

Herz-lich  
willkommen!

## Starkes Herz im Alter

Es gibt Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die man nicht beeinflussen kann. Dazu gehören das Alter, das Geschlecht und die erbliche Veranlagung. Viele Risikofaktoren lassen sich aber durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten vermeiden oder verzögern. Fachpersonen zeigen Ihnen, wie Sie in jedem Alter Ihr Herz stärken können. Die einladenden Institutionen und Organisationen stellen Ihre Angebote rund um die Gesundheit vor.

<b>Kursnummer</b>	15200.23.B302
<b>Wann</b>	Mittwoch, 16. August 2023, 14.00–16.30 Uhr
<b>Wo</b>	Ökumenisches Kirchliches Zentrum Ittigen, Rain 13, 3063 Ittigen
<b>Leitung</b>	Jacqueline Läderach, Koordinatorin Zwäg ins Alter
<b>Referent*innen</b>	Dr. med. René Krause, Facharzt für Kardiologie FMH; Michael Pfanner, Trainer und Bewegungsspezialist; Nadia Schwesternmann, Ernährungsberaterin BSc BFH SVDE; Christa Bächtold, Bereichsleiterin Patienten, Schweizerische Herzstiftung
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 10. August 2023



Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern



Kanton Bern  
Canton de Berne

PRO SENECTUTE  
**Zwäg ins Alter**



### Anmeldung

Ich melde mich an für die Infoveranstaltung «**Starkes Herz im Alter**», Kurs Nr. 15200.23.B302.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Natel: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Pro Senectute Kanton Bern**  
Beratungsstelle Bern · Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern  
031 359 03 03 · bildungundsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Spendenkonto  
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6

