

# Viel Vision, mehr Frauen – und guter Schlaf

## 18. Gantrisch Forum mit einem Schlaf-Experten als Referent

*SCHWARZENBURG – Rückblick aufs Jahr und Einblick in die Welt des Schlafs: Am diesjährigen Gantrisch Forum trafen sich Gewerbevertretende aus der ganzen Region.*

Über hundert Mitglieder und Gäste der Wirtschafts-Vision Gantrisch hatten sich am 23. Oktober in der Mehrzweckhalle Pöschen versammelt. Roland Gehrig war in diesem Jahr vom Beisitzer zum Präsident des Vereins geworden; neu ist Katharina Conradin Beisitzerin. Die Leiterin Räumliche Entwicklung und Wirtschaft beim Naturpark Gantrisch kenne die Wirtschafts-Vision bereits bestens, sagte Vizepräsidentin Salome Riesen und spielte damit auf die Zu-



Warum guter Schlaf wichtig ist: Das Publikum lauscht gespannt. | Foto: zvg

sammenarbeit beim Projekt Energieoffensive an. Zudem, fügte sie mit einem Augenzwinkern an, sei der Vorstand nach 25 Jahren zum ersten Mal weiblich dominiert. Roland Gehrig beschrieb sein ers-

tes Amtsjahr als «aufregend und interessant». An den regelmässigen stattfindenden «Lunches» geben die Mitglieder einander jeweils einen Einblick in ihr Schaffen. Ein Höhepunkt sei die Einweihung

des Markus Sohn gewidmeten «Präsidentenbänkli» gewesen. Er habe die Region und den Verein stark geprägt; das Bänkli sei eine bleibende Erinnerung. Anschliessend sprach Prof. Dr. Christian Cajochen über Schlaf. Was sind die Tipps des Experten? Abends Blaulicht und Chats vermeiden, kein TV im Schlafzimmer und im Dunkeln schlafen. Hingegen sollte tagsüber, vor allem morgens, möglichst viel Tageslicht getankt werden. Wichtig sei eine gewisse Regelmässigkeit in der Schlafens- wie auch der Aufwachzeit. «Wer einen Wecker braucht, schläft zu wenig», so der Arzt. Dass die Gäste wenigstens wohlgenährt in Richtung Bett entlassen wurden, dafür sorgte der Löwen Riftenmatt mit einem reichhaltigen Gantrisch Apero.

Salome Guida

## STELLENMARKT



Überall für alle

**SPITEX**

Region Koeniz

031 978 18 18

### Stundenweise als Haushalthilfe arbeiten

Sie erledigen gerne Haushaltarbeiten, sind zuverlässig und sprechen Deutsch. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

SPITEX Region Koeniz AG, Caroline Vogt, Personalsekretariat, Postfach, 3098 Koeniz oder [info@spitex-koeniz.ch](mailto:info@spitex-koeniz.ch)

Fragen beantwortet Ihnen Frau M. Zimmerli  
031 978 18 59

[spitex-region-koeniz.ch](http://spitex-region-koeniz.ch)



**ARCHE**  
BESTATTUNGEN

### Mitarbeiter / Mitarbeiterin 40-60%

Sie verfügen über ein hohes Mass an Empathie und eine gefestigte Persönlichkeit. Dabei sind Sie offen für Ihre Mitmenschen und haben ein sicheres Auftreten. Sie arbeiten selbständig und sind bereit, sich einer aussergewöhnlichen Aufgabe zu stellen. Auch sind Sie flexibel genug, unregelmässige und unregelmässige Arbeitseinsätze zu leisten. Auf Ihre neue Aufgabe werden Sie von uns gerne gründlich und kompetent vorbereitet. Idealerweise sind sie ab etwa 40 Jahre alt und im Besitz eines Fahrausweises Kategorie B.

Als Bestattungsunternehmen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in einem kleinen familiären Team mitzuwirken und ein gutes Einkommen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung an: [info@arche-bestattungen.ch](mailto:info@arche-bestattungen.ch)