



© Fotolia

Wir freuen uns auf Sie!

## Mobil und sicher im Alltag

Sicher stehen – sicher gehen: 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.

<b>Wann</b>	Donnerstag, 25. April 2024, von 14.00 bis 16.30 Uhr
<b>Wo</b>	Kirchgemeindehaus, Kirchgasse 19, 3860 Meiringen
<b>Leitung</b>	Karin Gfeller, Koordinatorin «Zwäg ins Alter», Pro Senectute Kanton Bern
<b>Mitwirkende</b>	Marianne Gäumann, FitGym Leitende Pro Senectute Kanton Bern
<b>Kosten</b>	Keine
<b>Kursnummer</b>	15200.24.0203
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 18. April 2024 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>

PRO SENECTUTE  
**Förderverein**  
Interlaken-Oberhasli

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



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER