



achtsam  
und sinnlich

## Was unsere Sinne brauchen, wenn wir älter werden

### Im Gleichgewicht bleiben und mit allen Sinnen die Welt erfahren

Sie erhalten Informationen, wie die Sinne erhalten und gefördert werden können.  
Mit Fit Gym Leiterin Marianne Gäumann.

**Wann** 26. März 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr, inklusive Zvieri

### Selbstständig bleiben bei nachlassendem Sehvermögen

Wie verändert sich meine Sehkraft mit zunehmendem Alter? Welche Augenkrankheiten können im Alter vermehrt auftreten und was bedeutet dies für die Betroffenen? Sie erfahren wie die Selbstständigkeit von sehbehinderten Menschen erhalten werden kann. Das Team von SICHBAR THUN informiert Sie zudem über Angebote und Möglichkeiten in den verschiedenen Lebensbereichen und freut sich auf einen spannenden Nachmittag mit Ihnen.

**Wann** 16. April 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr, inklusive Zvieri

### Höre ich noch oder rate ich schon?

Sie erfahren, wie das Gehör funktioniert und Ohren und Hirn zusammenspielen. Wir zeigen Ihnen, was Sie selber tun können, um gesund zu bleiben und Ihr Gehör gut zu schützen. Mit pro audito berner oberland, Audioagogin Monika Meyer.

**Wann** 28. Mai 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr, inklusive Zvieri

**Wo** Gasthof Rössli Dürrenast, Frutigenstrasse 73 in 3604 Thun  
**Referentin** Katrin Lerch, Koordinatorin Zwäg ins Alter der Pro Senectute Berner Oberland  
**Kosten** keine  
**Anmeldung** bis 10 Tage vor Beginn der einzelnen Kurstage auf Tel. 033 226 60 60 oder per Mail auf oberland@be.prosenectute.ch bei Jeannine Greber

pro audito berner oberland  
3600 Thun  
thun@pro-audio.ch / www.pro-audio-beo.ch  
Telefon 077 453 40 46



**SICHTBAR THUN**  
Eine Beratungsstelle des Schweizerischen Blindenbundes  
GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.



REFORMIERTE  
GESAMTKIRCHENGEMEINDE  
THUN

Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern,  
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

PRO SENECTUTE  
**Zwäg ins Alter**