

## Mobil und sicher im Alltag

Viele Menschen wünschen sich im Alter selbstbestimmt und weitgehend beschwerdefrei zu leben. Ein plötzlicher Sturz kann die Selbständigkeit und damit die Lebensqualität stark einschränken. Dem kann man vorbeugen. An dieser Veranstaltung erfahren Sie, warum es zu Stürzen kommt und was Sie für Ihre Stabilität und Beweglichkeit im Alltag tun können. Wie sicher stehen Sie? Ist Ihnen ab und zu schwindlig? Lernen Sie verschiedenen Angebote und Übungen kennen, damit Sie weiter sicher bleiben beim Stehen und Gehen. Im Anschluss an die Veranstaltung kann in der Physiotherapie des Spitals Thun ein Gangsicherheitskurs besucht werden. Die Details dazu erfahren Sie an der Veranstaltung.

---

<b>Wann</b>	Donnerstag, 30. Oktober 2025, 14.00 bis 16.30 Uhr, mit kleinem Zvieri
<b>Wo</b>	Kirche Schönau, Bürglenstrasse 15, 3600 Thun
<b>Leitung</b>	Karin Gfeller, Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern
<b>ReferentInnen</b>	Petra Schneider, Physiotherapeutin Spital Thun und Marianne Gäumann, Fit-Gym Leitende Pro Senectute Kanton Bern
<b>Kursnummer</b>	15200.25.0401
<b>Kosten</b>	Kostenlos
<b>Anmeldung</b>	bis 23. Oktober 2025 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder <a href="mailto:b+s.oberland@be.prosenectute.ch">b+s.oberland@be.prosenectute.ch</a>

---

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern sowie von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung  
Schweiz

