

So bleiben Sie geistig fit!

1. Betrachten Sie das Leben als einen Prozess des lebenslangen Lernens. Hören Sie niemals auf, Neues lernen zu wollen!
2. Bleiben Sie Neuem gegenüber aufgeschlossen (zum Beispiel neue Techniken wie dem Internet).
3. Führen Sie anregende Gespräche, diskutieren Sie mit Freunden und Bekannten. Es darf ruhig auch mal kontrovers sein!
4. Gehen Sie regelmässig an der frischen Luft spazieren und steigern Sie damit die Gehirndurchblutung und Ihr Denkvermögen!
5. Besuchen Sie Theater, Kino, Oper und Museen. Kulturelle Anregungen bereichern Ihr Denkvermögen.
6. Vermeiden Sie geistige Routine, den grössten Feind der Gehirngesundheit!
7. Finden Sie Alternativen zu ungezieltem Fernsehen! Lassen Sie sich nicht passiv berieseln, sondern wählen Sie gezielt interessante Sendungen aus.
8. Singen oder spielen Sie ein Musikinstrument! Das macht Spass und regt die Gehirndurchblutung an.
9. Pflegen Sie soziale Kontakte zu Freunden, Bekannten, Nachbarn, Sportskollegen und Kindern. Es gibt kaum was Besseres für den Kopf, als gemeinsam mit Andern zu kochen, ins Theater zu gehen, Sport zu treiben, sich auszutauschen, Spiele zu spielen oder eine neue Sprache zu lernen.

Pro Senectute, 2018

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial-
und Integrationsdirektion des Kantons Bern



Kanton Bern
Canton de Berne

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter

Weitere Informationen erhalten Sie von:

Pro Senectute Region Bern



Anna Hirsbrunner
Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld



Jacqueline Läderach
031 359 03 03

Pro Senectute Berner Oberland



Karin Gfeller
Malerweg 2
Postfach 152
3602 Thun



Katrin Lerch
033 226 60 60

Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Pro Senectute Arc Jurassien



Cécile Kessler
Zentralstrasse 40
Postfach 940
2501 Biel/Bienne
032 328 31 11



Sylvia Wicky
Steinweg 26 Chemin de
Postfach 171 la Forge 1
3250 Lyss 2710 Tavannes
032 886 83 80

Pro Senectute Emmental Oberaargau



Chantal Galliker
Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal



Cécile Kessler
062 916 80 90