



© Gesundheitsförderung Schweiz, Peter Tillesen

Interessiert?  
Wir freuen uns  
auf Sie!

## Mobil und sicher im Alltag – wie sicher stehen Sie?

Viele Menschen wünschen sich im Alter selbstbestimmt und weitgehend beschwerdefrei zu leben. Ein plötzlicher Sturz kann die Selbständigkeit und damit die Lebensqualität stark einschränken. Wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag, Bewegung und entsprechender Ernährung vorbeugen können, erfahren Sie an diesem Nachmittag. Zudem erleben Sie gleich praktisch, wie Sie Ihr Gleichgewicht, die Kraft und die Koordination mit gezielten Bewegungsübungen unterstützen können.

<b>Kursnummer</b>	15200.22.B202
<b>Wann</b>	Dienstag, 10. Mai 2022, 14.30–17.00, inkl. Zvieri
<b>Wo</b>	Reberhaus, Lindenstrasse 4, 3043 Uettligen
<b>Referentin</b>	Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern
<b>Bewegung</b>	Elisabeth Mathys, Fit-Gym Leiterin Pro Senectute Kanton Bern
<b>Kosten</b>	Der Anlass ist kostenlos und steht allen Senior:innen offen.
<b>Anmeldung</b>	Bis spätestens 1. Mai 2022, Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 359 03 03 oder per Mail an <a href="mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch">bildungundsport@be.prosenectute.ch</a>

Corona-Schutzmassnahmen werden nach aktuellen Vorgaben berücksichtigt.

Folgende Akteure unterstützen den Anlass:



Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern,  
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

