



Kompetenzzentrum Demenz
im Auftrag der
Landeshauptstadt Dresden

Gute Nacht?! Besser schlafen und Schlafhygiene

Fachvortrag

10. November 2026

16:00 - 17:30 Uhr

10. November 2026
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.
Kompetenzzentrum Demenz
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:

