



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Handeln lohnt sich!

## Sicher stehen sicher gehen

Der grösste Wunsch vieler älterer Menschen ist es, so lange wie möglich selbstständig zu bleiben. Ein Sturz kann allerdings dem Leben zu Hause ein abruptes Ende setzen.

Wir informieren Sie zu gezielten Bewegungsübungen, die Kraft, Koordination und Reaktionsfähigkeit erhalten und sogar steigern. Sie lernen einfache Hilfsmittel kennen, die mitelfen die Selbstständigkeit zu verlängern. Sie erfahren, was sie selber tun können, um in der eigenen Wohnung möglichst lange mobil zu bleiben, welche Ernährung und welche Vitamine günstig für die Muskeln sind. Wie sicher stehen und gehen Sie?

---

<b>Wann</b>	Mittwoch, 16. Januar 2019, 14.00 - 16.00 Uhr
<b>Wo</b>	Schulhaus, 3672 Aeschlen
<b>Referent/-in</b>	Karin Gfeller, Koordinatorin Zwäg ins Alter Pro Senectute Berner Oberland Barbara Bürki, FitGym Leitende Pro Senectute Berner Oberland Heidi Sauser, FitGym Leitende Pro Senectute Berner Oberland
<b>Kosten</b>	keine. Anschliessend sind Sie zu einem Zvieri eingeladen.
<b>Anmeldung</b>	nicht nötig
<b>Auskunft</b>	unter Telefon 033 226 60 60

---

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

PRO SENECTUTE  
**Zwäg ins Alter**