rksk.dk

NATURENS RIGE

Seniormøder

2026

Seniormøde om

Søvn og Samliv

Mange ældre oplever ændringer i søvnen. Det kan være sværere at falde i søvn, man vågner oftere om natten, eller man føler sig tidligere træt. Søvnproblemer kan skyldes sygdom, medicin, bekymringer eller mindre fysisk aktivitet. God søvn er vigtig for både kroppen og humøret, og derfor kan faste rutiner, motion og ro omkring sengetid hjælpe til bedre søvn.

Samliv og nærhed har også stor betydning i ældrelivet. Kærlighed, berøring og følelsen af at være tæt på et andet menneske giver tryghed og glæde. For nogle handler samliv om romantik og seksualitet, mens det for andre handler om omsorg, samtaler og fællesskab. Behovet for nærhed forsvinder ikke med alderen.

Tirsdag den 27. oktober 2026 kl. 13.30 -15.30

Aktivitetshuset i Ringkøbing,

Holmelunden 10, Ringkøbing

Plan for dagen:

Oplæg om søvn:

v. fysioterapeut Karen Søndergaard:

Hør om din søvn og søvnændringer 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

Tilmelding: Senest fredag den 23. oktober til Aktivitetshuset - mobil 21 74 15 90

Arrangementet er åbent for alle (medlemskort ikke påkrævet)

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

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

Ringkøbing-Skjern Kommune