



# Bewegte Gemeinde

Ein Bewegungsförderungsprogramm  
für mehr Sicherheit und Mobilität im Alter

Wünschen Sie sich mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht? Oder möchten Sie ältere Menschen beim persönlichen Training Zuhause anleiten? Die Veranstaltung richtet sich an motivierte, ältere Menschen sowie an bewegungsfreudige Freiwillige, die sich als Coaches schulen lassen möchten. Besuchen Sie unsere Veranstaltung und informieren Sie sich über das neue Angebot.

**Montag, 4. November 2019 im Mattenhofsaal Gümligen**

17.30 Uhr Türöffnung und Apéro

18.30 Uhr Begrüssung  
Referat «Bewegung im Alter», Ursula Stoll, Siloah BESAS  
Projektvorstellung «Bewegte Gemeinde», Patrizia Pennella,  
Fachstelle für Altersfragen

20.00 Uhr Besprechung Ihrer persönlichen Anliegen

21.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Musikalische Begleitung: juchARTE ([www.jucharte.ch](http://www.jucharte.ch))

Anmeldung Fahrdienst: Telefon 031 950 96 96 oder [kontakt@alenia.ch](mailto:kontakt@alenia.ch)