



Für Aufgeweckte: Das Schlaf-Quiz der SUVA. Melden Sie sich für den Workshop an, nehmen Sie daran teil und gewinnen Sie einen Preis.

## Gut schlafen – sicherer leben

**Einladung zu einem Workshop in Zusammenarbeit mit der Präventionskampagne der SUVA Luzern**

**Di 11. Oktober oder am Mo 14. November 2016, jeweils 16.30h bis 18.30h**

Durchführungsort: Kursraum SBK (Schweiz. Berufsverband Krankenfachfrauen/Krankenfachmänner Zentralschweiz), Denkmalstrasse 1, Luzern (gegenüber Bourbaki-Panorama)

### Geschätzte Mitglieder

Die 24-Stunden-Gesellschaft fordert ihren Tribut: Unser Leben wird immer schneller, wir sind immer verfügbar. Das hält wach und schürt unser Bedürfnis nach erholsamem Schlaf. – Ist der Schlaf vor Mitternacht wertvoller? Wie lange soll er dauern? Auf welche Phasen kommt es an? Fragen, die im Workshop «Gut schlafen – sicherer leben» beantwortet werden.

Im Workshop erfahren Sie Grundlegendes zum Thema Schlaf und wie wichtig Schlaf für Ihre Sicherheit und Gesundheit ist. Schlaffördernde Gewohnheiten werden besprochen und Sie schätzen Ihre Situation ein und überlegen, was Sie persönlich für einen erholsamen Schlaf tun können. Der Workshop ist ein informatives Angebot mit dem Ziel, Schlafproblemen vorzubeugen. Haben Sie nicht auch ab und zu mal eine schlechte Nacht oder fühlen sich tagsüber müde? Im Workshop erfahren Sie, was Sie dagegen tun können.

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Sie können gerne auch Nicht-Mitglieder für den Workshop anmelden. Anmeldungen bitte bis spätestens 30. September (für Datum 11. Oktober) resp. 28. Oktober für Datum 14.11.2016) mit Angabe des gewünschten Workshop-Datums an: [Lspv@bluewin.ch](mailto:Lspv@bluewin.ch) oder Post oder Telefon an Lspv, Maihofstr. 52, 6004 Luzern, Tel. 041 422 03 73.**

Freundliche Grüsse

**Luzerner Staatspersonalverband Lspv**  
Helga Christina Stalder, Geschäftsführerin