

Vortrag zum Thema Die Kunst, Hilfe anzunehmen



**14. Oktober 2026, um 14.00 Uhr
im Saal des Wohn- und Pflegeheimes
St. Niklaus in Koppigen**

Hilfe annehmen – warum fällt uns das manchmal so schwer?

Wir sind es gewohnt, selbstständig zu sein, Verantwortung zu übernehmen und vieles alleine zu schaffen. Doch manchmal tut es gut, Unterstützung anzunehmen, genau darin kann eine besondere Stärke liegen.

Der Vortrag lädt dazu ein, über das Geben und Nehmen von Hilfe nachzudenken, eigene Hürden zu erkennen und neue Perspektiven zu entdecken. Denn Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, Schwäche zu zeigen, sondern auch, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Ein inspirierender Vortrag von Chantal Galliker, Koordinatorin und Beraterin Gesundheitsförderung der Pro Senectute mit Denkanstössen, alltagsnahen Impulsen und Raum zum Mitmachen.

Anschliessend sind alle herzlich zu Kaffee und Kuchen eingeladen.
Wir freuen uns auf Sie!