

**Gemeinsam läuft's besser**

**Möchten Sie eine ältere Person begleiten?**

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

**Wir suchen freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Einsätze in der Stadt Olten**

Wir bieten:

- Kostenlose Schulung zum Bewegungscoach
- Einführung und Begleitung durch Pro Senectute
- Spesenentschädigung
- Weiterbildungsmöglichkeiten

**Kontakt und Anmeldung:** Kim-Anja Jerjen, 032 626 59 70  
kim.jerjen@so.prosenectute.ch