

# Sich bewegen – und sich begegnen

Wie stehe ich vom Stuhl auf und  
wie sitze ich wieder ab?



**Montag, 23. Februar 2026, 14.30 bis 16 Uhr**

Mehrzweckraum Altersbetreuung Worb, Bahnhofstr. 1, Worb

Leitung: Eveline Bernhardt-Ehram,  
Spezialistin für angewandte Kinästhetik

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Bewegungsfreudige,  
Interessierte und im Besonderen an pflegende Angehörige.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung erleichtert uns  
die Organisation und wird gerne im Zentrum Alter Worb  
entgegengenommen – *wir freuen uns auf Sie!*

Bitte wenden



# Sich bewegen – und sich begegnen

Bewegung und Beweglichkeit sind wesentliche Grundlagen für Gesundheit, Selbstständigkeit und Wohlbefinden. Dies trifft in jedem Alter zu und wird dann besonders relevant, wenn Einschränkungen in der Mobilität hinzukommen.

Eine neue Veranstaltungsreihe richtet den Fokus darauf, Bewegungsabläufe gezielt anzugehen – die bewusste Bewegung soll gefördert, der Alltag erleichtert und Ressourcen sollen gestärkt werden.

Veranstaltungsdaten: **Mo, 23. Februar 2026**  
**Mo, 20. April 2026**  
**Mo, 15. Juni 2026**

Die Veranstaltungen finden **jeweils von 14.30 bis 16 Uhr** im Mehrzweckraum in der Altersbetreuung Worb an der Bahnhofstrasse 1 in Worb statt.

## Lust auf Bewegung?

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, sich im Restaurant Mittelpunkt (auf eigene Rechnung) zu stärken und miteinander in den Austausch zu kommen.

## Zeit für Begegnung?

Weitere Informationen & Anmeldung:  
Zentrum Alter Worb, Binja Breitenmoser, Tel. 031 839 02 48,  
[info@zentrumalterworb.ch](mailto:info@zentrumalterworb.ch)

