



© Gesundheitsförderung Schweiz

Tragende Beziehungen pflegen – in guten wie in schwierigen Zeiten

Soziale Kontakte bereichern unser Leben – in jedem Alter. Sie schenken uns Freude, stärken unsere Gesundheit und geben Halt im Alltag. Im Alter können Krankheit oder eingeschränkte Mobilität den Kontakt zu anderen erschweren. Umso wichtiger ist es, unser soziales Netz bewusst zu gestalten und zu pflegen.

Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte, Erfahrungen und Sichtweisen mit. Diese Vielfalt macht Begegnungen bereichernd – und manchmal auch herausfordernd. Wie gelingt es uns, trotz und mit Unterschiedlichkeiten offen und wertschätzend miteinander umzugehen? Sie erfahren, wie Beziehungen unser Wohlbefinden beeinflussen und wie gelingende Kommunikation aussehen kann. Freuen Sie sich auf anregende Impulse, Austauschmöglichkeiten und neue Perspektiven.

Wann	Mittwoch, 11. November 2026, von 14.00 bis 16.30 Uhr
Wo	Kirchliches Zentrum KiZe, Kanalweg 13, 3125 Toffen
Referentinnen	Jacqueline Läderach, Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern, Sibylle Vogt, Psychologin FSP und Ausbilderin FA
Kosten	keine, inkl. Zvieri
Auskunft	Jacqueline Läderach, Pro Senectute Kanton Bern, 031 359 03 03 Andrea Luyten, Ref. Kirche, 031 819 44 14 Judith Suter, Kath. Kirche, 031 300 40 99
Anmeldung für Fahrdienst	bis Mittwoch, 4. November 2026 an Andrea Luyten Ref. Kirche Belp, 031 819 44 14, andrea.luyten@refbelp.ch

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



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Katholische Kirche Region Bern
St. Josef Künzli | St. Michael Wabern-Kehrseite | Heiliggeist Belp



Wir sind da!
Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen