



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



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



Hirncoach
Fit im Kopf - mehr vom Leben

Information zur Infoveranstaltung

Gemeinde Ostermundigen, Generationen & Quartierarbeit
031 930 12 90, generationen@ostermundigen.ch