

**Herz-lich
willkommen!**

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. Fachpersonen zeigen Ihnen, wie Sie in jedem Alter Ihr Herz stärken können.

Wann	Donnerstag, 27. März 2025, 14.00–16.30 Uhr, mit kleinem Snack
Wo	Seniorenzentrum Vivale Lindenhof, Hauptstrasse 205, 2552 Orpund
Leitung	Sylvia Wicky, Bereich Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern
Referentinnen	Dr. med. Corinna Heinisch, Fachärztin für Kardiologie FMH Jasmin Weiss, BSc Ernährungsberaterin (SVDE) Paula Nussbaumer, Bewegungswissenschaftlerin
Kursnummer	15200.25.S102
Kosten	Der Anlass ist für alle offen und kostenlos
Anmeldung	bis am 20. März an: Pro Senectute Kanton Bern bildung.sport@be.prosenectute.ch, 032 328 31 04