



Alt, fit und glücklich

Wie wir von alten, fitten und glücklichen
Menschen lernen, psychisch gesund zu bleiben.

Dienstag, 9. Oktober 2018, 19.00 – 21.00 Uhr
Inselspital Bern, Kinderklinik (KKL), Freiburgstr. 15
Eingang 31, Kursraum 1

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

psychiatriezentrum münsingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

pzm

Alt, fit und glücklich

Es gibt weltweit einige Regionen, in welchen die Menschen älter werden als anderswo und zudem bis ins hohe Alter fit und glücklich bleiben. Die Menschen in diesen Regionen wurden jahrzehntelang von internationalen und interdisziplinären Forschungsteams interviewt, beobachtet und medizinisch untersucht. Dabei wurde insbesondere der Lebensstil dieser Menschen untersucht, um herauszukristallisieren, welche Faktoren es sind, die diese Menschen zu alten, fitten und glücklichen Menschen werden lassen.

Der Berner Psychologe Philipp Schmutz führt Sie durch den Abend, zeigt Ihnen auf, wie diese Menschen leben und gibt Ihnen Anregungen, wie Sie diese Ergebnisse in das westliche Alltagsleben integrieren können. Zudem erfahren Sie, weshalb diese Faktoren die beste Möglichkeit darstellen, einer Depression oder Suizidalität vorzubeugen.

Referent: Philipp Schmutz

Psychologe, PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG,
Vizepräsident des Berner Bündnis gegen Depression

Dienstag, 9. Oktober 2018, 19.00 – 21.00 Uhr

Inselspital Bern, Kinderklinik (KKL), Freiburgstr. 15, Eingang 31, Kursraum 1

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Es ist keine Anmeldung notwendig.

Bei Fragen zur Veranstaltung wenden Sie sich an Philipp Schmutz:
031 720 81 53, philipp.schmutz@pzmag.ch