



Freude  
im Alltag

Veranstaltungsreihe

## Psychische Gesundheit im Alter

### Daten/Inhalte

- **Herausforderungen des Lebens meistern. 28. August 2019, Kirchgemeindehaus Schüpfen.**  
Was bedeutet psychische Gesundheit? Wie mit Krisen und Verlusten umgehen? Welches sind Ihre eigenen Fähigkeiten? Wen können Sie fragen, wenn Sie Unterstützung brauchen?
- **Die leisen Töne des Lächelns entdecken. 18. September 2019, Kirchgemeindehaus Rapperswil.**  
Im Alltag den persönlichen Humor wieder zu entdecken kann helfen, neue Freude zu erleben, Kontakte zu knüpfen, sowie bestehende Beziehungen zu beleben.
- **Wohin soll's gehen? Stimmige Wege für sich entdecken. 23. Oktober 2019, Kirchgemeindehaus Grossaffoltern.** Was beflügelt Sie? Wie können Ihre Wünsche den Weg ins Leben finden?

Jeder Teil ist in sich abgeschlossen und kann auch einzeln besucht werden. Bei Fragen wenden Sie sich an Pro Senectute 032 328 31 11.

<b>Wann</b>	14.30 bis 17.00 Uhr, mit kleinem Zvieri
<b>Referentinnen</b>	Sylvia Wicky, Chantal Galliker, Zwäg ins Alter Gisella Bächli-Vorraro, Erwachsenenbildnerin, Theaterpädagogin
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

Wer einen Transport braucht, kann sich bis max. 2 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung bei den Rotkreuzfahrdiensten melden. (Grossaffoltern: Tel. 032 389 22 15; Rapperswil: Tel. 031 879 14 36; Schüpfen: Tel. 031 879 09 39).

Altersbeauftragte und Seniorenrat der Gemeinden  
Grossaffoltern, Rapperswil und Schüpfen



Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion 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**