



Gemeinde Münchenstein

Schlafstörungen im Alter



Dienstag, 24. März 2026
15.00–16.00 Uhr,
Hofmatt-Saal, Stiftung Hofmatt,
Pumpwerkstrasse 3, Münchenstein

Im höheren Alter kommt es zu einer Zunahme von Schlafphasen am Tage, vermehrten Wachphasen in der Nacht und somit zu einer Abnahme des circadianen Ruhe-/Aktivitäts-Rhythmus.

Zudem werden auch gehäuft Schlafstörungen beobachtet. Im Rahmen des Vortrages wird exemplarisch auf Ein- und Durchschlafstörungen im Sinne von Insomnie (Schlaflosigkeit) und schlafbezogenen Atmungsstörungen eingegangen.

Im Anschluss wird ein kleiner Imbiss angeboten.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Herzlich laden die Koordinationsstelle für das Alter und der Seniorenrat zu diesem Anlass ein.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Koordinationsstelle für das Alter
Lisa Kaufmann
lisa.kaufmann@muenchenstein.ch
061 411 57 78

