



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## DIE 3 GRUNDPFEILER FÜR EIN «GUTES» ALTERN: BEWEGUNG, SOZIALE KONTAKTE UND LEBENSLANGES LERNEN, MIT PRO SENECTUTE

**Donnerstag, 21. November 2024, im Bärgefü-Träff in Visp**

**18.30 Uhr**

Themenanlass: Ein Einblick in Angebote von Pro Senectute und eine DomiGym-Mini-Lektion mit Jolanda Schwery und Christine Schumacher

**Anschliessend**

Gemütliches Beisammensein und Austausch während eines kleinen Apéros

**«Gymnastik wirkt sich positiv auf den Alterungsprozess aus.»**

Auch im hohen Alter ist regelmässiges Training für Kraft und Gleichgewicht wichtig, um selbstständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben.

Mit DomiGym lernst du Übungen, die du bis zum nächsten Training einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Das Training hilft dir nicht nur dabei, deinen Alltag besser zu bewältigen und deine Lebensqualität zu erhöhen, sondern hat auch einen positiven Effekt auf dein Gedächtnis.

Pro Senectute Valais-Wallis bietet dir zu Hause ein individuelles Gymnastikprogramm an. Unter Anweisung eines/einer ausgebildeten Erwachsenensportleiters/in (esa) mit Zusatzausbildung DomiGym, werden deine individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und ein vielseitiges Programm zusammengestellt.

Der Kurs richtet sich an Krebspatient/innen während oder nach der Behandlung und ist auch für Personen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte trage bequeme Kleidung.

Wir freuen uns auf dich!

**BÄRGÜF**▲ Träff