

Ordnung schaffen ist mehr als Aufräumen

Zum Älterwerden gehören Veränderungen und Anpassungen, manchmal auch Abschiede. Was hilft uns bei der Bewältigung dieser Hürden? Wie bleiben wir seelisch im Gleichgewicht?

Wohin mit den Erinnerungen, dem Geerbten oder den Dingen, von denen man denkt, man könnte sie noch brauchen – und die doch im Weg stehen?

Was bleibt – und was darf gehen? Ein freundlicher, achtsamer Blick auf Ordnung, Erinnerungen und Loslassen. In Zusammenarbeit mit dem Altersforum Seedorf.

Wann Wo

Mittwoch, 29.4.26, 19.00–21.00 Uhr, mit kleinem Apéro
Klosterraal Frienisberg

ReferentInnen

Sylvia Wicky, Bereich Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kt. Bern,
Beatrice Vögtli, Ordnungsscoach, Bern

Kosten Anmeldung

Keine, der Anlass ist offen für alle
Keine Anmeldung nötig

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern sowie von Gesundheitsförderung Schweiz



**Kanton Bern
Canton de Berne**



**Gesundheitsförderung
Schweiz**

