



Kennen Sie das? Es ist kühler, nass und ungemütlich, die Tage werden kürzer und ein Hauch von Melancholie macht sich breit. Dies könnte der Winterblues sein.

Erfahren Sie an dieser Veranstaltung mehr über die Ursachen und darüber, wie Sie dem Stimmungstief vorbeugen und ihm begegnen können. Wie können Sie auch in der dunklen Jahreszeit gut für sich sorgen und die innere Lebendigkeit behalten?

Datum: Mittwoch, 16. Oktober 2024 um 14.00 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden
Ort: Aula Schulanlage Aebnit, Riggisberg
Referentin: Frau Jacqueline Läderach, Koordinatorin Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern
Mitwirkende: Schwyzerörgeli-Schülerinnen • Musikschule Barbara Stettler
Zvieri: Kaffee und Kuchen

Wir benötigen für den Anlass zwingend eine Anmeldung bis 14. Oktober.

**An: rosette.eicher@60plusriggisberg.ch • Tel. 031 809 02 01 Rosette Eicher
Postadresse: Verein 60 plus Riggisberg, 3132 Riggisberg**

Unkostenbeitrag für Nichtmitglieder: Fr. 5.—