



Gemeinde  
Ostermundigen

**GENERATIONEN &  
QUARTIERARBEIT**

**Veranstaltung  
für 60+**

Informationsveranstaltung

# **HIRNFITNESS 60+**

Fit im Kopf – mehr vom Leben!

**Mittwoch, 4. Dezember 2024**

**18.00 bis 19.30 Uhr**

**Tell-Saal, Bernstrasse 101, 3072 Ostermundigen**

Mit anschliessendem Apéro

**Kostenlos und ohne Anmeldung**

---

**Generationen und  
Quartierarbeit**

031 930 12 90  
generationen@ostermundigen.ch  
[www.ostermundigen.ch/generationen](http://www.ostermundigen.ch/generationen)



# Hirnfitness 60+: Fit im Kopf – mehr vom Leben

**Die Gemeinde Ostermundigen koordiniert ein neues Angebot für Menschen ab 60, welches das Gehirn fordert, trainiert und länger fit und gesund hält. Das Angebot ist eine ideale Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren und sich aktiv und nachhaltig um die Gehirngesundheit zu kümmern.**

Das Hirntraining von «Hirncoach» fördert die Gehirngesundheit, beugt Demenz vor, verbessert die Lebensqualität und unterstützt die Selbständigkeit im Alter. Es handelt sich dabei um ein hybrides Training (digital und vor Ort).

Einerseits erhalten die Teilnehmenden wöchentlich neue Informationen, Impulse und alltagstaugliche Übungen auf der digitalen Hirncoach-Plattform.

Andererseits findet ab Januar 2025 einmal monatlich ein von einer Hirncoach-Expertin oder einem -Experten geführter Präsenz Anlass mit Informationen, Übungen und sozialem Austausch im Treffpunkt Mundige (Tell) statt. Die ganzheitlichen Übungen umfassen z.B. Gedächtnis, Koordination, Bewegung, Achtsamkeit, Kreativität, Entspannung, Ernährung, Schlaf und soziale Kontakte – eine lohnende Investition in ein gesundes Gehirn.

Deshalb laden wir Sie herzlich zu einem spannenden und aktivierenden **Informationsanlass am 4.12.24** ein, den wir gemeinsam mit «Hirncoach» durchführen.

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und informieren Sie sich unverbindlich über dieses spannende Angebot.



**Mehr zum Angebot  
von Hirncoach**

[www.hirncoach.ch](http://www.hirncoach.ch)



**Hirncoach**  
Fit im Kopf - mehr vom Leben

## Information zur Infoveranstaltung

Gemeinde Ostermundigen, Generationen & Quartierarbeit  
031 930 12 90, [generationen@ostermundigen.ch](mailto:generationen@ostermundigen.ch)