

NATURENS RIGE

Seniormøder
2026



Seniormøde om Søvn og Samliv

Torsdag den 19. marts 2026 kl. 13.30 - 15.30

Aktivitetscentret i Hvide Sande

Parallelvej 116, 6960 Hvide Sande

Tilmelding: Senest mandag den 16. marts til
Aktivitetscentret, Hvide Sande

mobil: 29 36 80 04

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
Aktivitetscentrene i Sundhed og Omsorg**

