIT
ENSEMBLE



SOUTIEN
AKTIV

Geistig fit bleiben

60+

Informationsveranstaltung mit praktischen Tipps

Rester mentalement actif

Séance d'information avec conseils pratiques

23.04.2026 / 14.00–15.30



Stadt Biel
Ville de Bienne

Generations & Quartiere
Génération & Quartiers

QuartierInfo Mett
InfoQuartier Mâche

PRO
SENECTUTE

Ist meine Vergesslichkeit altersbedingt – oder sollte ich sie näher abklären lassen?

Wie kann ich mein Risiko für Demenz aktiv beeinflussen?

Cécile Kessler, Beraterin für Gesundheitsförderung bei Pro Senectute Kanton Bern, zeigt auf, wie Sie Ihre geistige Fitness stärken und Ihr Gehirn gezielt trainieren können.

Vor Ort werden einfache Übungen vorgestellt und gemeinsam spielerisch ausprobiert.

Wann: Donnerstag, 23. April 2026 von 14.00 bis 15.30 Uhr

Wo: QuartierInfo Mett, Poststrasse 41, 2504 Biel

Gratis und ohne Anmeldung

Mes oublis sont-ils liés à l'âge – ou devrais-je les faire évaluer plus précisément ?

Comment puis-je agir activement sur mon risque de démence ?

Cécile Kessler, conseillère en promotion de la santé auprès de Pro Senectute canton de Berne, vous montre comment renforcer vos capacités cognitives et entraîner votre cerveau de manière ciblée. Sur place, des exercices simples seront présentés et testés ensemble de manière ludique.

Quand : jeudi 23 avril 2026, de 14h00 à 15h30

Où : InfoQuartier Mâche, rue de la Poste 41, 2504 Bienne

Gratuit et sans inscription

**QuartierInfo Mett
InfoQuartier Mâche**

Poststrasse 41
Rue de la Poste 41
2504 Biel/Bienne

032 326 14 57 / 078 723 06 44
quartierinfo.mett@biel-bienne.ch
infoquartier.mache@biel-bienne.ch
www.biel-bienne.ch/QI-Mett
www.biel-bienne.ch/IQ-Mache