

**Zeit schenken und Freude bereiten als Bewegungscoach
Schulung am 3. November in Breitenbach**

Möchten Sie eine ältere Person begleiten?

- Zusammen Spazieren
- Üben von Alltagsbewegungen wie z.B. Treppensteigen, Aufstehen- und Absitzen
- Zusammen Einkaufen
- Trainieren von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit

Wir suchen freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Region.

Wir bieten:

- Einführung und Begleitung durch Pro Senectute
- Spesenentschädigung
- Weiterbildungsmöglichkeiten

Durch Ihren freiwilligen Einsatz als Bewegungscoach bereichern Sie den Alltag eines älteren Menschen.

Kontakt: Kim Jerjen, 032 626 59 60
kim.jerjen@so.prosenectute.ch