

Wir  
freuen uns  
auf Sie!

## Genussvoll im inneren Gleichgewicht bleiben

### Genuss ... Gewöhnung ... Abhängigkeit

Für eine stabile psychische Gesundheit nützen uns die Ressourcen, die wir uns über Jahre hinweg angeeignet haben. Haben Sie Bewältigungsstrategien, wenn es zu Schwierigkeiten kommt?

Wir besprechen Aspekte der psychischen Gesundheit und beleuchten die Themen Genuss – Gewöhnung – Abhängigkeit. Im kleinen Rahmen erfahren Sie mehr über die Möglichkeit in Balance zu sein. Sie können Fragen stellen und sich mit andern austauschen.

<b>Wann</b>	Donnerstag, 24. April 2025, 14.00–16.00 Uhr
<b>Wo</b>	Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, Thun
<b>Referent</b>	Marcel Giger, Fachmitarbeiter Berner Gesundheit
<b>Leitung/Auskunft</b>	Katrin Lerch, Pro Senectute Kt. Bern, 033 226 60 60
<b>Kosten</b>	keine
<b>Kursnummer</b>	15200.25.0202
<b>Anmeldung</b>	bis am 17. April an <a href="mailto:b+s.oberland@be.prosenectute.ch">b+s.oberland@be.prosenectute.ch</a> oder 033 226 70 70

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion  
des Kantons Bern und von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera