

Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

Eine Infoveranstaltung...

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.

Kurs Nr.: 15200.21.0403
Datum: **Freitag, 5. November 2021**
Zeit: **14.00 – 16.30 Uhr**
Leitung: Karin Gfeller, Koordinatorin Zwäg ins Alter
Oda den Otter, Physiotherapeutin
Ort: KIO, Kompetenzzentrum Integration Thun-Oberland, Uttigenstrasse 3, Thun
Kosten: Kostenlos

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter

Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern,
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Corona Schutzmassnahmen werden nach
aktuellen Vorgaben berücksichtigt.

Mehr Informationen unter Telefon **031 359 03 03** oder www.be.prosenectute.ch



Anmeldung

Ich melde mich an für die Infoveranstaltung «**Lieber schlafen statt Schäfchen zählen**»,
Kurs Nr. 15200.21.0403:

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse	PLZ, Ort	
Telefon	Natel	E-Mail
Ort, Datum	Unterschrift	

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
Malerweg 2 · Postfach 152 · 3602 Thun · Telefon 033 226 70 70
B+s.oberland@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH98 0900 0000 3000 0890 6

