© Anna Hirsbrunner

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wir freuen uns auf Sie

In Balance bleiben – psychische Gesundheit stärken

Älter werden ist ein Prozess, der uns Menschen zuweilen vor grosse Herausforderungen stellen kann. Veränderungen und Verluste müssen bewältigt werden und gleichzeitig nimmt die eigene Belastbarkeit ab. Dieser stetige Wandel erfordert Flexibilität und innere Stabilität. Wie gehe ich mit Herausforderungen um? Welche Stärken und Strategien sind für mich hilfreich? Wo kann ich mir Unterstützung holen? Mit Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch gehen wir diesen Fragen nach. Zudem tragen Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu der Lebenskunst des Alterns bei. Beides hilft den Fokus wieder besser auf die Gegenwart zu lenken und Stressgefühle abzubauen. Sie erfahren was praktische Achtsamkeitsübungen bewirken können.

Wann	Donnerstag, 6. Februar 2025, 9.30–12.00 Uhr
Wo	Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Referentinnen	Anna Hirsbrunner, Koordinatorin «Zwäg ins Alter» Daniela Krebs, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin, Sozialarbeiterin FH
Kosten	kostenlos
Kursnummer	15200.25.B102
Anmeldung	bitte an bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 031 359 03 00

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