



Warum ist Bewegung gesünder als Schokolade?

**Ein öffentlicher Anlass des
Seniorenrates Lyss**

**Donnerstag, 27. Oktober 2022, 14.00–17.00 Uhr
Hotel Weisses Kreuz, Lyss**

Anmeldung erforderlich
Limitierte Anzahl Teilnehmende
Für Fragen und Anmeldung:
032 328 31 11



Gemeinde Lyss

Seniorenrat
Altersbeauftragter

Programm

Begrüssung

Stefan Bütikofer, Gemeinderat, Lyss

Warum ist Bewegung gesünder als Schokolade? Fachreferate / praktische Umsetzung mit

- Herrn Filippo Larizza, Speaker, Experte & Coach für humorvolle Gesundheitsimpulse der mentalen und physischen Leistungsfähigkeit
- Frau Sylvia Wicky, Fachfrau/Koordinatorin Gesundheitsförderung «Zwäg ins Alter», Pro Senectute Kanton Bern

Bewegung ist zentral für das Leben. Filippo Larizza und Sylvia Wicky nehmen Sie mit auf eine bewegte Reise durch viele Aspekte von Bewegung. Wissen und Tipps zu Körper, Ernährung, Motivation und Sozialkontakten werden vermittelt. Erfolgsfaktoren und konkrete Praxismöglichkeiten werden motivierend vorgetragen. Informationsstände stehen zur Verfügung.

Unterhaltung

Tanzeinlage einer Schulklasse,
Schulhaus Stegmatt Lyss

Zvieri

Sie sind herzlich eingeladen zu Kaffee,
Tee und Gebäck.

Seniorenrat Lyss



Gemeinde **Lyss**

Seniorenrat
Altersbeauftragter

p.A. Pro Senectute
Biel/Bienne-Seeland
Steinweg 26
3250 Lyss
032 328 31 11
daniel.beguelin@
be.prosenectute.ch