



Kompetenzzentrum Demenz
im Auftrag der
Landeshauptstadt Dresden

Gute Nacht?! Besser schlafen und Schlafhygiene

Fachvortrag

16. September 2025

16:00 - 17:30 Uhr

16. September 2025
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.
Merianplatz 4 in 01169 Dresden
im Sachsen Forum, 2. Ebene

Der Fachvortrag ist kostenfrei.
Bitte melden Sie sich an:
Kompetenzzentrum 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.
DIESEN



Eine Initiative der Deutschen
Alzheimer Gesellschaft e.V.