



## 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, Erfahrungsaustausch und kleinen Achtsamkeitsübungen gehen wir diesen Fragen nach.

---

<b>Wann</b>	Dienstag, 10. Februar 2026, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr, inkl. einem kleinen Zvieri
<b>Wo</b>	Kirchgemeindehaus, Faltschenstrasse 1, Reichenbach
<b>Leitung</b>	Katrin Lerch, Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern
<b>ReferentInnen</b>	Sonja Imoberdorf, Geschäftsführerin Frutigland-65 plus
<b>Kursnummer</b>	26-1-BeO-15200-2
<b>Kosten</b>	Kostenlos
<b>Anmeldung</b>	Bis 3. Februar 2026 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder an <a href="mailto:kurse@be.prosenectute.ch">kurse@be.prosenectute.ch</a> .

---

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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

