



GEMEINDE
STETTLEN

thematisiert

Do, 19. Sept. 2024
18 Uhr

**ÄLTER WERDEN –
MOBIL BLEIBEN**

Do, 17. Okt. 2024
18 Uhr

FIT & ZWÄG
DANK AUSGEWOGENER
ERNÄHRUNG

Do, 28. Nov. 2024
18 Uhr

ERGEBNISSE
AUS DER BEFRAGUNG 60+

Die Veranstaltungen finden in der Aula in der Schulanlage Bleiche statt und dauern ca. 1½h. Es wird ein Apéro offeriert. Anmeldungen jeweils bis zum Montag vorher in der Gemeindeschreiberei – direkt am Schalter oder unter: 031 930 88 30 / einwohnerdienste@stettlen.ch

Donnerstag, 19. September 2024, 18.00 Uhr

ÄLTER WERDEN – MOBIL BLEIBEN

Der Anlass bietet Informationen zu Bewegung und Sturzprävention sowie praktische Übungen für Gleichgewicht, Kraft und Koordination. Ausserdem wird das lokale Angebot in Sachen Bewegung präsentiert. Gestaltet von Barbara Pfenninger, MPH, Expertin für Sturzprävention und Training im Alter, und begleitet von verschiedenen Bewegungsakteur:innen aus Stettlen.

Donnerstag, 17. Oktober 2024, 18.00 Uhr

FIT & ZWÄG DANK AUSGEWOGENER ERNÄHRUNG

Ein gesundes Mass und die richtige Ernährung tragen massgeblich dazu bei, sich im Alter wohlfühlen. In einem Input-Referat mit anschliessendem Parcours wird thematisiert, welche Lebensmittel dabei eine wesentliche Hauptrolle spielen. Gestaltet von Daniel Messerli, Sc Ernährungsberater SVDE, Projektleitung Fourchette verte im Kanton Bern.

Donnerstag, 28. November 2024, 18.00 Uhr

ERGEBNISSE AUS DER BEFRAGUNG 60+

Wir präsentieren die Ergebnisse aus der Befragung 60+ – anschliessend werden Massnahmen abgeleitet. Gestaltet von der Fachgruppe für Altersfragen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Bern. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihr Interesse, die Lebensqualität der Dorfbevölkerung 60+ zu erhalten und zu verbessern!

Organisiert von



GEMEINDE
STETTLEN



BEZIRKSAMT
BURGGEMEINDE
STETTLEN



Gemeinnütziger Verein
Stettlen-Deisswil



Stettlen, Leisswil
SPITEX
über das
Waldental



In Zusammenarbeit mit

