

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	Mittwoch, 26. November 2025, 14.00 bis 16.30 Uhr inklusive Zvieri
Wo	Solina Spiez, Stockhornstrasse 12, 3700 Spiez
ReferentInnen	Katrin Lerch, Koordinatorin Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kt. Bern und Marianne Gäumann, Fit Gym Leitende, Pro Senectute Kt. Bern
Kursnummer	15200.25.0403
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Bis 19. November 2025 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder an kurse@be.prosenectute.ch

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