



Chantal Chételat Komagata
 Leiterin Betrieb + Weiterbildung
 Responsable exploitation + formation
 Bözingenstrasse 78, rue de Boujean
 PF 4025, 2500 Biel/Bienne 4
 032 344 6393
 chantal.chetelat@vb-tpb.ch

Lebensqualität und Gesundheit - das gönne ich mir.

Ein Tag um zufrieden gesund zu sein bzw. zu bleiben, mit praktischen Anregungen für den Alltag.

**1 Tag gemäss CZV-Ausbildung, Verkehrsbetriebe Biel, Ausbildungssaal
 8 – 17h, inkl. Essen, Pausen, Unterlagen und indiv. Messungen/Auswertungen: Fr. 300.-
 Swiss Prevention AG, Sarah Berni, Adrian Treyer, Daniel Angehrn**

Ziel: aktiver Alltag, bewusste Ernährung, schonende Haltung, Umgang mit Stress: Gesundheit wird massgeblich durch unser eigenes Verhalten beeinflusst. Dieser Kurs zeigt auf, wie unsere ‚Gesundheit‘ auf einfache Weise bewusst gestärkt werden kann. Wer für sich erkennt, wie dies im Alltag selbstverständlich umgesetzt wird, bleibt gesund und zufrieden.

Abwicklung: Objektivierete Messungen zur Alltagsbewegung (im Vorfeld des Kurses erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, während zwei Wochen ihren Bewegungsalltag zu erforschen) und ein individuelles Screening der Stabilität und Funktionalität des Rückens geben einen fundierten Einblick, konkrete Übungsprogramme wirken unterstützend in einer Beschäftigung mit langen ununterbrochenen Sitzstunden am Lenkrad. Eigene gesunde Strategien werden erarbeitet und mit wertvollem Ernährungswissen ergänzt.

Qualité de vie et santé – je me les accorde

Une journée pour jouir de sa santé et la conserver, avec des suggestions à mettre en œuvre quotidiennement.

**1 jour de formation OACP, Transports publics biennois, salle de formation
 8h – 17h, repas, pauses, documents et mesures/évaluations compris : Fr. 300.-
 Swiss Prevention AG, Sarah Berni, Adrian Treyer, Daniel Angehrn**

But : Activité quotidienne, alimentation responsable, position favorable, relation avec le stress : on influence sa santé en grande partie par son propre comportement. Ce cours indique les manières de renforcer consciemment sa « santé » en utilisant des moyens simples. Si on les met en pratique dans la vie de tous les jours, on est satisfait et maintient sa santé.

Déroulement : Des mesures objectives du mouvement quotidien (les participants ont l'occasion, avant le cours, de mesurer leur activité quotidienne pendant 2 semaines), et un screening individuel de la stabilité et de la fonctionnalité du dos permettent de comprendre sa situation de manière fondée et des programmes d'entraînement concrets offrent le soutien dans l'exercice d'un métier qui requiert de longues heures ininterrompues au volant. On développe une stratégie personnelle pour sa santé et la complète d'un savoir précieux sur l'alimentation.