



**Gesund älter
werden**

Clownesker Beitrag mit

Clown-Assistentin Topfi

und Clown Fitsii

25. Oktober 2025 um 10:30

OSRM Murten



2. Die grundlegende Frage



3. Freude am Leben?



**....freut Euch des Lebens,
weil noch das Lämpchen glüht,
pflücket die Rose, eh sie
verblüht!**

**....freut Euch des Lebens,
weil noch das Lämpchen glüht,
pflücket die Rose, eh sie
verblüht!**



4. Geburtstag

Zittere nid eso,
tue nid eso...
90zgi das isch doch
nüt!
Zittere nid eso,
tue nid eso...
90zgi isch nüt!!!

Lilly
Rosemarie
Rölfeli
Edy



Happy birthweek to you...
Happy birthweek...
Happy birthweek
Happy birthweek to you

5. Ferien...gönn Dir etwas!!!



Lyôba, lyôba, por
arya

Lyôba, lyôba, por
arya

Marina, Marina, Marina,
ti voglio...ti presto
sposar

Sur le pond d'Avignon
on y danse, on y danse
Sur le ponds d'Avignon
On y dans tous en rond

Das isch dr Gigi vo
Arosa,
er bricht im März
pro Stund es Härz,
ou mis isch broche...
Gigi vo Arosa...



6. Wir bewegen uns!



**2000 bis 7000 Schritte
spazieren pro Tag
am besten mit Stöcken...das ist gut
für die Bauchmuskeln und unsere
Haltung...und suche Dir einen
Wanderfreund oder Freundin!!!**

**Schlaf ist die Grundlage für
körperliche
und geistige Gesundheit,
da er für Regeneration,
Leistungsfähigkeit,
das Immunsystem und kognitive
Funktionen
wie Gedächtnis und Konzentration
unerlässlich ist.**

7. Essen und Trinken



- 3 Mahlzeiten am Tag
- möglichst wenig zwischendurch
- täglich frischen Salat und Saison-Früchte
- 1.5 bis 2 l Flüssigkeit pro Tag
- moderater Alkoholkonsum ist im Alter ratsam!
- Ein Glässchen in Ehren..... **Ououououou!**



Grande Finale!!!
Bitte die 7 ausgewählten
Freiwilligen vortreten



Mues i denn, mues i denn
zum Stedtele hinaus
Mues i denn, mues i denn
zum Stedtele hinaus
Und Du mein Schatz bleibst hier!

Wir wünschen Euch allen
ein gesundes älter werden.

Am Stand 27 (SeniorPlus.ch)
gibt's es **gratis** Clown-Nasen
zum mitnehmen und alle
Info's zu unseren Workshops.

