



Handeln lohnt sich!

Die Kirchgemeinde Adelboden, der Seniorenrat Frutigland und Zwäg ins Alter der Pro Senectute Kanton Bern laden Sie herzlich ein zum Seniorennachmittag:

Sicher stehen – sicher gehen

An diesem Nachmittag erfahren Sie, was Sie selber tun können, um in Ihrer eigenen Wohnung möglichst lange mobil und selbstständig zu bleiben, und was es braucht, damit Sie Stürze vermeiden können. Im aktiven Teil zum Mitmachen, lernen Sie praktische Übungen und Hilfsmittel kennen, die Ihre Sicherheit unterstützen und erhalten. Wir freuen uns auf Sie.

Kursnummer	15200.21.0406
Wann	Donnerstag, 28. Oktober 2021, 14.00 bis 16.00 Uhr, anschliessend sind Sie herzlich zu einem Zvieri eingeladen
Wo	Kirchgemeindehaus Adelboden
Leitung	Katrin Lerch, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern
Mitwirkende	Rosina Inniger, Fit Gym Leiterin
Kosten	Keine
Anmeldung	bis am 22. Oktober 2021 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder b+s.oberland@be.prosenectute.ch (inkl. Name, Adresse, Telefon) Die Platzzahl ist beschränkt. Corona-Schutzmassnahmen werden nach aktuellen Vorgaben berücksichtigt. Bitte bringen Sie ein gültiges Zertifikat mit QR Code, elektronisch oder auf Papier, und einen persönlichen Ausweis (ID, Pass, Führerschein, Swiss Pass) mit.



Senioren  Rat

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion 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