

## 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.

---

<b>Wann</b>	Mittwoch, 5. November 2025, 14.00 bis 16.30 Uhr inklusive Zvieri
<b>Wo</b>	Solina Spiez, Stockhornstrasse 12, 3700 Spiez
<b>ReferentInnen</b>	Katrin Lerch, Koordinatorin Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kt. Bern und Marianne Gäumann, Fit Gym Leitende, Pro Senectute Kt. Bern
<b>Kursnummer</b>	15200.25.0403
<b>Kosten</b>	Kostenlos
<b>Anmeldung</b>	Bis 24. Oktober 2025 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder an <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