



Das Netzwerk Zürich-Affoltern lädt ein:

Normaler und gestörter Schlaf im Alter.

Was kann ich für einen guten Schlaf tun?

mit Dr. Christian Neumann

Arzt für Neurologie, Psychiatrie
und Psychotherapie FMH,
FA Schlafmedizin



Schlafprobleme im Alter sind häufig. Oft kann jeder Einzelne mit relativ leichten Methoden eine Verbesserung selber erreichen. Häufige Erkrankungen können gut und gezielt behandelt werden.

Mittwoch, 18. April, 14.30 Uhr

**Pfarrzentrum St. Katharina, Wehntalerstrasse 451,
8046 Zürich**

Ein feiner Zvieri wird offeriert.

Ein gemeinsamer Anlass von:

Alterszentrum Wolfswinkel
Beratungsstelle Wohnen im Alter Zürich
Reformierte Kirche Zürich Affoltern
Quartierkoordination der Sozialen Dienste

Pfarrerei St. Katharina
Pro Senectute Kanton Zürich
Spitex Zürich Limmat
Präventive Beratung GUD