

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.

Kurs Nr.: 15200.23.B403
Datum: **Dienstag, 7. November 2023**
Zeit: **9.30 – 12.00 Uhr**
Dauer: 1 x 2½ Stunden
Leitung: Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter
Referentin: Barbara Rubin-Bürki, dipl. Pflegefachfrau HF GF, CAS, Beckenbodentrainerin
Kursort: Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Kosten: kostenlos

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern



Kanton Bern
Canton de Berne

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Mehr Informationen unter Telefon **031 359 03 00** oder www.be.prosenectute.ch



Anmeldung

Ich melde mich an für die Infoveranstaltung «**Die Blase – ein Tabu**», Kurs Nr. 15200.23.B403:

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse	PLZ, Ort	
Telefon	Natel	E-Mail
Ich beziehe eine Altersrente	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ort, Datum	Unterschrift	

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 00 · Spendenkonto
bildungundsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch CH98 0900 0000 3000 0890 6

