Österreichische Gesundheitskasse

Online-Modulreihe
Gesunder Schlaf im Alter

Prostock-studio / adobe.stock.com

Sie sind über 50 Jahre alt und möchten mehr zum Thema „Gesunder Schlaf im Alter“ erfahren?

Diese dreiteilige, kostenlose Online-Modulreihe des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger unterstützt Sie dabei, mehr über das Thema zu erfahren und die eigene Gesundheit zu stärken. Melden Sie sich gleich an.

Dachverband der österreichischen Sozialversicherung

IfGP Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH
Kompetenzzentrum der Sozialversicherung

Weil es um meine Gesundheit geht:
www.gesundheitskasse.at

Österreichische Gesundheitskasse

Online-Modulreihe
Gesunder Schlaf im Alter

Warum ist gesunder Schlaf wichtig?
Schlaf ist essenziell für unser Wohlbefinden: Er stärkt das Immunsystem, fördert die geistige Gesundheit und hilft, den Körper zu regenerieren. Mit dem Älterwerden können sich Schlafgewohnheiten verändern – umso wichtiger, aktiv etwas für eine erholsame Nachtruhe zu tun.

Für wen ist das Angebot geeignet?
Alle Interessierten ab 50 Jahren, die aktiv etwas für ihre Schlafgesundheit tun möchten.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Angebot wird von Referentinnen des Instituts für Gesundheitsförderung und Prävention umgesetzt.

Ablauf und Organisation:
Dauer: 3 Termine zu jeweils 2,5 Stunden
Termine: 11.11., 18.11. und 25.11.2025 jeweils von 09:00 – 11:30 Uhr
Ort: Online
Teilnehmeranzahl: max. 15 Personen

Das erwartet Sie:
- **Wissenschaftlich basiertes Wissen verständlich erklärt:**
  - Wie funktioniert Schlaf und welche Faktoren beeinflussen ihn?
  - Was fördert einen gesunden Schlaf?

- **Impulse für Lebensstil-Veränderungen:**
  - Praktische Anregungen für einen entspannten Tagesabschluss
  - Tipps für eine bessere Schlafumgebung

- **Praktische Entspannungstechniken:**
  - Erlernen von Atemübungen und einfachen Entspannungstechniken
  - Wie funktioniert ein Gedanken-Stopp?

- **Austausch in der Gruppe:**
  - Teilen von Erfahrungen und Lernen von anderen in einer offenen Atmosphäre
  - Fragen, Antworten und nachhaltige Tipps

Ihr Weg zur Online-Anmeldung:
Unter **www.gesundheitskasse.at/gesundleben** bitte den Begriff „Online-Modulreihe Gesunder Schlaf“ im Suchfenster eingeben.

Fragen zum Angebot können Sie uns unter **bewusstleben@oegk.at** stellen oder rufen Sie uns unter **05 0766 158008** an (Mo.-Fr. von 08:00 bis 12:00 Uhr).