



## [120] Einladung 37

**Montag, 6. September 2010**

**im Säali vom Restaurant Flügelrad beim Bahnhof SBB**

(Zugänge vom Bahnhof Ausgang West zur Küchengasse; vom Elisabethenparking mit Bahnhoftlift, dann Passage Elisabethenanlage 11, eine Treppe hoch; oder von Elisabethenstrasse durch Elisabethenanlage Richtung Bahnhof; oder einfach gegenüber Pornokino Mascotte')

**Ab 18 Uhr wer will: Essen à la carte, Plaudern, Gedankenaustausch**

**19 Uhr Thema: Messies und Schlafapnoe – ein Teufelskreis**

**Englisch:** ‚a mess‘ bedeutet Unordnung. Daraus abgeleitet der Begriff ‚messie‘ für einen Menschen, der scheinbar grundlos in ein persönliches, berufliches und/oder organisatorisches Chaos geraten ist.

**Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Messietum mit Schlafapnoe oder umgekehrt, Schlafapnoe mit Messietum zusammen hängen kann – so oder so ein Teufelskreis.**

**Unsere Referenten und Gremiumsmitglieder Franz Kaufmann und Thomas Eigenmann referieren aus eigenen Nachforschungen und Erfahrungen zum Thema und versuchen auch, Anregungen zu Selbsthilfe und Hilfe von aussen zu geben.**

**Du – Teilnehmer/in - bist eingeladen, eigene Beispiele aus deinem Erfahrungskreis beizusteuern. Wir werden das Problem nicht lösen, sondern nur aufzeigen und Lösungen antippen können. Das angestrebte Ziel des Abends:**

**Das Messietum aus dem Versteck holen,  
darüber reden können,  
es als Krankheit erkennen, dazu stehen,  
Hilfe geben und Hilfe suchen.**

**Moderation: Heini Aenishänslin**

**Diskussion und offenes Ende**

**Weiterführende Information findest du auf unserer Website >[409]**

Wiederum werden wir am Anlass **Schlauchbürsten (Verkauf), Leihbücher** zum Thema, **Flyers und Prospekte** (gratis) zur Weitergabe an Polizeiposten und weitere Multiplikatoren dabei haben. Die Selbsthilfe-Gruppe arbeitet (ehrenamtlich) auch für dich, beschafft Informationen, pflegt Kontakte, ist wachsam – **für eine noch bessere Zukunft der Apnoiker**. Im Postversand findest du zwei Flyer zum Weitergeben an Angehörige, Arbeitgeber, Kollegen und Hausärzte. Gerne geben wir auch mehr ab, zum Beispiel für Wartezimmer in Arztpraxen, für Polizeipatrouillen und –posten. **Unsere Website [www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch](http://www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch) lebt: neue Dokumente: [111] [950.19] [950.20] [960.22]**

**Wir empfehlen besonders unsern Mitgliedern, zu diesem Anlass nebst ihrer Partnerin oder ihrem Partner auch Lehrerinnen und Lehrer mitzubringen, um bei diesen Verständnis für unsere Krankheit zu wecken, oder Kollegen und Freunde einzuladen, die vielleicht auch nur unter chronischem Schnarchen oder Tagesmüdigkeit leiden oder zu den Risikogruppen gehören könnten (Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Raucher, Messies, Prokrastination ...).**

Zahlung mit Einzahlungsschein Postkonto

Überweisung von Postkonto zu Postkonto (oder Einzahlung am Postschalter = teuer)  
**60-69649-3** Selbsthilfe-Gruppen Schlafapnoe Deutschschweiz 4419 Lupsingen  
(H. Aenishänslin und Th. Marti)

Zahlung mit Bankgiro oder e-banking

Postkonto 60-69649-3 IBAN CH 17 0900 0000 6006 BIC POFICHBEXXX

Zahlfrist: 30 Tage

Mahnungen für Aufträge Website kostenpflichtig CHF 20.--

Zahlfrist: 30 Tage

Mahnungen für Aufträge Website kostenpflichtig CHF 20.--