

Nicht
zum Gähnen

Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

Eine Infoveranstaltung rund um den Schlaf im Alter

Wenn sich der Schlaf, zum Beispiel nach der Pensionierung oder wegen anderer Lebensumstände, verändert und auch beim 987-igsten Schaf nicht eingefunden hat, dann ist es an der Zeit, etwas Neues auszuprobieren. Sie erhalten Hintergrundinformationen, praktische Tipps und lernen verschiedene Entspannungsübungen kennen, mit denen Sie sich in den Schlaf wiegen können. Wir garantieren Ihnen, dass diese Informationsveranstaltung alles andere als zum Gähnen ist – aber einen gesunden, tiefen Schlaf fördert.

Wann	Dienstag, 6. Mai 2025, 14.00–16.00 Uhr
Wo	Saal Heilsarmee, Ahornweg 2, 3715 Adelboden
Leitung	Katrin Lerch, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kt. Bern
Referentinnen	DrogistIn Erlebnisdrogerie Adelboden Oda den Otter, Physiotherapeutin, Physio PANTA RHEI, Goldwil
Kosten	Keine
Kursnummer	15200.25.0203
Anmeldung	bis 29. April an Pro Senectute Kt. Bern, 033 226 70 70 oder b+s.oberland@be.prosenectute.ch



Dorfstrasse 50
3715 Adelboden
Tel. 033 673 12 06
info@erlebnisdrogerie-adelboden.ch

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion
des Kantons Bern und von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera