

Infoveranstaltung «Sicher stehen – sicher gehen»

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbständig bleiben? Ein Sturz und alles kommt anders. Die Lebensqualität und Selbständigkeit sind plötzlich stark eingeschränkt. Doch Stürzen kann man vorbeugen.

Datum: **Donnerstag, 20. November 2025**
Zeit: **14.00 – ca. 16.30 Uhr mit kleinem Zvieri**
Ort: Pfarreizentrum Bruder Klaus, Alfred-Aebi-Strasse, 86, 2503 Biel
Kosten: gratis
Leitung: Sylvia Wicky, Bereich Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern
ReferentInnen: Claudine Romann, Physiotherapeutin FH, und
Lucia Illi, Ergotherapeutin FH, Rheumaliga Bern/Oberwallis
Simon Lehmann, Physiotherapeut Bsc, Spitalzentrum Biel
Kursnummer: 15200.25.S404

Mit Bewegungssequenzen zum Thema. Als Folge kann ein Gangsicherheitskurs im Spitalzentrum Biel besucht werden.

Anmeldung bis 6. November 2025 an Pro Senectute Kanton Bern

Kurssekretariat der Beratungsstelle Biel telefonisch 032 328 31 04 oder per Mail an

bildung.sport@be.prosenectute.ch.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Stadt Biel, der Rheumaliga Bern und Oberwallis, Pro Senectute Kanton Bern, dem Spitalzentrum Biel, sowie der Kath. Kirche Biel in der Rolle des Gastgebers statt. **Die Referate werden auf Französisch gehalten, die Folien sind Deutsch und Französisch.**

Anschliessend Führung durch das «QuartierInfo Madretsch» an der Zentralstrasse 125, 2503 Biel.

Wir würden uns freuen, Sie begrüßen zu dürfen.

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne




**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt



römisch-katholisch biel-pieterlen
pastoralraum



**Stadt Biel
Ville de Bienne**

Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern,
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



**Kanton Bern
Canton de Berne**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Conférence « Se tenir debout en toute sécurité – marcher en toute sécurité »

Qui ne souhaite pas rester mobile et autonome jusqu'à un âge avancé ? Une chute peut tout changer. La qualité de vie et l'autonomie sont soudainement fortement réduites. Mais il est possible de prévenir les chutes.

Date : **Jeudi, 20 novembre 2025**
Heure : **14h00 - env. 16h30, suivi d'une petite collation**
Lieu : Centre pastoral Bruder Klaus, Alfred-Aebi-Strasse, 86, 2503 Biel
Coût : cette conférence est ouverte à tous et à toutes, entrée libre
Intervenant-e-s : Sylvia Wicky, domaine de la prévention/promotion de la santé, Pro Senectute canton de Berne
Claudine Romann, physiothérapeute HES, et
Lucia Illi, ergothérapeute HES, ligue bernoise et haute-valaisanne contre le rhumatisme
Simon Lehmann, physiothérapeute Bsc, Centre hospitalier, Bienne
Numéro du cours : 15200.25.S404

Avec des exercices physiques en rapport avec le thème. Il est ensuite possible de suivre un cours sur la sécurité de la marche au centre hospitalier de Bienne.

Inscription jusqu'au 6 novembre 2025 auprès de Pro Senectute Canton de Berne
Secrétariat des cours du centre de consultation de Bienne par téléphone au 032 328 31 04 ou par e-mail à bildung.sport@be.prosenectute.ch.

La conférence est organisée en collaboration avec la Ville de Bienne, la Ligue contre le rhumatisme de Berne et du Haut-Valais, Pro Senectute canton de Berne, le Centre hospitalier de Bienne et l'Église catholique de Bienne, qui joue le rôle d'hôte. **Les exposés seront présentés en français, les diapositives seront en allemand et en français.**

Ensuite, visite guidée de l'InfoQuartier Mâche, situé à la rue Centrale 125, 2503 Bienne.

Nous serions ravis de vous accueillir.