



Gemeinde Thalwil

Gemeinde Thalwil
8800 Thalwil
044/ 723 21 11
www.thalwil.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Fachorganisationen



sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOTHERAPIE

Auftrag: 3001498
Themen-Nr.: 531.030

Referenz: 73183500
Ausschnitt Seite: 1/1

Mobilitätstag: Gute Nacht! Wissenswertes über den Schlaf im Alter

Am Mittwoch, 8. Mai 2019, ab 14 Uhr, findet ein weiterer Mobilitätstag für Thalwiler Seniorinnen und Senioren in der Pfisterschür statt. Das Thema: Wissenswertes über den Schlaf im Alter.

Dr. Annkathrin Pöpel, leitende Ärztin am Zentrum für Psychosomatik im **Sanatorium Kilchberg**, spricht über die altersspezifischen Merkmale und Veränderungen des Schlafes.

Im zweiten Teil der Veranstaltung wechseln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Gruppen zwischen drei Stationen: Annette Boll, Initiantin der Vorlesewoche «Thalwil liest vor», erzählt kurze Texte, die Erwachsenenbildnerin Erika Steiger zeigt Atem- und Bewegungsübungen als Hilfe zum Einschlafen. An der dritten Station eruiieren die Besucherinnen und Besucher zusammen mit Renate Büchi und Lisa Hunziker von samowar den eigenen Schlaftyp.

Anmeldeformulare sind erhältlich bei der Gemeinde Thalwil, Informationsstelle Wohnen im Alter und Pflege, Alte Landstrasse 110a. Das Formular zum selber Ausdrucken ist aufgeschaltet unter thalwil.ch/alterpflege > Aktuelles . Die Platzzahl ist beschränkt.

Organisiert wird die Veranstaltung durch die Informationsstelle Wohnen im Alter und Pflege und die samowar Suchtpräventionsstelle. Für Auskünfte wenden Sie sich an Katharina Siegrist, Altersbeauftragte, Telefon 044 723 24 72 oder katharina.siegrist@thalwil.ch.

Informationsstelle Wohnen im Alter und Pflege



Datum der Neuigkeit 11. Apr. 2019