



Gemeinde
Niedermuhlern



Gemeinde Oberbalm



Gemeinde Wald



Verein Altersnetzwerk
REGION GANTRISCH

VERANSTALTUNGSREIHE «UMSORGT ÄLTER WERDEN»

Wann: Mittwoch, 28. Juni 2023
Hilfe annehmen braucht und gibt Mut

Mittwoch, 30. August 2023
Mobil und sicher im Alltag

Mittwoch, 18. Oktober 2023
Demenz geht uns alle an

Zeit: 14.00h-16.30h; inkl. Zvieri

Ort: Alters- und Pflegeheim Kühlewil

Fahrdienst: 031 809 09 74

Auskunft/Anmeldung: Lisa Loretan, Altersbeauftragte, 078 422 15 93,
lisa.loretan@altersnetzwerkgantrisch.ch

Veranstaltungsreihe «Umsorgt älter werden»

Grenzen im Alltag sind allgegenwärtig. Die dreiteilige Veranstaltungsreihe «Umsorgt älter werden» gibt konkrete Tipps und zeigt Möglichkeiten auf, wie diese Grenzen aufgeweicht werden können. Gemeinsam bei einem feinen Zvieri sich austauschen, informieren und auf der Stelle ausprobieren: Grenzen überwinden braucht Mut, zusammen geht's besser, damit das selbstständige und selbstbestimmte Leben zuhause bestmöglich weitergeführt werden kann. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich heute noch zu einer Veranstaltung an.

Wir freuen uns auf Sie und heissen Sie herzlich willkommen!

Im Namen der Trägerschaft

Lisa Loretan
Altersbeauftragte der Region Gantrisch



Hilfe annehmen braucht und gibt Mut

Sie spüren manchmal Ihre Grenzen? Sie wollen niemandem zur Last fallen? Welche Hilfe tut gut und entlastet? Wohin können Sie sich wenden? Wir zeigen auf, wie Sie und Ihre Angehörigen Lebensqualität erhalten und verbessern können.

Wann:	Mittwoch, 28. Juni 2023, 14.00h – 16.30h; inkl. Zvieri
Leitung:	Jacqueline Läderach, Zwäg ins Alter, Prosenectute Kanton Bern
Mitwirkende:	Daniela Baumgartner, Selbsthilfe BE; Vreni Buntschu, Team Sunneschyn; Susann Müller, PfarrerIn; Marianne Sahli, Spitex Gantrisch
Anmeldeschluss:	20. Juni 2023
Kosten:	keine

Mobil und sicher im Alltag

Viele Menschen wünschen sich im Alter selbstbestimmt und weitgehend beschwerdefrei zu leben. Ein plötzlicher Sturz kann die Selbstständigkeit und damit die Lebensqualität stark einschränken. Wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag, mit Bewegung und entsprechender Ernährung vorbeugen können, erfahren Sie an diesem Nachmittag.

Wann:	Mittwoch, 30. August 2023, 14.00h – 16.30h; inkl. Zvieri
Leitung:	Jacqueline Läderach, Zwäg ins Alter, Prosenectute Kanton Bern
Mitwirkende:	Susann Amherd, FitGym-Leiterin
Anmeldeschluss:	20. August 2023
Kosten:	keine

Demenz geht uns alle an

Was ist eine Demenz? Kann ich durch mein Verhalten das Demenzrisiko senken? Gehören meine Gedächtnislücken zum Alter oder bedarf es einer Abklärung? Wie kann ich Menschen begegnen, die an einer Demenz erkrankt sind? Wo finden Betroffene passende Unterstützung und Entlastungsangebote, die ihnen den Alltag erleichtern?

Wann:	Mittwoch, 18. Oktober 2023, 14.00h – 16.30h; inkl. Zvieri
Leitung:	Natalie Hamela, Fachberaterin Demenz, Alzheimer Bern
Mitwirkende:	Monika Baumgartner, Brigitte Maillat, Spitex Gantrisch
Anmeldeschluss:	12. Oktober 2023
Kosten:	keine