

Ihre Augen sind kostbar Stärken Sie sie

Unsere Augen sind mit eines der kostbarsten Sinnesorgane unseres Körpers. Täglich helfen Sie uns dabei Sinneseindrücke wahrzunehmen und sind dabei vielen Reizen ausgesetzt. Dazu belasten Stress, Bewegungsmangel und die falsche Ernährung unsere Augen. Erfahren Sie in unserem Vortrag von Alessio Grasso mehr darüber wie das Auge funktioniert und wie Sie es stärken können.

Vortrag: Dienstag, 28.10.2025 , 10.00 - 11.30 Uhr
Eintritt frei

Durch Augenentspannung und gezielte Übungen kann das Sehen und die Wahrnehmung verbessert werden. Unterstützen Sie Ihre Augen durch Augen- und Sehtraining.

Augen-/Sehtraining: Dienstag, 11.11. und 25.11.2025 10.00 - 11.30 Uhr
Kosten CHF 20.00 (2x)

Veranstaltungsort: **Senioren­siedlung Feld, Lindenstrasse 8, 9230 Flawil**
Bitte anmelden!

Leitung: Alessio Grasso , Augenoptiker

Anmeldung: Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Telefon 071 388 20 59 oder
gossau@sg.prosenectute.ch



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil dieser in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.