

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 verschiedene Angebote und Übungen kennen, damit Sie weiterhin sicher bleiben beim Stehen und Gehen.

Wann	Dienstag, 28. Oktober 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr
Wo	Kirchgemeindehaus Frutigen, Vordorfgrasse 2, 3714 Frutigen
ReferentInnen	Katrin Lerch, Koordinatorin Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kt. Bern und Barbara Steiner Willen, Fit Gym Leitende, Pro Senectute Kt. Bern
Kursnummer	15200.25.0402
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Bis 21. Oktober 2025 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder an b+s.oberland@be.prosenectute.ch

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



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung
Schweiz

