



Kompetenzaufgaben Demenz
im Auftrag der
Landeshauptstadt Dresden

Gute Nacht?! Besser schlafen und Schlafhygiene

Fachvortrag

17. September 2024

16:00 - 17:30 Uhr

17. September 2024

16:00 - 17:30 Uhr

Schlechter Schlaf beeinträchtigt die Lebensqualität und führt zu gesundheitlichen Problemen. Erfahren Sie, was überhaupt guter Schlaf ist und welche Bedeutung er für das Wohlbefinden hat. Lernen Sie Strategien und Methoden kennen, um (endlich) besser zu schlafen.

Referentin

Frau M.Sc.Psych. Hübler,
psycholog. Psychotherapeutin

Veranstaltungsort

Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
Amalie-Dietrich-Platz 3, 01169 Dresden

Der Fachvortrag ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich an:

Kompetenzaufgaben Demenz

Telefon 0351 4166047 oder

E-Mail demenz@dpbv-online.de

Ein Projekt der Arbeitsgemeinschaft Demenz in der
Landeshauptstadt Dresden.

umgesetzt durch:



gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner

