



# Einladung zum Vortragsabend

## Schlaf - Wundermittel oder Zeitverschwendung?

Wozu und was passiert eigentlich beim Schlafen und steht einem gesunden und erholsamen Schlaf entgegen? Um dieses Thema ranken sich zahlreiche Mythen und Annahmen, die mittlerweile durch Forschung und Praxis immer besser erklärbar sind und im Vortrag beantwortet werden. Weitere Inhalte des Vortrages sind: Praktische Tipps und mentales Training für einen gesunden Schlaf im Alltag, Veränderung des Schlafverhaltens über das Lebensalter, Bedeutung des erholsamen Schlafes für pflegende Angehörige und auch Pflegekräfte, Überblick über und Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen und mögliche Anlaufstellen in Kärnten.

**Termin:** 09. April 2026  
**Uhrzeit:** 18.30 Uhr  
**Ort:** Drauforum Oberdrauburg  
Marktstraße 20  
9781 Oberdrauburg  
**Referent:** Mag. Martin Strugl



Die Teilnahme ist kostenlos!  
Keine Anmeldung erforderlich!

Die Ausstellung einer Fortbildungsbestätigung gemäß § 63 und § 104c GuKG idgF und PslG idgF § 33 ist auf Wunsch möglich.

**Auf Anfrage kann ein/e geprüfte/r Gebärdensprachdolmetscher/in zur Verfügung gestellt werden.**

Die Vorträge der Reihe „Pflege für zuhause – von Profis lernen“ werden in Zusammenarbeit mit LR<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettner (Sozial- und Gesundheitsreferentin), Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, durchgeführt.

**Bürgermeister**

**Gesunde Gemeinde**

**Brandstätter Stefan**

**Raff Ursula**