

Har du sovet godt?

Et stigende antal danskere har svært ved at sove. Det skønnes at op mod 15 % lider af alvorlige søvnproblemer, som går ud over ens velbefindende og kan give stress og føre til sygdom. Temaaftenen sætter fokus på søvnen og dens betydning for vores velbefindende.

Temaaften for alle interesserede

Torsdag den 11. april 2019 kl 18:30-21:30

Kedelhuset ved Hospice Limfjord, Kompagnigade 11, Skive

Vi har inviteret Marian Petersen til at komme og fortælle om:

- ◆ Søvnens opbygning og udvikling gennem livet
- ◆ Forskellen på søvnbehov hos børn og voksne og hvorfor det er så vigtigt at øve sig i at hvile og sove fra barnsben.
- ◆ Søvnen hos det syge menneske

Marian er Adjunkt, DM.Sc., Klinisk sygeplejespecialist. Hun har taget en doktorgrad i søvn og seksualitet ved Lund Universitet i Sverige

Aftenen afsluttes med en lille mindfulness øvelse ved Musikterapeut Julie Exner



Pris 100 kr inklusiv kaffe med bolle

Tilmelding efter først til mølle princip til Hospice Limfjord, dog senest den 9. april

Betaling til konto: 2600-0719583784 med oplysning om navn

Yderligere oplysninger: tlf.96148700 eller bmp@hospicelimfjord.dk

