



Hesch ghört, es gid wider emol
e Referat vo dr Alters-Kommission
über "Muet im Alter". Das tönt doch
interessant.

Worum nid? Villicht git uns das
neui Impuls und neue Schwung.
Do gömer ane.

Einladung zum Referat zum Thema «Mut im Alter»

Samstag, 25. Oktober 2025, 10.30 Uhr
Aula, Schulhaus Kilchbühl

Das Älterwerden bringt Veränderungen mit sich – Rollen wandeln sich, Gewohntes fällt weg, neue Herausforderungen tauchen auf. Mut im Alter bedeutet nicht, Berge zu versetzen. Er zeigt sich oft ganz leise: beim Nein-Sagen, beim Hilfe-Annehmen, im Loslassen und Neuanfangen. In diesem Vortrag geht es darum, wie wir uns im Alltag immer wieder neu finden können – mit innerer Stärke, Selbstfreundlichkeit und kleinen, mutigen Schritten. Ein Impuls für alle, die dem Alter mit Offenheit und Selbstvertrauen begegnen wollen.

Sara Collas, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, wird uns dieses Thema in einem spannenden Vortrag näherbringen.

Im Anschluss an das Referat haben Sie Gelegenheit, sich bei einem Imbiss über das Gehörte auszutauschen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Gemeinde Biel-Benken

Kommission für Altersfragen