



Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Angebote zur Stärkung der Gesundheit

Gesundheitsförderung

Behalten Sie Ihre Vitalität



«Zwäg ins Alter»

Die erfahrenen diplomierten Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildungen in Gesundheitsförderung, Prävention, Gerontologie und Beratung unterstützen Sie gerne.

Wir beraten und befähigen Menschen ü65, damit sie möglichst gesund altern können. Wir fördern den Wissenstransfer und die Vernetzung unter Fachpersonen der Altersarbeit und des Gesundheitswesens.

Angebote

Individuelle Gesundheitsberatungen

Wir beraten ältere Menschen und ihre Bezugspersonen per Telefon, auf einer Beratungsstelle, daheim oder per Email zu gesundheitlichen Fragen. Dieses Angebot ist professionell, vertraulich und eine gute Investition in Ihre Zukunft!

Interaktive Veranstaltungen

An öffentlichen Veranstaltungen vermitteln wir Wissenswertes und Praktisches zu Themen der Gesundheitsförderung im Alter. Sie erfahren, was Sie zum Erhalt und zur Stärkung Ihrer Gesundheit beitragen können.

- In unseren Veranstaltungen lernen Sie praxisnahe Inhalte zur Verbesserung Ihrer Gesundheit sowie Angebote in Ihrer Region kennen.
- In kleineren Gruppen besprechen und vertiefen Sie an unseren Workshops spezifische Themen und knüpfen neue Kontakte.

Gesundheitsförderung mit Gemeinden

- Wir unterstützen Gemeinden bei der Bedürfniserhebung zur Gesundheit der Wohnbevölkerung und der Verankerung von Massnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung.
- Durch fachliche Impulsreferate und Moderationen unterstützen wir zudem Vereine und Seniorennetzwerke bei der Durchführung von Veranstaltungen zu Themen der Gesundheitsförderung.

Fachliche Schulungen, Fachberatungen und Vernetzung

Wir teilen unser Fachwissen und die Erfahrung mit interessierten Fachleuten, Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und Freiwilligen sowie anderen Organisationen der Altersarbeit und des Gesundheitswesens.

- Wir schulen Sie praxisnah zu den Themen Einsamkeit, Hilfe annehmen, Sturzprävention und Schlaf.
- Wir beraten und unterstützen Sie zu fachlichen Fragen rund um Themen der Gesundheitsförderung.
- Wir unterstützen und fördern die Vernetzung und den aktiven Austausch unter Fachleuten.

Themenübersicht

- 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



www.be.prosenectute.ch/gesundheitsberatung

Wir achten auf niederschwellige Angebote und faire Preise. Viele unserer Angebote sind weiterhin kostenlos. Kontaktieren Sie uns über eine unserer Beratungsstellen, über Telefon 031 359 03 03 oder über info@be.prosenectute.ch. Eine Mitarbeiterin von «Zwäg ins Alter» meldet sich sobald wie möglich bei Ihnen.

Besuchen Sie für Veranstaltungen auch unsere Website: www.be.prosenectute.ch/de/aktuelle-veranstaltungen

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



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Haben Sie Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Beratungsstellen Bern

region.bern@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Biel/Bienne

biel-bienne@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Burgdorf

burgdorf@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Interlaken

oberland@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Konolfingen

konolfingen@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Langenthal

oberaargau@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Lyss

seeland@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Thun

oberland@be.prosenectute.ch

Pro Senectute Arc Jurassien

prosenectute.tavannes@ne.ch

Folgen Sie uns:



Online spenden:



Pro Senectute Kanton Bern

Telefon 031 359 03 03

info@be.prosenectute.ch

be.prosenectute.ch

Spendenkonto:

CH98 0900 0000 3000 0890 6