

# Möchten Sie Ihre wohltuenden Gewohnheiten möglichst lange beibehalten?

Zum Beispiel Wandern gehen, den Garten pflegen,  
mit den Grosskindern spielen, Einkaufen...

Die Uni Bern erforscht in einem Projekt, wie Seniorinnen und Senioren beim Beibehalten wohltuender Gewohnheiten unterstützt werden können. **Hierfür benötigen wir Ihre Hilfe!** Auf dem ersten Spaziergang geben wir Ihnen spannende Impulse aus der Wissenschaft, die Sie danach zuhause umsetzen können. Beim zweiten Treffen begleiten wir Sie erneut auf einem Spaziergang und sind gespannt, was funktioniert hat und was nicht. Wir freuen uns auf zwei unterhaltsame Treffen.

**Wann:** Mi, 23. April und Mi, 21. Mai 2025  
jeweils von 13:30 Uhr bis 16:00 Uhr

**Wo:** Pro Senectute Kanton Bern, Beratungsstelle  
Liebefeld, Hildegardstrasse 18, 3097 Liebefeld  
(Sitzungszimmer des Restaurants Park 18 )

**Leitung:** Uni Bern, Rahel Aschwanden & Urs Fuhrer

**Kosten:** Keine 😊

**Mitbringen:** Wetterangepasste Kleidung & gute Laune

**Kursnummer:** 15200.25.B203

**Anmeldung bis 15. April 2025:**

[bildungundsport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch), 031 359 03 00

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



**u<sup>b</sup>**

**UNIVERSITÄT  
BERN**

# Ablauf der Treffen

## 1. Treffen

- Spaziergang mit drei Impulsen aus der Wissenschaft
- Ziel: Jede Person wählt ein Verhalten, welches sie oder er gerne möglichst lange aufrechterhalten möchte.
- Jede Person erhält einen psychologischen Kniff wie sie oder er dieses Ziel erreichen kann.

## 2. Treffen

- Spaziergang mit Austausch über das Ziel des letzten Monats:  
War die Umsetzung des Ziels einfach oder schwierig? Warum?