

Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter

60plus Oberuzwil lädt Sie zu einem öffentlichen Vortrag zum Thema «Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter» ein. Er findet am Montagabend, 16. März 2026 ab 19.00 Uhr im Aufenthaltsraum Schützengartenstrasse 20 statt. Zu diesem Vortrag sind alle Interessierten eingeladen.

Psychisches Wohlbefinden ist in jedem Alter wichtig. Die Herausforderungen können aber unterschiedlich sein. So hat jede Lebensphase ihre Eigenheiten. Mit zunehmendem Alter nehmen die Erfahrungen zu – auch in Bezug auf körperliche oder psychische Tiefs und den Umgang damit.

Es gibt vieles, was uns gut tut, für ein gutes Lebensgefühl sorgt, Freude bereitet oder bei der Bewältigung schwieriger Situationen helfen kann. Im Alltag auf sich selbst und die eigene physische sowie psychische Gesundheit zu achten, ist wichtig.

Inputreferat und Diskussion mit Joseph Oggier, Co-Leiter der Fachstelle Psychische Gesundheit des ZEPRA, Kanton St.Gallen.

Paul Stengel, Morgenstrasse 23, 9242 Oberuzwil
paul.stengel@gmx.ch oder 078 615 45 57



ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Unsere Homepage: www.60plus-oberuzwil.ch

