



Alt, fit und glücklich

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

Mittwoch, 30. Januar 2019, 19.00 – 21.00 Uhr
PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG
Casino/Haus 2

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

psychiatriezentrum münsingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

pzm

Alt, fit und glücklich

Forschungsergebnisse zeigen es: Glückliche Menschen leben länger als unglückliche. Das Wohlbefinden hat einen grossen Einfluss auf unsere Lebenserwartung. Es gibt weltweit einige Regionen, in welchen die Menschen nicht nur älter werden als andernorts, sondern auch bis ins hohe Alter fit und glücklich bleiben. Interdisziplinäre Forschungsteams haben die Menschen in diesen Regionen während Jahrzehnten befragt, beobachtet und medizinisch untersucht. Dabei haben sie vor allem den Lebensstil dieser Menschen untersucht. Welche Faktoren bewirken, dass diese Frauen und Männer alt, fit und glücklich sind?

An der Informationsveranstaltung erläutert Philipp Schmutz, Psychologe im Psychiatriezentrum Münsingen und Vizepräsident des Berner Bündnis gegen Depression, welche Zutaten das Leben lang, gesund und glücklich machen. Zudem gibt er Anregungen, wie die teils aus anderen Kulturen gewonnenen Erkenntnisse in unser westliches Alltagsleben integriert werden können. Der wichtigste Faktor steht fest: Liebe und unterstützende Beziehungen.

Referent: Philipp Schmutz

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

Mittwoch, 30. Januar 2019, 19.00 – 21.00 Uhr
PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG, Casino/Haus 2

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