



Haus der Gesundheit
Verein Dreycedern e. V.

Altstädter Kirchenplatz 6
91054 Erlangen
Tel. 09131 90 768 00

info@dreycedern.de
www.dreycedern.de

Pressemitteilung

Vortrag „Erholsamer Schlaf“ und neues Programm bei Dreycedern e.V.

Am Dienstag, 20.01.2015 spricht ab 17:00 Uhr PD Dr. Richard Mahlberg, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, im „Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte“ zum Thema „Erholsamer Schlaf“. Dieses Thema ist für jeden interessant, denn ca. ein Drittel des Lebens verbringen wir im Schlaf. „Erholsamer Schlaf“, so Dr. Mahlberg, „ist Voraussetzung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit am Tage. Andererseits leiden viele Menschen an Schlafstörungen und fühlen sich tagsüber nicht erholt. Ursache kann ein falscher Umgang mit dem Schlaf sein, der sich mit einfachen Mitteln abstellen lässt. Andererseits können körperliche und seelische Krankheiten Ursachen von Schlafstörungen sein.“ Der Vortrag gibt einen Überblick, was wir vom Schlaf erwarten können, was wir für einen guten Schlaf tun können und wie man Krankheiten erkennen kann, die den Schlaf stören.

Termin: Dienstag, 20.01.2015, 17:00 – 18:30 Uhr
Referentin: PD Dr. Richard Mahlberg, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Kosten: kostenlos, der Verein bittet um eine Spende
Anmeldung: keine erforderlich
Mehr Info: www.dreycedern.de

Mit diesem Vortrag startet der Verein Dreycedern sein vielfältiges Programm im Jahr 2015. Ein neues Faltblatt mit allen Veranstaltungen, Kursen und Seminaren rund um gesundes Älterwerden, die von Februar bis Ende April 2015 stattfinden, liegt derzeit an vielen öffentlichen Plätzen aus oder wird auch gerne zugeschickt (09131-90768-00; info@dreycedern.de). Auch unter www.dreycedern.de finden sich alle Details.

08.01.2015

Ansprechpartnerin:
Karin Aliochin