

SeniorInnen Treff

Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

Eine Infoveranstaltung rund um den Schlaf im Alter

Leitung

Karin Gfeller, Pro Senectute Kanton Bern

"Zwäg ins Alter"

Datum: Donnerstag, 11. April 2024

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Pfarreisaal St. Martin



Cartoon Pixabay

Es erwartet Sie ein Nachmittag zum Mitmachen mit Informationen rund ums Thema «Schlafen im Alter».

Sie erfahren, warum sich der Schlaf im Alter verändert und erhalten Tipps, wie Sie lernen können wieder besser zu schlafen.

Das Vorbereitungsteam

**Wer abgeholt werden möchte melde sich bitte
bis Dienstag, 9. April 2024 beim Sekretariat St. Martin**