

7. Bärner Xundheitstag



Samstag, 02. November 2024
08.30 – 15.30 Uhr

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2
3011 Bern

Kostenlos

Keine Anmeldung nötig (beschränkte Platzzahl)

www.baernerxundheitstag.ch

Referate, Informationsstände, Tests und Messungen

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren einen Tag lang gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen, unterstützt durch Tests, Messungen, Informationsstände und Referate. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich und Ihre Angehörigen überraschen (Referate siehe Rückseite).

Mit freundlicher Unterstützung von

MEDI SERVICE
Ihre Spezialapotheke

pro@surdis
Schweizer Hörberatung seit 1957



Burgergemeinde
Bern

Programm / Referate

- 08.30 Uhr Türöffnung
- 09.00 Uhr **Schlafgesundheit - wichtigste Grundlagen, Möglichkeiten zur Prävention von Schlafstörungen**
Dr. phil. Vera Knoblauch, Neurobiologin, zertifizierte Somnologin
- 10.00 Uhr **Alkohol und Medikamente im Alter - Veränderungen und Wechselwirkungen - damit die Hilfe nicht zum Stolperstein wird**
Dr. med. Tilo Stauch, Leitender Arzt Stationäre Alterstherapie UPD
- 11.00 Uhr **Kniearthrose - Ursachen und Behandlungen**
Dr. med. Markus Gerber, Rheumatologie und Innere Medizin FMH, Sportmedizin SEMS, Manuelle Medizin SAMM
- 12.05 Uhr **Schnupperkurs: Gleichgewichtsübungen, Krafttraining für die Beine**
Julia Conzelmann, dipl. Sportpädagogin
- 13.15 Uhr **Herz und Psyche: Was haben Stress, Depressionen und Ängste mit dem Herzen zu tun?**
PD Dr. phil. Mary Princip, Fachpsychologin für Psychotherapie
- 14.15 Uhr **Darmkrebs**
Dr. med. Stefan Schlosser, Facharzt für Gastroenterologie FMH, Facharzt für Allg. Innere Medizin FMH
- 15.30 Uhr Ende der Veranstaltung



Drahtlose Höranlage vorhanden
Hörhilfe in T-Modus umstellen



Mit Übersetzung in Gebärdensprache

Organisiert von



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

