

Geistig in Bewegung bleiben

Ein anregender Themenvormittag für Körper und Geist

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Demenz zu erkranken. Einen garantierten Schutz dagegen gibt es nicht. Es gibt aber Risikofaktoren, die Sie beeinflussen können. Damit unsere geistigen Fähigkeiten auch im Alter möglichst gut erhalten bleiben, ist es förderlich, das Gehirn auf vielfältige Art und Weise anzuregen. An diesem Themenvormittag erhalten Sie Informationen und praktische Tipps für den Alltag. Sie lernen anregende und entspannende Bewegungsübungen kennen, die Sie gleich ausprobieren können.

Kurs Nr.: 15200.20.201
Datum: **Dienstag, 28. April 2020**
Zeit: **9.30 – 12.00 Uhr**
Leitung: Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter
Hemma Fuhrer, Kinesiologin und FitGym-Leiterin Pro Senectute
Kursort: Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Kosten: Kostenlos

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter

Mehr Informationen unter Telefon **031 359 03 03** oder www.be.prosenectute.ch



Anmeldung

Ich melde mich an für den Themenvormittag «Geistig in Bewegung bleiben»,
Kurs Nr. 15200.20.201:

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse	PLZ, Ort	
Telefon	Natel	E-Mail
Ort, Datum	Unterschrift	

Pro Senectute Region Bern

Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 03
E-Mail: bildungundsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Postkonto
30-890-6

