

13. Veranstaltung
"Stiftung Sanavita" und "forum 60 plus"

***Schlafstörungen im Alter -
was tun?***

Die Gründe für Schlafstörungen können vielseitig sein, doch gerade im Alter tritt immer häufiger das Problem auf, dass des Nachts keine langen Schlafphasen genossen werden können.

Wie verändert sich der Schlaf im Alter? Woher kommen Schlafstörungen? Wieviel Schlaf braucht der ältere Mensch? Warum hat man das Gefühl, dass die Nacht keinen erholsamen Schlaf gebracht hat? Wie werden wir durch unsere Träume beeinflusst? Wie gehen wir mit Schlafstörungen um?

Es gibt verschiedenste Gründe für Schlafstörungen und genauso viele „gute“ Ratschläge: Schlummertrunk? Seresta und Co.? Schäfchen zählen?

Der Vortrag will neue Erkenntnisse aufzeigen.

Datum: Mittwoch, 17. September 2014

Zeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Mehrzwecksaal Sanavita AG, Lindhofstrasse 2
5210 Windisch

Referentinnen: Frau Dr. Madeleine R. Vögelin, Psychologin und
Psychotherapeutin, Berikon
Elisabeth Salchli, Gerontologin, Habsburg

Der Vortrag ist öffentlich; es ist keine Anmeldung erforderlich.
Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.