

Beratungsstelle Liebefeld

Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Thun

Malerweg 2, Postfach 152
3602 Thun
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Interlaken

Strandbadstrasse 3
3800 Interlaken
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Biel

Zentralstrasse 40, Postfach 940
2501 Biel/Bienne
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Lyss

Steinweg 26, Postfach 171
3250 Lyss
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Burgdorf

Lyssachstrasse 17
3400 Burgdorf
Telefon 034 420 16 50

Beratungsstelle Konolfingen

Chisenmattweg 32, Postfach 108
3510 Konolfingen
Telefon 031 790 00 10

Beratungsstelle Langenthal

Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
Telefon 062 916 80 90

Pro Senectute Arc Jurassien

Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Telefon 032 886 83 80



Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Angebote zur Stärkung der Gesundheit

Jetzt mit TWINT spenden



Pro Senectute Kanton Bern

info@be.prosenectute.ch
be.prosenectute.ch

Spendenkonto

CH98 0900 0000 3000 0890 6

Kanton Bern

be.prosenectute.ch

Gesundheitsförderung

Pro Senectute Kanton Bern



Als führende Fachorganisation für Fragen rund um das Alter unterstützt und fördert Pro Senectute Kanton Bern mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

«Zwäg ins Alter»

Das Team «Zwäg ins Alter» besteht aus erfahrenen Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildungen in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung.

Wir unterstützen zu Hause lebende Menschen im AHV-Alter mit Fachwissen und Erfahrung bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten:

- **Selbständigkeit erhalten**
- **Risiken vermindern**
- **Ressourcen und Reserven verbessern**

Wir teilen unser breites Fachwissen gerne auch mit interessierten Fachleuten und anderen Organisationen der Altersarbeit.

Kontaktieren Sie uns über eine Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Bern oder über die Mailadresse zwaeginsalter@be.prosenectute.ch. Wir melden uns sobald wie möglich für einen Termin bei Ihnen.

Kontaktieren Sie für Veranstaltungen auch die Website: www.be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter/veranstaltungen



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Unter der Trägerschaft von Pro Senectute Kanton Bern, im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Angebote für ältere Menschen, ihre Angehörigen und Bezugspersonen

Die untenstehenden Angebote sind für Seniorinnen und Senioren im Kanton Bern in der Regel kostenlos.

Gesundheitsberatungen

Wir beraten Sie per Telefon, auf einer Beratungsstelle, daheim oder auf elektronischem Weg zu gesundheitlichen Fragen. Auf Ihren Wunsch gemeinsam mit Angehörigen oder einer Bezugsperson. Dieses Angebot ist professionell, vertraulich und eine gute Investition in Ihre Zukunft!

Veranstaltungen

An öffentlichen Veranstaltungen vermitteln wir Wissenswertes und Praktisches zu Themen der Gesundheitsförderung im Alter. Dies geschieht in enger Zusammenarbeit mit Gemeinden und Partnerorganisationen.

- In moderierten Kleingruppen besprechen Sie spezifische Themen vertieft und knüpfen neue Kontakte.
- In grösseren Veranstaltungen lernen Sie neue Inhalte zur Verbesserung Ihrer Gesundheit kennen sowie aktuelle Angebote in Ihrer Region.

Unsere Themen

- Bewegung: Mobilität, Gleichgewicht, Kraft und Sturzprävention
- Ernährung im Alter
- Psychische Gesundheit, Umgang mit Verlusten, Einsamkeit, etc.
- Hilfe annehmen, Selbstfürsorge
- Schlaf, Umgang mit Stress, Anspannung/Entspannung
- Geistige Gesundheit
- Medizinische Vorsorge
- Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Tasten, Schmecken)
- Gesundheitliche Vorausplanung, Patientenverfügung
- Umgang mit Schmerzen und Medikamenten



Zwäg ins Alter