

Vidste du at...
det især er de 45-64
årige, som beretter
om søvnproblemer?

Træt af dårlig søvn?



**Mangler du energi? Er du ofte syg? Har du kort lunte?
Spiser du for meget? Er du glemsom? Sover du dårligt?**

Sønderborg Sundhedscenter og 3F Als inviterer dig til et spændende foredrag, hvor du kan blive klogere på, hvorfor søvn er så vigtig, hvilke mekanismer søvn har indflydelse på og ikke mindst hvordan du opnår gode søvnvaner.

Mikael Rasmussen har gennem 25 år specialiseret sig i stress, psykisk arbejdsmiljø og ikke mindst søvn og dens betydning for sundhed og trivsel. Søvn er et af menneskets mest basale behov, og handler ikke kun om at føle sig udhvilet, men har også indvirkning på din kost, dit humør, dit immunforsvar, din produktivitet og meget andet.

Arrangementet afholdes som en del af Sønderborg Kommunes projekt "Tjek på din sundhed". Projektet samarbejder med 3F Als, og har særligt fokus på 40-60 årige.

Hvor og hvornår?

3F Als
Nørreled 33
6430 Nordborg
Torsdag d. 28. februar
kl. 16.00 – ca. 17.45

Arrangementet er gratis!

Tilmelding:

Mette Thisgaard Steffensen
Mail: mesf@sonderborg.dk
Telefon: 27 90 45 33
Oplys navn, telefonnummer og alder.
Tilmeldingsfrist: d. 26. februar
Efter "først til mølle" princippet.

Der serveres kaffe/the og frugt.