

Workshop

## Genussvoll im Gleichgewicht

Dienstag, 13. Januar 2026 Wann:

14.00 bis 16.30 Uhr (inkl. Zvieri)

**Treffpunkt Mundige (Tell)** Wo

Bernstrasse 101, Ostermundigen

Ein Angebot des Sozialen Netzes Ostermundigen SNO 60+

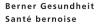


























## Workshop: Genussvoll im Gleichgewicht

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.





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