

# Selbsthilfe Gruppe Schlafapnoe Mönchengladbach

## Schnarchen - Atemstillstände - Tagesmüdigkeit!

Diese Themen berühren uns als Betroffene. Der Erfahrungsaustausch über Umgang und Erfolge mit medizinischen Atemtherapiegeräten und den verschiedenartigsten Maskentypen ist für uns äußerst hilfreich. Gleichzeitig verfolgen wir besonders aufmerksam die permanente Weiterentwicklung in der modernen Schlafmedizin.

Auch Sie können sich informieren und kostenfrei als Interessent oder als Mitglied an unseren Informations- und Ausspracheabenden teilnehmen. Hochqualifizierte Fach-Mediziner beantworten gern Ihre Fragen. Wann und wo?:

**07.02.2023 Probleme mit Schlafapnoe – Wie gehen wir selbst damit um?**

Neuerungen 2023 / Aktuelle Themen / Allgemeine Aussprache / Erfahrungsaustausch,  
19.00 Uhr im Hause des Paritätischen Zentrums, Friedhofstr. 39, 41236 MG-Rheydt.

**04.04.2023 Atmen Sie mal richtig durch!**

Referent: Herr Jacek Zajak, Diplom-Sporttherapeut, Mönchengladbach,  
19.00 Uhr im Hause des Paritätischen Zentrums, Friedhofstr. 39, 41236 MG-Rheydt.

**06.06.2023 Hat jeder die passende Maske? - Präsentation des aktuellen Programms!**

Referent: Herr Markus Galles, Produktspezialist bei Firma Löwenstein Medical, MG,,  
**Anschließend Erfahrungsaustausch / Bleibt die Selbsthilfe bestehen???**  
19.00 Uhr im Hause des Paritätischen Zentrums, Friedhofstr. 39, 41236 MG-Rheydt

===== Sommerpause! =====

**05.09.2023 Treffen noch offen!**

Referent: ???,  
19.00 Uhr im Hause des Paritätischen Zentrums, Friedhofstr. 39, 41236 MG-Rheydt.

**07.11.2023 Treffen noch offen!**

Referent: ???,  
19.00 Uhr im Hause des Paritätischen Zentrums, Friedhofstr. 39, 41236 MG-Rheydt.

**01.12.2023 Adventskaffee ???- Gemütliches Beisammensein ???!**

15.00 Uhr im Hause des Paritätischen Zentrums, Friedhofstr. 39, 41236 MG-Rheydt

Weitere Informationen unter: [www.selbsthilfe.schlafapnoe.moenchengladbach.de](http://www.selbsthilfe.schlafapnoe.moenchengladbach.de)