

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	Donnerstag, 26. Februar 2026, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr, mit kleinem Zvieri
Wo	Pfrundschüür, Oberdorfstrasse 16A in Wimmis
Leitung	Katrin Lerch, Koordinatorin Gesundheitsförderung "Zwäg ins Alter" Pro Senectute Kanton Bern
ReferentInnen	Mitarbeiterinnen der Apotheke Drogerie Spiez Oda den Otter, Physiotherapeutin, Praxis Panta Rhei, Goldwil
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	nicht notwendig

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



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

