

Informationsanlass

# Gut schlafen, auch im Alter

21. März 2024, 14.30 bis 16.15 Uhr

Gemeindezentrum, Johanniterstr. 24  
3047 Bremgarten bei Bern

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.

14.30 Uhr	Begrüssung durch Gemeinderat Thomas Stadler
14.40 Uhr	Referat von Vera Knoblauch Dr. phil., Neurobiologin, zertifizierte Somnologin, inkl. Fragerunde
15.45 Uhr	Austausch bei einem Zvieri

Der Anlass ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig.  
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Der Anlass wird organisiert von:



Fachkommission  
Alter Bremgarten

Beratungsstelle Alter Bremgarten  
[www.beratungsstelle-alter-bremgarten.ch](http://www.beratungsstelle-alter-bremgarten.ch)