



Dato: 21. februar 2017

Caféaften om søvn

Den 13. marts 2017 afholder Ringsted Kommunes Sundhedsteam en caféaften om emnet søvn. Formålet med denne caféaften er at give deltagerne øget viden om normal søvn samt søvnforstyrrelser. Der tages udgangspunkt i den seneste forskning på området med fokus på gode råd samt brugbare teknikker til at forbedre egen søvn.

Søvnmangel og søvnforstyrrelser er decideret skadeligt for kroppen og kan føre til livstruende sygdomme. En nylig undersøgelse viste, at cirka halvdelen af alle danskere lider af det, der kaldes 'dårlig søvnkvalitet'. Så hvis du vender og drejer dig i sengen, fordi du ikke kan falde i søvn, så er du langt fra den eneste. Under søvnen sker der en lang række af forskellige processer, som alle har stor betydning for dit helbred og din psyke. Søvn er den rene naturmedicin, der holder humøret højt og sygdomme fra døren. Helt uden bivirkninger.

Tid og sted

Arrangementet finder sted i Ringsted Kulturhus, Søgade 3 den 13. marts 2017 kl.18.30-20.00 i Salen. Det er gratis at deltage, og tilmelding er ikke nødvendig.

Der bliver serveret vand og lidt snack.

Del af et fast koncept

Caféen er en del af et fast koncept, som Ringsted Kommunes Sundhedsteam satte i søen tilbage i oktober 2015. Konceptet går ud på, at Sundhedsteamet fast har åbne caféaftener fire gange om året målrettet borgere med en kronisk sygdom og deres pårørende. Derudover er der to årlige caféaftener specifikt målrettet borgere med kræft og deres pårørende.

Der vil løbende blive informeret om arrangementerne i Lokalbladet, kommunens hjemmeside samt på facebook-siden "Sund i Ringsted".

Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst

Sundhedskonsulent Eva Pilt Astrup, tlf. 22 78 47 91, e-mail: epa@ringsted.dk

Ringsted Kommune
Social- og Sundhedscenter

Sundhed & Træning
Eksercerpladsen 1
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 83 80

Dir.: +45 57 62 80 26

Mail: EPA@RINGSTED.DK

traening@ringsted.dk

www.ringsted.dk

EAN: 5798007643560