



Die richtige  
Unterstützung  
entlastet  
mich

Wenn manches nicht mehr so leicht von der Hand geht wie früher

## Hilfe annehmen braucht und gibt Mut

Helfen ist oft einfacher als Hilfe anzunehmen. Und manchmal ist es auch schwierig, sich Hilfe zu holen, weil man nicht weiss, an wen man sich wenden soll. «Zwäg ins Alter» der Pro Senectute Kanton Bern, die Alters- und Generationenbeauftragte der Stadt Thun und die Partnerorganisationen laden Sie herzlich ein, sich unverbindlich zu informieren, wie Sie und Ihre Angehörigen Ihre Lebensqualität beim Älterwerden erhalten und verbessern können. Senioren und Angehörige sind herzlich willkommen.

<b>Wann</b>	Mittwoch, 30. Oktober 2024, 14.00 – 16.30 Uhr
<b>Wo</b>	Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
<b>Leitung</b>	Karin Gfeller und Katrin Lerch, Pro Senectute Kanton Bern «Zwäg ins Alter»
<b>Mitwirkende</b>	Fachpersonen der Stadt Thun, beocare/ SRK Kanton Bern, Spitex Region Thun AG, Fachstelle ältere Generation der reformierten Gesamtkirchgemeinde Thun
<b>Kursnummer</b>	15200.24.0403
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	bis 24.10.2024 an Pro Senectute Kanton Bern 033 226 70 70 oder <a href="mailto:b+s.oberland@be.prosenectute.ch">b+s.oberland@be.prosenectute.ch</a>

**Croix-Rouge suisse**  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Canton de Berne Kanton Bern



**REFORMIERTE**  
GESAMTKIRCHGEMEINDE  
THUN



Überall für alle  
**SPITEX**  
Region Thun AG

**STADT**  
**THUN**

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

**PRO**  
**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER