

**Kleiner Aufwand – grosse Wirkung**

## **«KRAFTTRAINING» FÜR DIE AUGEN**

Coronabedingt musste die Nachbarschaftshilfe Beringen-Guntmadingen ihre Dienste vorübergehend einstellen, jetzt meldet sie sich bei den Bewohnerinnen und Bewohnern mit einem speziellen Angebot zurück. Das Koordinationsteam hat in Zusammenarbeit mit dem Sozialreferat die Zeit genutzt, ein Augentraining zu organisieren.

**Über 80% aller Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen wahr. Das ganzheitliche Augentraining unterstützt Sie, die Gesundheit Ihrer Augen aktiv zu fördern und die Sehkraft zu stärken, und wirkt sich positiv auf die Gehirnleistung, die Konzentration und die Hand- und Augenkoordination aus. Das Sehtraining ist eine wichtige Gesundheitsvorsorge für die Augen und den ganzen Körper. Es gibt Sicherheit und Lebensqualität im Alltag. Es unterstützt auch bei bereits vorhandenen Augenleiden. Das Augentraining ist für jedes Alter sinnvoll und lässt sich problemlos in den Alltag integrieren.**

Das Angebot und die Kontaktdaten finden Sie unter [www.beringen.ch/de/nachbarschaftshilfe](http://www.beringen.ch/de/nachbarschaftshilfe)

Corinne Maag  
Gemeinderätin