



Wir
freuen uns
auf Sie!

Die Kirchgemeinde Hilterfingen und Zwäg ins Alter der Pro Senectute Kanton Bern laden sie herzlich zur folgenden Veranstaltung ein:

Meine 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 Krisen um?
- Welche Stärken und Strategien sind für mich hilfreich?
- Wo kann ich mir Unterstützung holen?
- Was gibt mir Aufschwung und was ist mir wichtig?

Kurs-Nr.	15200.21.0408
Wann	Mittwoch, 24. November, 14.00–16.30 Uhr, inklusive Zvieri
Wo	Klösterli Oberhofen
Leitung	Katrin Lerch, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern
Kosten	keine
Anmeldung	Bitte bis spätestens 19. November 2021 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder b+s.oberland@be.prosenectute.ch (inkl. Name, Adresse, Telefon). Die Platzzahl ist beschränkt. Corona-Schutzmassnahmen werden nach aktuellen Vorgaben berücksichtigt. Bitte bringen Sie ein gültiges Zertifikat mit QR Code, elektronisch oder auf Papier, und einen persönlichen Ausweis (ID, Pass, Führerschein, Swiss Pass) mit.



Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern,
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter