



Sturzprävention

Sicher stehen - sicher gehen

Sicher stehen - sicher gehen

Einführungskurs in Schaffhausen, Vorstadt 54 Wohlfühlraum

Mittwoch, 28. Februar - 25. April 2018

10.10 Uhr - 11.40 Uhr

9 Lektionen à 1.5 h

Leitung: Heidi Schmid, Rosmarie Fehrlin

Kosten: CHF 223.00

(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 in Schaffhausen, Vorstadt 54 Wohlfühlraum

Voraussetzung ist der absolvierte Einführungskurs.

Montag, 08.30 - 09.30 **Gruppe 1**

Montag, 09.45 - 10.45 **Gruppe 2**

Leitung: Margot Leu, Rosmarie Fehrlin

Kosten: CHF 16.50 / Lektion

Die Abrechnung erfolgt quartalsweise.

«sicher stehen – sicher gehen»

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



Rollatorkurse:

Alterszentrum am Kirchhofplatz

Donnerstag, 10.15 - 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.infosenioren.ch

