

Starkes Herz im Alter

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 14.00-16.30 Uhr (früherer Beginn)

Aula Schule Gassacker, Grächwilstrasse 14, 3045 Meikirch

Viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich durch ein gesundheitsförderliches Verhalten vermeiden oder verzögern. Erfahren Sie von spezialisierten Fachpersonen, wie Sie Ihre Herzgesundheit im Alter stärken können. Nach dem Vortrag wird ein Zvieri offeriert.

Anmeldung bis spätestens 5. Oktober 2026

Referierende: Dr. med. Hansueli Tschanz, Kardiologe und Chefarzt im Berner Reha Zentrum; Jacqueline Bleuer, BSc & Ernährungsberaterin SVDE; Schweizerische Herzstiftung; Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter bei Pro Senectute Kanton Bern

Der Anlass wird organisiert und unterstützt durch:



Schweizerische
Herzstiftung



PRO
SENECTUTE
Kanton Bern

Informationsstelle rund ums Alter

Wohlen, Kirchlindach, Bremgarten, Meikirch



Regionale
Fachstelle Alter

Anmeldung zu allen Anlässen und Auskunft:

Regionale Fachstelle Alter

Wohlen, Kirchlindach, Bremgarten, Meikirch

Udo Allgaier, Fachstellenleiter

info@regionale-fachstelle-alter.ch, Tel. direkt 079 151 69 26

Hauptstrasse 26, 3033 Wohlen b. Bern

www.regionale-fachstelle-alter.ch

Veranstaltungsreihe 2026



Regionale
Fachstelle Alter

Gesundheit im Alter



Kostenlose
Informations-
veranstaltungen
in Ihrer Region

Eine Veranstaltungsreihe rund um die Themen **Wege aus der Einsamkeit, Achtsamkeit, Vergangenes loslassen und Neues zulassen sowie Sehen und Herzgesundheit.**

Möchten Sie mehr erfahren? Wir laden Sie herzlich ein, an den Informationsveranstaltungen teilzunehmen.

Eine Veranstaltungsreihe von:



Regionale
Fachstelle Alter



Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit

Theateraufführung und Austausch

Donnerstag, 12. März 2026, 14.30-16.30 Uhr

Kipferhaus, Dorfstrasse 9, 3032 Hinterkappelen

Einsamkeit kennen wir alle, die Hintergründe können verschieden sein. Vier Seniorinnen und Senioren schildern in einem kurzen Theaterstück in Mundart auf unterhaltsame und informative Weise ihre Lebenssituationen. Im Anschluss werden Erfahrungen und Ideen ausgetauscht, bevor es zum Zvieri geht.

Anmeldung bis spätestens 2. März 2026

Vorführende: Seniorenschauspielende des Theaterensembles Obertor

Der Anlass wird organisiert und unterstützt durch:



Achtsamkeit im Alter – für mehr Gelassenheit

Dienstag, 5. Mai 2026, 14.30-16.30 Uhr

Reberhaus, Lindenstrasse 4, 3043 Uettiligen

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment ohne Bewertung zu erleben. Mit dem Alter kommen viele Veränderungen, die uns körperlich und emotional herausfordern. Eine achtsame Haltung kann helfen, die Lebensqualität zu verbessern und innere Ruhe zu finden. Erfahren Sie mehr über die Achtsamkeit im Alter und lernen Sie einfache Achtsamkeitspraktiken kennen. Im Anschluss wird ein Zvieri offeriert.

Anmeldung bis spätestens 23. April 2026

Referent: Frederik Torhorst, Klinischer Psychologe & Achtsamkeitslehrer, Zentrum für Achtsamkeit Bern

Der Anlass wird organisiert und unterstützt durch:



Vergangenes loslassen – Neues zulassen

Raum für neue Erfahrungen

Dienstag, 18. August 2026, 14.30-16.30 Uhr

Pfrundhaus, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlintach

Immer wieder stehen wir vor der Aufgabe, unser Leben bewusst zu gestalten – das Wesentliche festzuhalten, Vergangenes loszulassen und dem Neuen offen zu begegnen. Im Alter wird dieses Loslassen besonders wichtig: Wir müssen akzeptieren, dass nicht mehr alles möglich ist. Darin liegt auch eine grosse Chance: Es entsteht Raum für neue Erfahrungen.

Anmeldung bis spätestens 7. August 2026

Referent: Prof. Dr. Mathias Allemand, Titularprofessor Universität Zürich

Der Anlass wird organisiert und unterstützt durch:



Lichtblicke – besser sehen im Alter

Donnerstag, 17. September 2026, 14.30-16.30 Uhr

Gemeindezentrum, Johanniterstr. 24, 3047 Bremgarten bei Bern

Erfahren Sie, was sich verändert im Bereich des Sehens im Alter, warum regelmässige Augenkontrollen wichtig sind und was Sie selber tun können, um Ihre Sehkraft zu erhalten. Zudem werden verschiedene Hilfsmittel vorgestellt. Nach dem Vortrag wird ein Zvieri offeriert.

Anmeldung bis spätestens 4. September 2026

Referent: Dr. David Brunner, Augenarzt FMH, Bern

Mitwirkende: Esther Garo, Interessenvertretung im Kanton Bern, Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband

Der Anlass wird organisiert und unterstützt durch:

