



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.

Wann	Dienstag, 24. Februar 2026, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr, inkl. einem kleinen Zvieri
Wo	Kirchgemeindehaus, Faltschenstrasse 1, Reichenbach
Leitung	Katrin Lerch, Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern
ReferentInnen	Sonja Imoberdorf, Geschäftsführerin Frutigland-65 plus
Kursnummer	26-1-BeO-15200-2
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Bis 20. Februar 2026 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder an kurse@be.prosenectute.ch .

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

