



## Bereich Gesundheitsdienste

► Gesundheitsförderung und Prävention

# Fit und gesund in jedem Alter!

## Einladung zum interaktiven Informationsabend für Personen ab 60 Jahren

Schon kleine Verhaltensänderungen im Alltag können Ihre Lebensqualität erheblich verbessern.

Infos und Tipps, wie Sie Ihre körperliche und geistige Fitness steigern und dadurch Ihre Unabhängigkeit lange erhalten, erwarten Sie an unseren Informationsabenden.

Für italienisch, serbisch, kroatisch und bosnisch sprechende Personen werden Übersetzungen angeboten.

### Kontakt:

Gesundheitsförderung und Prävention  
St. Alban Vorstadt 19, 4052 Basel  
Tel. 061 267 45 20

[www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch)

## Sani e in forma ad ogni età!

Invito alla serata informativa interattiva per persone a partire da 60 anni.

Per le persone di lingua italiana, serba, croata e bosniaca sono a disposizione degli interpreti. >>>

## Fit i zdrav u svakoj dobi!

Poziv na interaktivno informativno predavanje za osobe starije od 60 godina. Za osobe koje govore talijanski, srpski, hrvatski i bosanski bit će organizirani prevoditelji. >>>



# Programm | Programma | Program

**Referent: Prof. Dr. med. Reto W. Kressig,  
Universitätsspital Basel**

**Montag 12. Oktober 2009**, Freizeitzentrum Landauer,  
Blutrainweg 12, Riehen

---

**Dienstag 13. Oktober 2009**, Familienzentrum Gundeli,  
Dornacherstrasse 192, Basel

---

**Freitag 30. Oktober 2009**, Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen,  
Im Rheinacker 15, Basel

---

**Jeweils 18.00 Uhr (Dauer ca. 2h)  
Eintritt frei – mit anschliessendem Apéro**

## Sani e in forma ad ogni età!

Invito alla serata informativa interattiva per persone a partire da 60 anni.

Già piccoli cambiamenti delle abitudini quotidiane possono contribuire a migliorare sensibilmente la qualità di vita in età avanzata. Nell'ambito della nostra serata informativa avrete modo di ricevere suggerimenti e consigli utili per incrementare la vostra forma fisica e mentale, mantenendo così il più a lungo possibile la propria autonomia.

Per le persone di lingua italiana, serba, croata e bosniaca sono a disposizione degli interpreti.

L'entrata è libera, in conclusione di serata sarà offerto un rinfresco.

## Fit i zdrav u svakoj dobi!

Poziv na interaktivno informativno predavanje za osobe starije od 60 godina.

Već i male promjene u svakodnevnom ponašanju mogu znatno poboljšati životnu kvalitetu svake životne dobi. Informacije i savjete kako možete poboljšati svoje tjelesne i umne sposobnosti i time dugo zadržati svoju neovisnost, dobit ćete na našim informacijskim predavanjima.

Za osobe koje govore talijanski, srpski, hrvatski i bosanski bit će organizirani prevoditelji.

Ulaz slobodan – zakuska na kraju