Herzliche Einladung

NBHS
Nachbarschaftshilfe See

Die Nachbarschaftshilfe See veranstaltet einen Infoabend mit dem Thema, dass uns alle angeht und uns besonders am Herzen liegt:

Die Seele pflegen – psychische Gesundheit stärken

Mittwoch, 30. September 2026
18.00 bis 19.30 Uhr
Altnau: Generationenraum, Bahnhofstrasse 12

Inhalt: Ein spannender Theorie-Input mit konkreten Massnahmen und Tipps, wie wir unsere eigene psychische Gesundheit im Alltag fördern und stärken können. Zudem werden wichtige Anlauf- und Beratungsstellen vorgestellt.

Im Anschluss gibt es genügend Zeit für Fragen, gemeinsame Gespräche und einen offenen Erfahrungsaustausch.

Kosten:
- Der Vortrag ist für die Mitglieder der NBHS kostenlos.
- Nicht-Mitglieder 5 Franken

Leitung: Aline Berlinger, Dipl. Pflegefachfrau und Kursleiterin für Resilienz, Achtsamkeit und Psychische Gesundheit im Alter.

Anmeldung: Anmeldeschluss ist der 11. September 2026
Bitte direkt bei der NBHS, Frau Ursula Giger anmelden:
077 524 76 89 oder info@nbhs.ch
Wir begünstigen die ersten 15 Anmeldungen, die zuerst reinkommen.

Wir freuen uns auf einen tiefgründigen und bereichernden Abend.

Herzliche Grüsse

Ursula Giger