

SØVN & PSYKE:

Konkrete tips til en bedre søvn

Torsdag den 1. november 2018



GRINDSTED

Foredraget sætter fokus på søvnens betydning og giver deltagerne fif med hjem til hovedpuden og til at styrke den mentale sundhed.

Chefpsykolog **Michael R. Danielsen** vil fortælle om, hvorfor søvnen er så vigtig for vores fysiske og psykiske velbefindende. Foredraget vil komme ind på biologiske, fysiologiske og psykologiske grunde til søvnproblemer og mulighederne for at forebygge og behandle søvnproblemer. Samtidig deles der ud af konkrete råd og teknikker, der kan hjælpe dig til at falde lettere i søvn og vågne frisk og veludhvilet igen, så du kan styrke din mentale sundhed.

Sted	Rådhuset, Jorden Rundt 1, 7200 Grindsted
Tid	19.00 - 21.00
	Alle er velkomne, arrangementet er gratis
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk
Arrangør	Bedre psykiatri Billund/Grindsted, Billund Kommune og PsykiInfo Esbjerg/Brørup/Varde

