

Informationsanlass

# Kraftvoll älter werden

7. November 2024, 14.30 bis 16.30 Uhr

Reberhaus Uettligen

Lindenstrasse 4, 3043 Wohlen

Bewegung verbessert die Lebensqualität und hilft mit, mobil und selbständig zu bleiben. Erfahren Sie auf bewegte Art was Bewegung bewirkt, und was dabei zu beachten ist. Nach dem Vortrag wird ein Zvieri offeriert.

14.30 Uhr	Referat von Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern Bewegung: Sabina Geissbühler-Strupler, eidgenössisch diplomierte Turn-/Sportlehrerin
15.45 Uhr	Austausch bei einem Zvieri

Der Anlass ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Anmeldung bis 24. Oktober 2024:**

Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 359 03 00,

Mail: [bildungundsport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch), Kursnr. 15200.24.B401

Weitere Informationen: [www.regionale-fachstelle-alter.ch](http://www.regionale-fachstelle-alter.ch)