



Die Dilemmas des Älterwerdens Glücklich länger leben beginnt 20 Jahre vor der Pension

| | |
|-----------------|--|
| WANN | Donnerstag 24. Januar 2019 19.30 bis 21.00 Uhr |
| WO | 3006 Bern Liga Leben und Gesundheit Thunstrasse 69 |
| REFERENT | Roland Kübler dipl. Heimleiter |
| KOSTEN | Eintritt frei |
| INFO | Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch |



Die Dilemmas des Älterwerdens

Glücklich länger leben beginnt 20 Jahre vor der Pension

Wenn wir zufrieden alt werden wollen, müssen wir etwas dafür tun. Wissenschaftler wissen schon erstaunlich genau was.

Nie sterben müssen, ewig jung bleiben – der Traum ist so alt wie die Menschheit. Es muss nicht gleich die Unsterblichkeit sein. Ein paar Jahre oder gar Jahrzehnte mehr Lebenszeit würden vielen schon genügen. Wobei: Um jeden Preis wollen wir auch nicht alt werden. Wir wollen nicht von Krankheiten gezeichnet im Bett liegen müssen oder dement werden. Wir wollen gesund und zufrieden alt werden und noch im hohen Alter aktiv sein – ganzheitlich.

Gesundheit, Glück und Wohlbefinden im Alter hängen nicht einfach vom Zufall oder den Genen ab. Sie gründen auf dem Zusammenwirken verschiedener Faktoren und Prinzipien. Die meisten davon können wir aktiv und massgeblich beeinflussen.

Zum Referenten

Als Heimleiter begleitet und betreut Roland Kübler Menschen im Alter von 65+. Durch die Arbeit und die Nähe zu den Menschen, kennt er die Herausforderungen des Älterwerdens.

| | |
|-----------------|---|
| WANN | Donnerstag 24. Januar 2019 19.30 bis 21.00 Uhr |
| WO | 3006 Bern Liga Leben und Gesundheit Thunstrasse 69 |
| REFERENT | Roland Kübler dipl. Heimleiter |
| KOSTEN | Eintritt frei |
| INFO | Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch |

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

