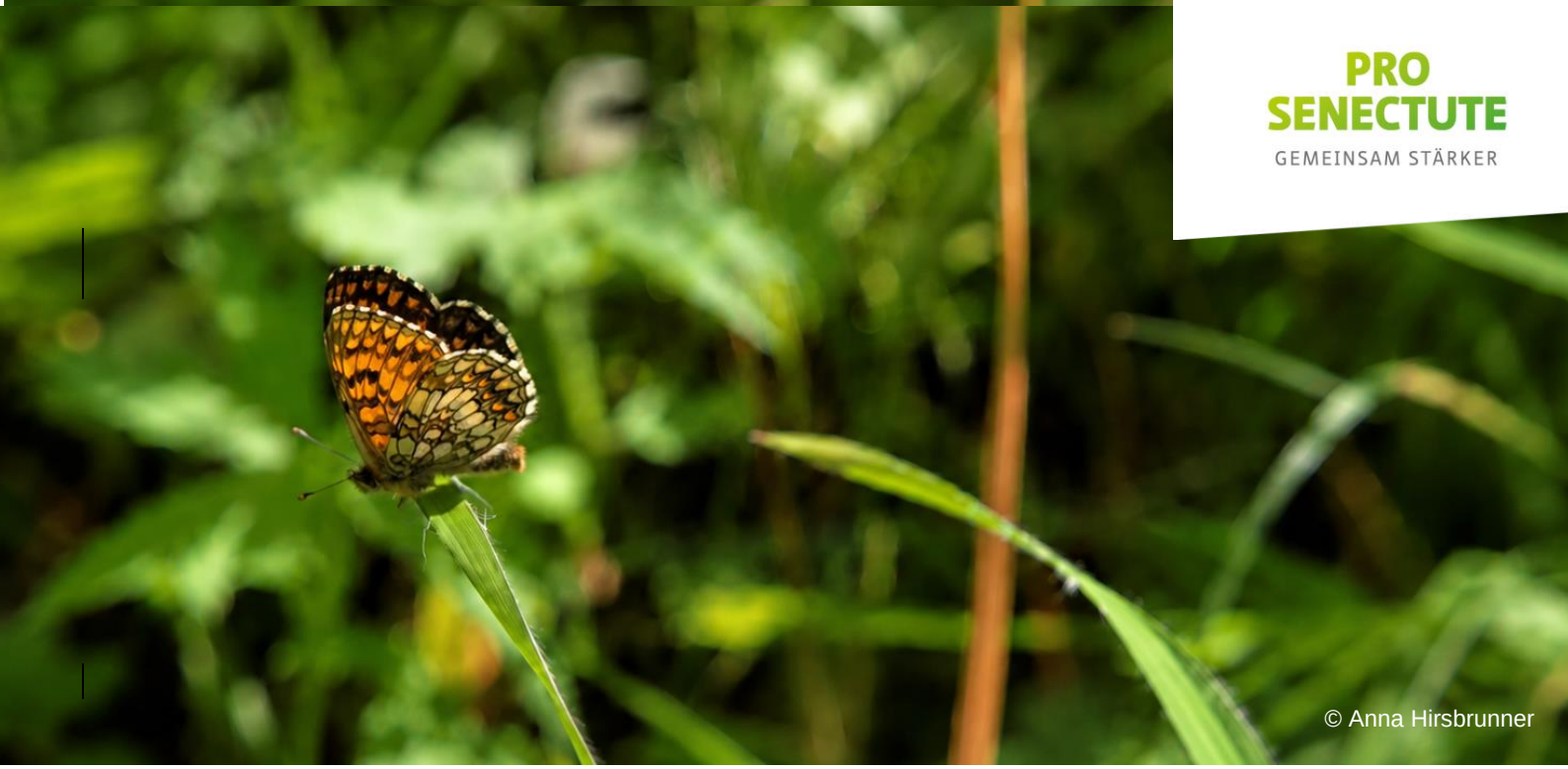

Umgang mit Veränderungen und Verlusten und die Kraft des Humors

Zum Leben gehören Entwicklungsprozesse, Veränderungen und auch Verluste. Die Anpassung an diese Herausforderungen braucht oft Zeit und Geduld. Wir können versuchen, unseren Blickwinkel zu verändern, uns neu auszurichten und auch ungewohnte Wege zu gehen. Humor kann einen wichtigen und hoffnungsvollen Beitrag dazu leisten.

Wir laden Sie ein zu einer Entdeckungsreise, wo das Ansprechen vom Schwierigem aber auch die Suche nach kleinen Freuden im Alltag sowie ein leises Lächeln Platz hat. Heiterkeit öffnet Herzen und immer wieder auch Türen für neue Begegnungen.

Wann	Mittwoch, 4.11.2026, 14.00 – 16.00 Uhr mit einem kleinen Snack
Wo	Aula Oberstufenzentrum, Vinelzstrasse 54, 3235 Erlach
Referentinnen	Sylvia Wicky, Bereich Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern, Gabriela Imhof, Humorberaterin, Lachverständige
Kursnummer	26-4-BBS-15000-1
Kosten	Der Anlass ist kostenlos und offen für alle
Anmeldung	Bis am 28.10.2026 an: Pro Senectute Kanton Bern, bildung.sport@be.prosenectute.ch 032 328 31 04

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