



# Nachmittag 60+

Jahresthema «Schlaf»

## «Lieber schlafen als Schäfchen zählen»

**Mittwoch, 15. Februar, 14.30 Uhr**

Pfarrei St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern

Was verändert sich beim Schlaf im Alter? Erfahren Sie mehr dazu und lernen Sie verschiedene Methoden und praktische Tipps für einen erholsam(er)en Schlummer kennen. Der Nachmittag ist bestimmt alles andere als zum Gähnen. Vortrag und Austausch mit Anna Hirsbrunner, Beraterin Gesundheitsförderung Pro Senectute Kanton Bern. Anschliessend gemütliches Beisammensein bei einem Zvieri.

Informationen zum Anlass und Anmeldung Fahrdienst bis Freitag, 10. Februar: Monika Jufer, Pfarrei St. Michael Wabern, 031 960 14 63



Evang.-reformierte Kirchgemeinde Koeniz | [www.kg-koeniz.ch](http://www.kg-koeniz.ch)  
Kirchenkreis Wabern | [www.kwl-info.ch](http://www.kwl-info.ch)



**Katholische Kirche Region Bern**  
Pfarreien St. Josef Koeniz | St. Michael Wabern