

**Öffentliche Fachstelle im  
Auftrag der Gemeinden**  
Kostenlose Beratung



## Vortragsreihe 2026

### **Bewegung, Ernährung und Stress – Auswirkungen auf Körper, Gehirn und Psyche**

Hans Rudolph Olpe verdeutlicht in seinem Referat, wie eng Bewegung, Ernährung und Stress miteinander verknüpft sind und welchen Einfluss sie nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf unsere psychische Gesundheit haben. Er erklärt die verschiedenen Zusammenhänge und gibt wertvolle Hinweise, worauf besonders geachtet werden kann, um Wohlbefinden zu fördern.

**Mittwoch 15. April 2026, 14.30 Uhr**  
**Im Kirchgemeindesaal der Reformierten Kirche in Oberwil**

Der Vortrag dauert ca. 45 Minuten mit anschliessender Fragerunde. Danach sind die Teilnehmenden zu einer kleinen Stärkung eingeladen.

Organisiert wird der Anlass von der Fachstelle Betreuung Pflege Alter (BPA) Leimental für die interessierten Einwohnerinnen und Einwohner der Leimentaler Gemeinden. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Wir bitten um Anmeldung**

061 405 45 45 oder E-Mail an [anlass@bpa-leimental.ch](mailto:anlass@bpa-leimental.ch)

[www.bpa-leimental.ch](http://www.bpa-leimental.ch)