

# Herzliche Einladung zu den Themen-Nachmittagen «Möglichst gesund altern»



## ERSTE HILFE – KURS FÜR SENIORINNEN & SENIOREN

Theorie und Praxis in Notfallsituationen – mit Profis.

Pause mit gemütlichem Austausch bei Kaffee/Tee und Kuchen.

**Mittwoch, 16. Oktober 2024** 14.00 – ca. 16.00 Uhr

**Biglen** Aula/Mehrzweckraum Primarschulhaus Feltschen

**Anmeldung** bis 1. Oktober 2024: [info@grosshoechstetten.ch](mailto:info@grosshoechstetten.ch), 031 710 21 10

(Teilnehmerzahl beschränkt)

## VORTRAG ZU DEMENZ & ALZHEIMER

Referentin Olivia Weibel, Fachberaterin Demenz, Alzheimer Bern.

Anschliessend gemütlicher Austausch bei Kaffee/Tee und Kuchen.

**Donnerstag, 14. November 2024** 14.00 – ca. 16.00 Uhr

**Arni** grosses Sitzungszimmer Gemeindeverwaltung, Dreierweg 7

## ANGEHÖRIGE PFLEGEN – WAS HEISST DAS?

Kurzreferat von Marius Muff, Leitung Spitex Region Konolfingen

und Podiumsgespräch mit Fachpersonen und Betroffenen.

Anschliessend gemütlicher Austausch bei Kaffee/Tee und Kuchen.

**Donnerstag, 23. Januar 2025** 14.00 – ca. 16.00 Uhr

**Grosshöchstetten** Aula Schulhaus Schulgasse 3

## SELBSTÄNDIG ÄLTER WERDEN – WAS KANN ICH DAFÜR TUN?

Mit Chantal Galliker, Gesundheitsförderung Pro Senectute.

Kurzweilige Informationen mit Fragerunde.

Anschliessend gemütlicher Austausch bei Kaffee/Tee und Kuchen.

**Mittwoch, 19. Februar 2025** 14.00 – ca. 16.00 Uhr

**Walkringen** Saal im Sternenzentrum, Hauptstrasse 9

## GENUSSVOLL & GESUND

Gemütliches Mittagessen mit reichhaltigen Inputs.

**Donnerstag, 20. März 2025** 11.00 – ca. 14.00 Uhr

**Beitenwil** Landblick Alters- und Pflegeheim, Beitenwil 140, Rubigen

**Anmeldung** bis 5. März 2025: [info@grosshoechstetten.ch](mailto:info@grosshoechstetten.ch), 031 710 21 10

(Teilnehmerzahl beschränkt), Unkostenbeitrag CHF 20.–

**Wir freuen uns auf Sie! Gemeinderätinnen & Gemeinderäte  
der regionalen Alters- und Generationenarbeit**

**Transport:** Brauchen Sie eine Mitfahrgelegenheit?

Melden Sie sich bei der Gemeindeverwaltung Ihrer Wohnsitzgemeinde

**Eintritt frei  
Kollekte**