

## 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.

### 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

Kurs Nr.: 15200.21.S302  
Datum: **Montag, 30. August 2021**  
Zeit: **14.00 – 16.30 Uhr**  
Leitung: Cécile Kessler, Koordinatorin Zwäg ins Alter  
Franziska Oswald, dipl. Tai-Chi- und Qigong-Lehrerin  
Ort: Pro Senectute Kanton Bern, Zentralstrasse 40, 2502 Biel  
Kosten: Kostenlos

Corona Schutzmassnahmen werden nach aktuellen Vorgaben berücksichtigt.

Mehr Informationen unter Telefon **032 328 31 04** oder [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

Ich melde mich an für die Infoveranstaltung «**Lieber schlafen statt Schäfchen zählen**»,  
Kurs Nr. 15200.21.S302:

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

Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Biel / Centre de consultation Bienne  
Zentralstrasse 40 / rue Centrale · 2502 Biel/Bienne · Telefon 032 328 31 04  
bildung.sport@be.prosenectute.ch · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
30-890-6

