








© pixabay.com

## Restons actifs malgré la pandémie de Coronavirus – en mobilisant tête, cœur, mains et pieds

Une bonne santé physique et psychique, le maintien de contacts sociaux – même en phase de Covid-19 – sont possibles en respectant les mesures qui vous protègent. Une activité physique régulière en plein air entretient votre cœur, conserve votre mobilité et enchante votre psychisme. Nous vous conseillerons volontiers au sujet de nos offres et vous procurerons le soutien nécessaire en cas de besoin.

	Organisations	Contact
 PLUS FORTS ENSEMBLE	Pro Senectute Canton de Berne	031 359 03 03 <a href="http://www.be.prosenectute.ch">www.be.prosenectute.ch</a>
 Croix-Rouge suisse Schweizerisches Rotes Kreuz Canton de Berne Kanton Bern	Croix-Rouge suisse Canton de Berne	031 919 09 09 <a href="http://www.crs-berne.ch">www.crs-berne.ch</a>
 Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn Eglises réformées Berne-Jura-Soleure	Églises réformées Berne- Jura – Soleure	031 340 24 24 <a href="http://www.refbejuso.ch">www.refbejuso.ch</a>
 Katholische Kirche Region Bern	Église catholique romaine Région de Berne	031 300 33 46 <a href="http://www.cathberne.ch">www.cathberne.ch</a>
 Berner Forum für Altersfragen	ProSenior Bern	<a href="http://www.prosenior-bern.ch">www.prosenior-bern.ch</a>

Avec le soutien de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne



Kanton Bern  
Canton de Berne

Avec le soutien idéal de l'association des sévices d'aide et de soins à domicile du canton de Berne



Pour vous – chez vous  
AIDE ET SOINS  
A DOMICILE  
Canton Berne