

Gruppe Nikodemus (Aktives Alter) Rapperswil und Kempraten



Herzliche Einladung
11. November 2020 um 14.00 Uhr Pfarreizentrum
St. Franziskus Kempraten

Vortrag von Frau Dr.med. Andrea Angehrn
„Altersbedingte Veränderungen des Schlafes“

Wir freuen uns auf Ihr Dabeisein

Wir wagen es, nach all den coronabedingten Absagen unserer Anlässe, achtsam wieder in eine gewisse Normalität zurück zu kehren.

Wir beginnen am 11. November 2020 um 14.00 Uhr in der Kirche der St. Franziskuspfarre in Kempraten.

Das Leitungsteam freut sich sehr, bekannte Gesichter wieder zu sehen, jedoch auch neue interessierte Menschen kennen lernen zu dürfen. In unserer Gruppe sind alle herzlich willkommen.

Frau Dr. med. Andrea Angehrn führt uns ins Thema:
„Altersbedingte Änderungen des Schlafes“ ein.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Sicher ist, guter Schlaf ist ebenso wichtig wie Essen und Trinken - ist Voraussetzung für Gesundheit und Lebensqualität.

Auch Hermann Hesse erkannte:

„Einschlafen dürfen, wenn man müde ist. Eine Last fallen lassen können, die man lange getragen hat, das ist eine tröstliche, eine wunderbare Sache.“

Mit dem Älterwerden verändern sich einige Abläufe im Körper. Ältere Menschen gehen meist früh zu Bett und erwachen morgens früh. Doch wissen wir dann, was wir in dieser Herrgottsfrühe um vier Uhr mit uns und der Welt anfangen sollen? Wie halten wir die innere Uhr im richtigen Takt? Was zu einer guten, gesunden „Schlafhygiene“ gehört, erfahren wir im spannenden Vortrag unserer Referentin.

Ablauf des Nachmittages:

- 14.00 Uhr** **Besinnliche Einstimmung in der Kirche**
- 14.30 Uhr** **Beginn des Vortrages mit Frau Dr.med.
Andrea Angehrn.
Anschliessend beantwortet die Referentin
allfällige Fragen.**

**Da wir uns voraussichtlich aus
Vorsichtsmassnahmen nicht im Foyer zu
einem gemütlichen Kaffee und Imbiss
niederlassen können, werden wir den
Anlass auch in der Kirche ausklingen
lassen.**

Hinweis: **Nächster Anlass:
Der Ökumenische Adventsnachmittag
findet am 2. Dezember auch in der Kirche
St. Franziskus, Kempraten statt.**

Herzlich grüsst Sie
Ihr Leitungsteam
der Pfarreigruppe Nikodemus