



Berner  
Generationen  
Haus

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



# RAUSCHFREI IN DEN FEIERABEND

**Wie geht Feierabend ohne Bier? Wie entspannen ohne Joint? Wie abschalten ohne Smartphone? Offener Stammtisch im Berner Generationenhaus.**

Abschalten ohne abzulöschen: In der offenen Gesprächsrunde der Berner Gesundheit kannst du deine Konsumgewohnheiten verstehen und verändern. Dazusitzen, zuhören, mitreden – jeden Dienstag.

**Zielgruppe:** Alle, die ihre Konsumroutinen hinterfragen möchten

**Termin:** Jeden Dienstag ab 17:30 bis 19:00 Uhr,  
Start: 9. April 2024

**Ort:** Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011  
Bern, Erdgeschoss, Raum «Forum»

**Details:** Keine Anmeldung nötig, kostenlos

**Leitung:** Rolf Tschanz, Fachmitarbeiter Beratung und Therapie  
Berner Gesundheit

Mehr Infos unter [www.bernergesundheit.ch/rauschfrei](http://www.bernergesundheit.ch/rauschfrei)

