

Veranstaltungsprogramm BiA 2019

# BiA-Balance im Alltag

Inspiration für ein aktives Älterwerden  
Gesundheit, Bewegung, Ernährung



## **Für wen ist BiA gedacht?**

Für ältere Menschen, Interessierte, Altersverantwortliche der Gemeinden, Vereinsmitglieder, Fachpersonen aus der Freizeitgestaltung und der Freiwilligenarbeit – und Sie.

## **Älter werden, aktiv bleiben.**

Mit «BiA–Balance im Alltag» schaffen wir für ältere Menschen ein Umfeld, das sie für einen gesunden Lebensstil motiviert. Damit sie noch lange aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

### **Weil Gesundheit alles ist.**

In vielen Vereinen, Organisationen, Gemeinden und OKs von Veranstaltungen spielen die pensionierten Mitglieder mit ihren Kompetenzen und zeitlichen Ressourcen eine wichtige Rolle.

Von dieser Tatsache profitieren beide Seiten: Die älteren Menschen nehmen aktiv am Leben teil, was ihre Lebensqualität steigert – und im Gegenzug können die Vereine und Organisationen auf das Engagement der Pensionierten zurückgreifen. Dies entlastet die mitten im Berufsleben stehenden Mitglieder.



Um so lange wie möglich rüstig und aktiv zu bleiben, sind soziale Teilhabe, regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung für ältere Menschen zentral.

Dabei ist ein Umfeld, das zu gesundheitsbewusstem Verhalten motiviert und inspiriert, von grosser Bedeutung.

### **Dafür gibt es BiA.**

In unserer Veranstaltungsreihe informieren wir Sie auf unterhaltsame Weise über altersgerechte Bewegungsübungen und ausgewogene Ernährung.

Ebenso wird der Umgang mit altersbedingten Veränderungen wie Demenz thematisiert. Eine praktische Dokumentation fasst alle Inhalte zusammen und unterstützt Sie bei der Umsetzung in Ihrem Verein, Ihrer Gemeinde, Ihrer Familie oder Ihrer Organisation.

Die Teilnahme an BiA ist kostenlos – aber nicht gratis zu haben. Wir wünschen uns, dass Sie in Ihrem Umfeld einen Beitrag leisten, damit ältere Menschen aktiv am Leben teilnehmen.

# Veranstaltungen BiA 2019

## Frauenfeld

Samstag, 13. April 2019 von 09.00 bis 11.30 Uhr  
Begegnungszentrum VIVA, Evangelische Kirchgemeinde –  
Rheinstrasse 46, 8500 Frauenfeld

## Sirnach

Samstag, 25. Mai 2019 von 09.00 bis 11.30 Uhr  
Schule Grüna (Aula) – Grünastrasse 18, 8370 Sirnach

## Amriswil

Samstag, 17. August 2019 von 09.00 bis 11.30 Uhr  
Pentorama – Arbonerstrasse 2, 8580 Amriswil

## Weinfelden

Samstag, 31. August 2019 von 09.00 bis 11.30 Uhr  
Berufsbildungszentrum BBZ – Schützenstrasse 11, 8570 Weinfelden

## Kreuzlingen

Samstag, 14. September 2019 von 09.00 bis 11.30 Uhr  
Kantonsschule Kreuzlingen – Pestalozzistrasse 7, 8280 Kreuzlingen

Nach jeder Veranstaltung laden wir Sie gerne zum reichhaltigen Apéro ein.

Anmeldung bis eine Woche vor der Veranstaltung erwünscht:  
Seraina Rissi, 058 345 68 57, [seraina.rissi@tg.ch](mailto:seraina.rissi@tg.ch)

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera