

Demenz geht uns alle an

Was ist eine Demenz? Kann ich durch mein Verhalten das Demenzrisiko senken?
Gehören meine Gedächtnislücken zum Alter oder bedarf es einer Abklärung?
Wie kann ich Menschen begegnen, die an einer Demenz erkrankt sind?
Wo finden Betroffene passende Unterstützung und Entlastungsangebote, die ihnen den Alltag erleichtern?

Silke Däppen von Alzheimer Bern vermittelt Ihnen grundsätzliche Informationen zu demenziellen Erkrankungen.

Katrin Lerch von «Zwäg ins Alter» zeigt auf, wie Sie die geistige Gesundheit schützen und Demenz vorbeugen können.

Lice Fürst leitet Sie mit gezielten Bewegungsübungen an um Ihre geistige Fitness zu fördern.

Wann	Dienstag, 13. Januar 2026, 14.00 bis ca. 16.30 Uhr, mit kleinem Zvieri
Wo	Zehntenhaus, Moosweg 2, Uetendorf
Leitung	Katrin Lerch, Koordinatorin Gesundheitsförderung "Zwäg ins Alter" Pro Senectute Kanton Bern
Referentin	Silke Däppen, Fachberaterin Demenz, Alzheimer Bern Lice Fürst, Fit Gym Trainerin, Pro Senectute Kanton Bern
Kursnummer	26-1-BeO-15200-1
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Bis 6. Januar 2026 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder kurse@be.prosenectute.ch .

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



Kanton Bern
Canton de Berne



GEMEINDE **UETENDORF**
etwas mehr ● ● ●

 **alzheimer**
Bern Berne Berne