



Nicht zum  
Gähnen

## Schlafen im Alter

Wenn sich der Schlaf auch beim tausendsten Schaf nicht eingefunden hat, dann ist es an der Zeit, eine neue Methode auszuprobieren. Sie lernen verschiedene entspannende Methoden und praktische Tipps kennen, mit denen Sie sich in den Schlaf wiegen können.

Sie erfahren, wie sich der Schlaf im Alter verändert, was Schlafstörungen auslöst, was bei Schlafmedikamenten zu beachten ist und was Sie selber tun können, um besser zu schlafen.

---

<b>Wann</b>	Montag, 6. Mai 2024, 14.00–16.00 Uhr, mit kleinem Z'Vieri
<b>Wo</b>	Kirchgemeindehaus, Dorfstrasse 19, Grossaffoltern
<b>Kursnummer</b>	15200.24.B201
<b>Referentinnen</b>	Sylvia Wicky, Koordinatorin Zwäg ins Aller Pia Schibler, dipl. Qigong Lehrerin
<b>Kosten</b>	Keine
<b>Anmeldung</b>	Erwünscht bis 29. April 2024 an Pro Senectute Kanton Bern bildung.sport@be.prosenectute.ch, 032 328 31 04

---

 **SENIOREN INFO**  
Grossaffoltern, Rapperswil, Schüpfen

Unter der Trägerschaft von Pro Senectute Kanton Bern, im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

PRO SENECTUTE  
**Zwäg ins Alter**