

NATURENS RIGE

Seniormøder
2026



Seniormøde om Søvn og Samliv

Onsdag den 15. april 2026 kl. 13.30 -15.30

Aktivitetsgården i Tarm

Torvegade 20, 6880 Tarm

Tilmelding: Senest fredag den 10. april til
Aktivitetsgården Tarm.

Mobil 23 84 85 70

Arrangementet er åbent for alle (medlemskort ikke påkrævet)

OBS: Max 60 deltagere. Ved færre end 10 tilmeldte, aflyses arrangementet.

Plan for dagen:

Oplæg om søvn:

*v. fysioterapeut Karen
Søndergaard:*

Hør om hvorfor din søvn er vigtig, og om hvordan den ændrer sig gennem livet. Hvad kan man selv gøre for at få en god nattesøvn?

Kort pause med bevægelse - og kaffe og brød.

Oplæg om samliv:

*v. fysioterapeut og sexologisk
rådgiver Vibeke Colstrup*

Hør om hvordan nære relationer er vigtige for at have et meningsfyldt seniorliv uanset om du lever selv eller med en partner

Hvorfor nærhed og nærvær også er vigtigt når vi er blevet ældre, og hvordan det kan forebygge ensomhedsfølelse.

Arrangører: **Sundhedscenter Vest og
Aktivitetssentrene i Sundhed og Omsorg**

