

# Schlaf im Alter

Was verändert sich

**Herzliche Einladung zum Vortrag  
mit Frau Dr. Mirjam Münch (Eintritt frei)**

**Café Oase, 24. April, 14.30 Uhr, im Pauluszimmer**

Im Alter verändert sich vieles – auch der Schlaf. Am häufigsten klagen ältere Frauen und Männer darüber, dass ihr Schlaf nicht mehr so tief ist und sie häufiger aufwachen. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es Erklärungsansätze für diese Veränderungen. Frau Dr. Mirjam Münch vom Zentrum für Chronobiologie an der UPK in Basel wird Ihnen die neusten Erkenntnisse in Sachen Schlaf im Alter näherbringen und Ihre Fragen mit Ihnen diskutieren.