



Schlaf im Alter

Vortrag in Saarburg

11.09.2024

15:00 - 17:00 Uhr

Zwar heißt es oft, dass ältere Menschen weniger Schlaf brauchen, doch das stimmt so nicht. Das Schlafbedürfnis nimmt nur leicht ab, aber der Nachtschlaf ist häufig nicht mehr so erholsam, es fällt schwer einzuschlafen oder der Schlaf wird von längeren Wachphasen unterbrochen. Etwa die Hälfte aller Menschen über 65 Jahre kennt Schlafstörungen, die in vielen Fällen zu Tagesmüdigkeit führen. Nicht selten entsteht so der Wunsch nach der Einnahme eines Schlafmittels, was jedoch ganz eigene Schwierigkeiten nach sich ziehen kann. Neben der Abklärung körperlicher Ursachen ist eine gute Schlafhygiene wichtig und kann zu einer Verbesserung des Nachtschlafes beitragen.

Bei diesem Vortrag lernen Sie, was unter einer guten Schlafhygiene zu verstehen ist, und wie Sie selbst einen erholsameren Schlaf fördern können.

Referentin:

Dr. Svenja Dockendorf, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin

Veranstaltungsort

Mehrgenerationenhaus Saarburg

Staden 130

54439 Saarburg

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische
Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)

Anmeldeschluss: 05.09.2024

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Kontakt

**Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg**



Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Dr. Gabriele Philippi

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de

Tel.: 0651 - 715 513

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paula Ort

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: info@hausdergesundheit-trier.de

Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter
www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de**



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

