



Sturzprävention

Sicher stehen - sicher gehen

Sicher stehen - sicher gehen

Einführungskurs

Mittwoch, 20. Oktober - 15. Dezember 2021
10.10 Uhr - 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Vorstadt 54, Schaffhausen
Leitung: Margot Leu, Rosmarie Fehrlin
Kosten: CHF 225.- (9 Lektionen à 1 Std 20 Min)

Bei finanziellen Engpässen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unsere Beratungsstelle.

Gleichgewicht, Kraft und Koordination werden geschult und trainiert, dadurch erhalten Sie mehr Sicherheit im Stehen und im Gehen.



Sicher stehen - sicher gehen

Dauerangebot

Voraussetzung ist der absolvierte Einführungskurs.

Montag, 08.30 - 09.30

Gruppe 1

Montag, 09.45 - 10.45

Gruppe 2

Ort: Pro Senectute, Wohlfühlraum, Vorstadt 54, Schaffhausen

Leitung: Brigitte Widmer, Rosmarie Fehrlin

Kosten: CHF 17.- / Lektion

Die Abrechnung der besuchten Lektionen erfolgt quartalsweise.

Die Umsetzung der Corona-Schutzmassnahmen ist gewährleistet!

Anmeldung:

052 634 01 30 oder nicole.buergin@sh.prosenectute.ch

«sicher stehen – sicher gehen»

Kraft und Gleichgewicht geben Ihnen Sicherheit im Alltag. Turnen Sie mit!



Rollatorkurs / Sturzprophylaxe:

Alterszentrum am Kirchhofplatz

Mittwoch, 10.00 - 11.00

Altersheim Ruhesitz Beringen

Dienstag, 10.45 - 11.15

Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Unsere Angebote:

- Bildung und Sport, Agenda erscheint zweimal jährlich
- Sozialberatung
- Kontoverwaltung
- Steuerberatung
- Mahlzeitendienst
- Reinigungsdienst
- Umzugshilfe
- Entlastungsdienst für betreuende Angehörige
- Mobil plus
- Sozialzeit-Engagement
- Generationen im Klassenzimmer

Pro Senectute setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte der älteren Menschen ein. Mit Ihrer Spende helfen Sie uns dabei.

Besten Dank!

Spendenkonto: IBAN CH49 0900 0000 8200 0700 0

Pro Senectute Geschäftsstelle

Vorstadt 54

Postfach

8201 Schaffhausen

052 634 01 01

info@sh.pro-senectute.ch

www.sh.pro-senectute.ch

www.infosenior.ch

