



© Fotolia

Interessiert?  
Wir freuen uns  
auf Sie!

In Zusammenarbeit mit der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Lyss

## Mobil und sicher im Alltag

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, was Sie für Ihre Stabilität und Beweglichkeit im Alltag tun können. Lernen Sie verschiedene Angebote und Übungen kennen, damit Sie weiterhin sicher bleiben beim Stehen und Gehen.

- 
- Kursnummer** 15200.22.S402
  - Wann** 20. Oktober 2022, 14.00 – 16.00 Uhr, mit kleinem Zvieri
  - Wo** Grosser Saal, Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde, Friedhofweg 2, 3250 Lyss
  - Leitung** Sylvia Wicky, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern
  - Mitarbeit** Luzia Gobat, Leiterin FitGym Lyss
  - Kosten** Keine
  - Anmeldung** Um Anmeldung wird gebeten bis 13.10.22 an:  
Pro Senectute Kanton Bern, Beratungsstelle Bern, BGH, Bahnhofplatz 3, 3011 Bern,  
bildungundsport@be.prosenectute.ch, 031 359 03 03
- 

Bei genügender Nachfrage bietet Pro Senectute einen 4-teiligen Bfu-Kurs zu diesem Thema im November/Dezember 2022 in Lyss an.

---



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

