



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.

Wann	5. September 2024, von 14.00 bis 16.30 Uhr
Wo	Gemeindehaus Dindlen, Schulhausstrasse 1, 3855 Brienz
Leitung	Karin Gfeller, Pro Senectute Kanton Bern, «Zwäg ins Alter»
Mitwirkende	Marianne Gäumann, FitGym Leitende Pro Senectute Kanton Bern
Kursnummer	15200.24.0204
Kosten	Keine

Es wird ein Fahrdienst angeboten. Telefonische Anmeldung:
Alters- und Pflegeheim EGW, 033 952 82 82

Arbeitsgruppe für Altersfragen oberer Brienzersee



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