



# Zwäg ins Alter

Angebote zur Stärkung der Gesundheit



## Ziele der Gesundheitsförderung

Zwäg ins Alter ist ein Programm, das ältere Menschen darin unterstützt, ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Dazu gehört insbesondere:

- Reserven bilden (Körper, Geist und Psyche), Ressourcen stärken.
- Gemeinsam Handlungsmöglichkeiten erarbeiten.
- Risiken vermindern.
- Selbständigkeit erhalten und Abhängigkeit hinauszögern.

## Einzelberatung

Möchten Sie Ihre Situation gerne mit einer Fachperson besprechen? Dann nutzen Sie die Einzelberatung zu Hause oder in der Beratungsstelle. Sie können mit einer spezialisierten, diplomierten Pflegefachperson Ihre Fragen zur Gesundheit gezielt klären.

Sie erhalten eine Standortbestimmung Ihrer persönlichen Situation und die Pflegefachperson berät Sie gerne zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen.



## Veranstaltungen

In Veranstaltungen und Kursen rund um das Thema «Gesund und selbständig bleiben» vermitteln kompetente Fachpersonen Wissen und Anregungen für die Gestaltung des Alltags. Zudem ermöglichen sie Kontakte und Begegnungen und regen zum Austausch an.

Die Veranstaltungen finden mit unterschiedlichen Partnern (z.B. Seniorenorganisationen, Fachorganisationen, Vereine, Kirchgemeinden) über den gesamten Kanton Bern hinweg in grossen und kleinen Gemeinden statt.

Die nächsten Termine finden Sie unter [www.zwaeginsalter.ch/Agenda](http://www.zwaeginsalter.ch/Agenda) oder erkundigen Sie sich bei Ihrer regionalen Pro Senectute Beratungsstelle.

## Wer kann die Angebote nutzen?

Zwäg ins Alter richtet sich an Frauen und Männer, die 65 Jahre und älter sind und zu Hause leben.

## Wer trägt die Kosten von Zwäg ins Alter?

Zwäg ins Alter wird durch die Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern finanziert und von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Die Angebote sind für Seniorinnen und Senioren des Kantons Bern kostenlos.

## Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Bei untenstehenden Nummern erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen.

### Pro Senectute Region Bern

Muristrasse 12

Postfach

3000 Bern 31

Telefon 031 359 03 03

### Pro Senectute Berner Oberland

Malerweg 2

Postfach 152

3602 Thun

Telefon 033 226 60 60

### Pro Senectute Region Biel/Bienne-Seeland

Steinweg 26

Postfach 171

3250 Lyss

Telefon 032 328 31 11

Zentralstrasse 40

Postfach 940

2501 Biel/Bienne

Telefon 032 328 31 11

### Pro Senectute Emmental Oberaargau

Bützbergstrasse 19

4900 Langenthal

Telefon 062 916 80 90

### Pro Senectute Arc Jurassien

Chemin de la Forge 1

2710 Tavannes

Téléphone 032 886 83 80

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

**Nutzen Sie die Angebote! Erhöhen Sie die Chance,  
gesund und selbständig zu bleiben.**

Unter der Trägerschaft von Pro Senectute Kanton Bern

Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern,  
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera