



Schlaf im Alter

Vortrag in Gutweiler

23.03.2026, 14:30–16:00 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.

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

Altenberghalle (Vorraum),
am Sportplatz Gutweiler

Anmeldung:

Bei Maryline Arthkamp,
telefonisch unter:

06588-9824074

Anmeldefrist: 16.03.2026

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

Paulinstraße 60, 54292 Trier
gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de

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

Paulinstraße 60, 54292 Trier
info@hausdergesundheit-trier.de



GESUNDHEIT
gemeinsam fördern



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