

## 14. Seniorentreff vom 3. September 2019

Im Bistro Belpberg, Münsingen

### Bewegen und Begegnen

Bewegen und Begegnen war das Thema, das uns Frau Chantal Galliker von der Gesundheitsförderung "Zwäg im Alter" von Pro Senectute und Frau Ruth Häni, Expertin für Erwachsenensport von Pro Senectute anschaulich näher gebracht haben.

Frau Chantal Galliker zeigt in ihrem Vortrag auf, wie wichtig es ist, im Alter für genügend Bewegung zu sorgen, um bei guter Gesundheit zu bleiben und sicher zu Fuss unterwegs zu sein – beim Einkaufen, in Haus und Garten oder beim Benützen von Bus und Bahn.

Um Kraft, Gleichgewicht und Koordination regelmässig zu trainieren, bietet sich das Mitmachen in einer altersgerechten Turngruppe an. Gleichzeitig lernen wir neue Menschen kennen und vielleicht ergeben sich daraus auch neue Freundschaften.

Frau Ruth Häni als Expertin für Erwachsenensport bringt uns zur Förderung der Gesundheit im Alter mit einem Kurztraining für Kraft, Gleichgewicht, Koordination schwungvoll und mit guter Laune in S C H W U N G...!

### Wer sich bewegt und begegnet, wird weniger einsam

---

Theophil Ryser, Präsident des Vereins 65+ sucht:

**Einige Personen, die sich als Figurantinnen/Figuranten für die Betreuungsübung für Zivilschutzinstructoren des BABS vom 4. Dezember 2019 in Münsingen zur Verfügung stellen.**

Die zukünftigen Zivilschutzinstructoren sollen bei dieser Übung ihre Einsatzfähigkeit überprüfen, um danach für einen Ernstfall gerüstet zu sein. Die Zivilschutzorganisation ZSO Aaretal ist in dieser Übung miteingebunden.

Theophil Ryser, Präsident des Vereins 65+ sucht:

Für das Repair-Café im Freizyhuus am 14. September 2019

- **Einige Frauen und Männer zur Mithilfe im Repair-Café**  
(alle Helfenden werden über Mittag verpflegt! Columbianisch)

Für die Cafeteria des Repair-Cafés im Freizyhuus am 14. September 2019

- **Kuchen oder Cakes etc. - Wer hat Zeit und Lust zu backen?**  
(Bitte um 9 Uhr in der Cafeteria im Freizyhuus abgeben!)

### INFOS

- Nächster Seniorentreff: 1. Oktober 2019 um 14.30 h, *Gedankenaustausch*, Bistro Belpberg
- Repair-Café im Freizyhuus: 14. September 2019, 09 – 16 h
- BRING-HOL-TAG in Münsingen: 14. September 2019
- BABS Betreuungsübung: am 4. Dezember 2019

Für das Seniorentreff-Team, EKL, 5. September 2019