



Körper, Geist & Seele: Leben in Bewegung

Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit im Alter und einem verbesserten physischen, psychischen und geistigen Wohlbefinden bei.

Mobil und sicher im Alltag

Besonders im Alter haben regelmäßige Bewegung und Kräftigung der Muskulatur positive Auswirkungen auf die Aktivitäten des täglichen Lebens - und wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbständig bleiben? Ein Sturz kann jedoch die Lebensqualität und Selbständigkeit ganz plötzlich stark eingeschränken. 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? Lernen Sie verschiedene Angebote und Übungen kennen, damit Sie weiterhin sicher bleiben beim Stehen und Gehen.

Datum	Mittwoch, 01. Juni 2022
Zeit	14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Kirchliches Zentrum, Kanalweg 13, 3125 Toffen
Referent/-in	Jacqueline Läderach, Koordinatorin Zwäg ins Alter
Kosten	Keine. Anschliessend wird ein Zvieri serviert.
Auskunft	Jacqueline Läderach, Pro Senectute, 031/ 359 03 03 Andrea Luyten, Ref. Kirche, 031/ 819 44 14 Albrecht Hermann, Kath. Kirche, 031/ 300 40 99
Fahrdienst	Anmeldung bis Mittwoch, 25. Mai 2022, Tel. 031 819 44 14
Corona	Corona – Schutzmassnahmen werden nach aktuellen Vorgaben berücksichtigt.



Nächste Veranstaltung: "Leben in Bewegung – auch mit Schmerzen" in Zusammenarbeit mit Marlène Hulliger, Musikpädagogin und Polyenergetikerin.
Mittwoch, 24. August 2022, 14.00 – 16.30Uhr, Kirchliches Zentrum, Kanalweg 13, 3125 Toffen

Wir freuen uns auf Sie!