



Handeln
lohnt sich!

Herzliche Einladung zur Veranstaltung

Sicher stehen, sicher gehen

Was kann ich tun, um Kraft, Gleichgewicht und Gangsicherheit zu erhalten oder zu verbessern, und wie kann ich mit Risikofaktoren im Alltag umgehen? Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Fähigkeiten wie die Beinkraft, die Gehgeschwindigkeit und das Gleichgewicht bis ins hohe Alter trainierbar sind. In Zusammenarbeit mit dem Altersforum Seedorf.

Wann	Dienstag, 18.5.2021, 14.00–16.00 Uhr, mit kleinem Zvieri
Wo	Schulhaus Lobsigen, Turnhalle
Referentin	Sylvia Wicky, Zwäg ins Alter Fränzi Stauffer, Physiotherapeutin und SWEM Trampolin Instruktorin, Lyss und Finsterhennen Elsbeth Zimmermann, Altersturnen, Lobsigen
Kosten	keine
Anmeldung	bis 11.5.2021 an Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, 032 328 31 11, biel-bienne@be.prosenectute.ch



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