



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug



Alterskommission
Ägerital

Einladung

Wir laden Sie herzlich ein zur Veranstaltung von
«Gesund altern im Kanton Zug» zum Thema

ERHOLSAMER SCHLAF UND SICHERE MEDIKATION IM ALTER

Im Alter verändern sich Schlafmuster häufig, was sowohl die Schlafqualität als auch das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen kann. Anschliessend widmen wir uns dem Thema Medikation im Alter und beleuchten, wie sich die Wirkung von Medikamenten im Alter verändern kann.

Dienstag, 13. Oktober 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Ägerihalle, Unterägeri

Referate

Lea César, Projektleiterin Gesundheitsförderung & Prävention, Lungenliga Zentralschweiz, erklärt den Schlafzyklus und gibt einen Überblick über verschiedene Schlafstörungen. Zudem wird aufgezeigt, welche Veränderungen sich insbesondere im Alter beim Schlafverhalten ergeben. Zum Abschluss werden Ihnen einige Übungen vorgestellt, die Ihnen helfen können, sich optimal zu entspannen.

Prof. Dr. Stefan Neuner-Jehle, SNJ, Institute für Hausarztmedizin der Universität Zürich und der Universität Luzern, spricht über die Medikation im Alter und worauf dabei besonders zu achten ist. Darüber hinaus behandelt er das Thema Schlafmedikation und beleuchtet sowohl deren positive als auch mögliche negative Auswirkungen.

Wir freuen uns, Sie an dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.
Im Anschluss offerieren wir Ihnen gerne ein Zvieri.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag Alterskommission Ägerital und
den Gemeinden Oberägeri und Unterägeri

 Kanton Zug



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

