



© Andrzej Burak

## Geistig fit – aber wie?

Es ist bekannt, dass durch regelmässige Bewegung und geistige Herausforderungen die Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu organisieren und neue Nervenverbindungen zu bilden, gefördert wird. Aber - welche Veränderungen gibt es im Alter? Wie funktioniert das Gedächtnis und kann es trainiert werden?

An diesem Nachmittag sprechen wir über Themen wie geistige Aktivität und Früherkennung, gleichzeitig werden diese Aspekte auch spielerisch angegangen. Frau Marianne Harnischberg, Fit-Gym-Leiterin bei Pro Senectute bringt dazu anregende Bewegungsübungen mit.

Wir können die Entstehung einer Demenz leider nicht verhindern, aber mit Neugier und Vielseitigkeit kann man der Entwicklung etwas entgegenreten.

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Altersbeauftragten und dem Seniorenrat organisiert.

---

<b>Wann</b>	Dienstag, 15. September 2026, 14.00 bis ca. 16.30 Uhr, mit kleinem Zvieri
<b>Wo</b>	Kirchgemeindehaus, Stollen 8, 3255 Rapperswil
<b>Referentin</b>	Sylvia Wicky, Bereich Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern
<b>Bewegung</b>	Marianne Harnischberg, Fit-Gym-Leiterin Rapperswil
<b>Kursnummer</b>	Nr. 26-3-BBS-15200-1
<b>Kosten</b>	Kostenlos
<b>Anmeldung</b>	Bis 8. September 2026 an Pro Senectute Kanton Bern, 032 328 31 04 oder an <a href="mailto:bildung.sport@be.prosenectute.ch">bildung.sport@be.prosenectute.ch</a> .

---

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern



Kanton Bern  
Canton de Berne