



© Fotolia

Haben wir Sie gluschtig gemacht?
Wir freuen uns auf Sie!

Die Blase – ein Tabu

Infoveranstaltung nur für Frauen

Vielleicht gibt es Momente, in welchen Ihr Tagesablauf von der Blase gesteuert wird. Möchten Sie lachen, niesen und husten, ohne von Ihrer Blase verunsichert zu werden? An dieser Infoveranstaltung erfahren Sie Wichtiges über die Ursachen der Harninkontinenz. Sie erhalten Tipps, um Ihren Beckenboden zu stärken, möglicherweise Gewohnheiten zu ändern und mit Hilfsmitteln den Alltag sicher zu meistern.

- Kursnummer** 15200.23.S103
- Wann** Donnerstag, 23. März 2023, 15.00 – 17.00 Uhr
- Wo** Spital Aarberg, Personalrestaurant, Lyssstrasse 31, Aarberg
- Leitung** Cécile Kessler, Koordinatorin Zwäg ins Alter
- Referentin** Barbara Rubin-Bürki, dipl. Pflegefachfrau HF GF und CAS, Beckenbodentrainerin
- Kosten** keine
- Anmeldung** Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, Zentralstrasse 40, 2501 Biel, 032 328 31 04/11 oder bildung.sport@be.prosenectute.ch

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

