

SNO  
60+



Füreinander da  
in Ostermundigen

Lebensqualität im Alter

Montag,  
31. März

Informationsanlass

# Gut schlafen: Tipps für erholsame Nächte

Der Schlaf verändert sich im Verlauf des Lebens. Erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen über den Schlaf, wie Sie Ihren Schlaf verbessern und Schlafstörungen vorbeugen können. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich im Treffpunkt Mundige in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen.

- Wann** Montag, 31. März 2025, 17.30 bis ca. 19.00 Uhr  
(anschliessend Klärung individueller Fragen)
- Wo** Tell-Saal, Bernstrasse 101, 3072 Ostermundigen
- Referentin** Vera Knoblauch Dr. phil., Neurobiologin, zertifizierte Somnologin
- Anmeldung** Der Anlass ist kostenlos und es ist keine Anmeldung nötig.
- Information** Gemeinde Ostermundigen, Generationen und Quartierarbeit; Pia Oetiker, generationen@ostermundigen.ch; 031 930 12 90

Organisiert vom Sozialen Netzes Ostermundigen SNO 60+

