

Fachtag

Haben Sie gut geschlafen?

Gesunder Schlaf in allen Lebenslagen

Wie wichtig gesunder Schlaf ist, wissen viele Menschen erst, wenn Schlafstörungen auftreten. Gerade ältere Menschen schlafen häufig schlecht. Durchwachte Nächte machen aber nicht nur müde und weniger leistungsfähig, sondern schädigen auf längere Sicht die Gesundheit. Mit Schlafstörungen werden z.B. chronische Krankheiten wie Bluthochdruck oder Depressionen in Verbindung gebracht.

Der Fachtag will Sie informieren und Ihnen Anregungen für gesunden Schlaf geben. Es lohnt sich, dem gesunden Schlaf Aufmerksamkeit zu widmen, vor allem, weil man viele Faktoren selbst positiv beeinflussen kann.

Termin: Samstag, 09.03.2013, 10:00 – 16:00 Uhr
Referenten: PD Dr. Mahlberg, Prof. Dr. Ficker
Workshops: Traudel Bruse, Annemarie Godt, Ingrid Irion,
Dr. Erwin Wendler
Kosten: Eintritt frei!
Anmeldung: keine erforderlich!

Fachtag: „Haben Sie gut geschlafen“

Samstag, 09.03.2012

Programmablauf

Uhrzeit		Raum
10:00	Begrüßung von Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin, 1. Vorsitzende Verein Dreycedern	Saal, EG
10:15 – 11:00	Vortrag mit anschließender Fragerunde: „Gesunder Schlaf in der Nacht – Wohlbefinden am Tag“ – PD Dr. Mahlberg, Praxis für Psychiatrie, Psychotherapie und Gerontologie	Saal, EG
11:00 – 11:30	Kaffeepause mit Getränken und Snacks	Café, 1.OG
11:30 – 12:15	Vortrag mit anschließender Fragerunde: „Schnarchen mit Atemaussetzern, das Schlafapnoesyndrom als häufige Ursache der Tagesmüdigkeit“ – Prof. Dr. Ficker, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin	Saal, EG
12:15 – 12:30	Kurzvorstellung der Workshops von Frau Karin Aliochin, Geschäftsführerin des Verein Dreycedern	Saal, EG
13:30	Mittagpause mit Imbiss und Getränken, Anmeldung für die Workshops möglich	Café, 1.OG
<i>Im Anschluss 60minütige Workshops, nur nach vorheriger Anmeldung. Bitte dicke Socken mitbringen und bequeme Kleidung anziehen!</i>		
13:15 – 14:15	Workshop: „ Psycho- und Pharmakotherapie von Schlafstörungen“ – PD Dr. Mahlberg	Saal, EG
13:15 – 14:15	Workshop: „Muskelrelaxation“– Dr. Erwin Wendler	Gymnastik- raum, EG
13:15 – 14:15	Workshop: „Qigong“ – Fr. Traudl Bruse	Seminar- raum, 1.OG
14:30 – 15:30	Workshop: „Meditation“ – Fr. Annemarie Godt	Seminar- raum, 1.OG
14:30 – 15:30	Workshop: „Thai Chi“ – Fr. Ingrid Irion	Gymnastik - raum, EG