



Handeln
lohnt sich!

Herzliche Einladung zur Veranstaltung

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 zuhause ein abruptes Ende setzen.

Wie sicher stehen und gehen Sie?

An diesem Nachmittag erfahren Sie, wie Sie mit Hindernissen im Alltag umgehen können und wir zeigen Ihnen wie Sie über gezielte Bewegungsübungen, die Kraft, Koordination und Reaktionsfähigkeit erhalten und steigern.

Wann	Mittwoch, 24.4.2019, 14.00 bis 16.00 Uhr, mit kleinem Zvieri
Wo	Ökumenisches Zentrum, Kürzeweg 6, Pieterlen
Leitung	Sylvia Wicky, Zwäg ins Alter
Referentin	Ruth Häberli, bfu Gleichgewichtstrainerin
Kosten	keine
Anmeldung	bis 17.4.2019 an Einwohnergemeinde Pieterlen, info@pieterlen.ch, Tel. 032 376 01 70

Pro Senectute bietet ab 6. Mai 2019 einen 4-teiligen Bfu-Kurs zu diesem Thema im Ökumenischen Zentrum in Pieterlen an.



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