

SNO
60+



Xundheitsmorgen

Lebensqualität im Alter

Mittwoch,
28. Oktober
2026

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. Spezialisierte Fachpersonen zeigen Ihnen, wie Sie in jedem Alter Ihr Herz stärken können. Anschliessend spazieren wir zur Katholischen Kirche Guthirt für ein gemeinsames Mittagessen.

Ein Angebot des Sozialen Netzes Ostermundigen SNO 60+ mit Unterstützung der Schweizerischen Herzstiftung

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

 **REFORMIERTE KIRCHE
OSTERMUNDIGEN**

 **tilia**
pflegt und begleitet

 **Dovidia**
Mein Leben, mein Weg

 **Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

 **SPITEX**
Überall für alle
Ostermundigen

 **Gemeinde
Ostermundigen**

 **Katholische Kirche Region Bern**
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen

 **TERTIANUM**

 **alzheimer**
Bern Berne Berna

Wann

Mittwoch, 28. Oktober 2026

09.30 bis 12.00 Uhr

Wo

Reformierte Kirche Ostermundigen

Obere Zollgasse 15, 3072 Ostermundigen

Anschliessend Mittagessen in der Pfarrei Guthirt

Organisiert von

Sozialen Netz Ostermundigen 60+ mit Unterstützung der Schweizerischen Herzstiftung

Anmeldung Mittagessen

Eine Anmeldung ist nur für das Mittagessen erforderlich.

Pfarrei Guthirt, Sekretariat Pfarrei Guthirt

031 930 87 00, guthirt.ostermundigen@kathbern.ch

Kosten 10 Fr.

Anmeldung
Mittagessen
bis 22.10.26

Programm

ab 09.15 Uhr

Einlass

09.30 Uhr

Begrüssung, Organisationsteam

Moderation, Anna Hirsbrunner, Pro Senectute K Bern, Zwäg ins Alter

ca. 9.50 Uhr

Herzgesund im Alter- was können Sie konkret tun?

Dr. med. Hansueli Tschanz (Kardiologe, Chefarzt Berner Reha Zentrum)

Ca. 10.30 Uhr

Angebote der Schweizerischen Herzstiftung

Fachperson Schweizerische Herzstiftung

Ca. 10.40 Uhr

Pause mit Infoständen

Ca. 11.10

Herzgesunde Ernährung und Bewegung im Alter mit Bewegungsübungen

Daniel Messerli (BSc, Ernährungsberater SVDE, Projektleitung Fourchette verte Kanton Bern)

Ca. 11.50

Information über die Angebote in Ostermundigen und Schlusswort, Béa Hertig, Ref. Kirche Ostermundigen

Ca. 12.00

Spaziergang zur Kath. Kirche mit anschliessend Mittagessen