

SNO
60+



Füreinander da in Ostermundigen

Lebensqualität im Alter

Anmeldung
bis
9. Januar

Workshop

Genussvoll im Gleichgewicht

Wann: Dienstag, 13. Januar 2026
14.00 bis 16.30 Uhr (inkl. Zvieri)

Wo Treffpunkt Mundige (Tell)
Bernstrasse 101, Ostermundigen

Ein Angebot des Sozialen Netzes Ostermundigen SNO 60+

(Gemeinde
Ostermundigen

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**REFORMIERTE KIRCHE
OSTERMUNDIGEN**

**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

A
TERTIANUM

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Überall für alle
SPITEX
Ostermundigen

Dovida
Mein Leben, mein Weg

Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen

**Kornhaus
Bibliotheken**

tilia
pflegt und begleitet

alzheimer
Bern Bern Bern

Workshop: Genussvoll im Gleichgewicht

Haben Sie Bewältigungsstrategien, wenn es zu Schwierigkeiten kommt? Für eine stabile psychische Gesundheit nützen uns die Ressourcen, die wir uns über Jahre hinweg angeeignet haben. Anna Hirsbrunner, Pro Senectute Kanton Bern bespricht mit Ihnen Aspekte der psychischen Gesundheit aus verschiedenen Perspektiven und Franziska Löw von der Berner Gesundheit beleuchtet die Themen Genuss-Gewöhnung-Abhängigkeit. Wir liefern Ihnen gemeinsam wertvolle Impulse und Werkzeuge für den Alltag.

Referentinnen:

Franziska Löw, Berner Gesundheit

Anna Hirsbrunner, Pro Senectute Kanton Bern

Der Anlass wird organisiert und unterstützt vom Sozialen Netz Ostermundigen 60+.

Der Anlass ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Dienstag,
13. Jan. 2026
14 - 16.30 Uhr**



Information & Anmeldung bis 9. Januar 2026
(Platzzahl beschränkt)

Soziales Netz Ostermundigen SNO 60+

Pia Oetiker, Fachstelle 60+ Gemeinde Ostermundigen

031 930 12 90

generationen@ostermundigen.ch