

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.stadt.winterthur.ch/lebensfragen

Organisiert von

Departement Soziales
Fachstelle Alter und Gesundheit

Mit Unterstützung von

**PRO
SENECTUTE**
Kanton Zürich

Stadt Winterthur 



Einladung zur Vortragsreihe

Lebensfragen im Alter

**Für en tüüfe, gesunde Schlaf –
Wie komme ich nachts zur Ruhe?**

Dienstag, 12. Mai 2026, 14–16 Uhr

Alte Kaserne, Technikumstrasse 8, Winterthur

Eintritt gratis

Departement Soziales
Fachstelle Alter und Gesundheit

Stadt Winterthur 

Für en tüüfe, gsunde Schlaf – Wie komme ich nachts zur Ruhe?

Wie hängen Schlaf, Gesundheit und Gedächtnis zusammen – und was verändert sich im Alter?

Dr. Caroline Lustenberger, Neurowissenschaftlerin und
Dozentin an der ETH

Guter Schlaf ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Im Vortrag von Caroline Lustenberger erfahren Sie, was in unserem Körper geschieht, während wir schlafen, und wie diese Vorgänge mit unserer Gesundheit und Gedächtnisleistung zusammenhängen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie sich der Schlaf mit dem Älterwerden verändert und welche Faktoren die Schlafqualität beeinflussen können.

Wie erkennt man Schlafprobleme – und wie lässt sich der Schlaf verbessern?

Anna Konrad und **Alessia Neff**, Pflegeexpertinnen bei
Alter und Pflege Stadt Winterthur

Wie merkt man, dass man schlecht schläft? Und welchen Einfluss haben Krankheiten und Medikamente auf den Schlaf? Pflegeexpertinnen von Alter und Pflege geben einen anschaulichen Überblick über verschiedene Schlafprobleme und -störungen. Sie erläutern, woran man sie erkennt. Zudem stellen sie praktische Strategien vor, mit denen sich die Schlafqualität verbessern lässt.

Entspannungsübungen für einen guten Schlaf

Karin Brüll, Fachperson Gesundheitsförderung und
Prävention (MAS)

Möchten Sie aktiv etwas für einen erholsamen Schlaf tun? In diesem praxisnahen Vortrag vermittelt Ihnen Karin Brüll einfache Übungen, die Körper sowie Kopf entspannen und so zu besserem Schlaf verhelfen. Sie haben zudem die Möglichkeit, die Übungen gleich vor Ort auszuprobieren.

Programm

13.30 Uhr Türöffnung

14.00 Uhr

Begrüssung durch Stadtrat Nicolas Galladé
Vorsteher Departement Soziales

Wie hängen Schlaf, Gesundheit und Gedächtnis zusammen – und was verändert sich im Alter?

Dr. Caroline Lustenberger, Neurowissenschaftlerin
und Dozentin an der ETH

14.45 Uhr Pause

15.15 Uhr

Wie erkennt man Schlafprobleme – und wie lässt sich der Schlaf verbessern?

Anna Konrad und **Alessia Neff**, Pflegeexpertinnen bei
Alter und Pflege Stadt Winterthur

Entspannungsübungen für einen guten Schlaf

Karin Brüll, Fachperson Gesundheitsförderung und
Prävention (MAS)

16.00 Uhr Abschluss

Nächste Veranstaltung

**Dienstag,
22. September 2026:**

«Was, wenn
das Geld nicht
reicht?
Finanzielle
Unterstützung
im Alter»