



Sturzprävention Agil und stabil

Sturzprävention - agil und stabil

Einführungskurs

Mittwoch, 05. Februar - 12. März 2025

10.10 Uhr - 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Vorstadt 54, Schaffhausen

Leitung: Rosmarie Fehrlin

Kosten: CHF 162.00 (6 Treffen 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.



Sturzprävention - agil und stabil

Dauerangebot

Voraussetzung ist der absolvierte Einführungskurs

Montag, 10.00 - 11.00

Ort: Pro Senectute, Vorstadt 54, Schaffhausen
Leitung: Brigitte Widmer, Rosmarie Fehrlin
Kosten: CHF 18.00 pro Lektion
Die Abrechnung erfolgt quartalsweise

Anmeldung:

052 634 01 30 oder kurse@sh.prosenectute.ch



Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

«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

Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Unsere Angebote:

- Bildung und Sport, Agenda erscheint zweimal jährlich
- Sozialberatung
- Kontoverwaltung
- Steuerberatung
- Alltagshilfen
- 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



Ausgabe: Dez.2023