



## Foredrag om høretab og søvn

**Mandag den 28. juni 2021**

**kl. 19 - 21 på Holsted Aktivitetshus**

**Højmarksvej 20 6670 Holsted**

Foredrag med Hørekonsulent Dorthe Mølgaard



**Hørekonsulent Dorthe Mølgaard, THS Aabenraa holder oplæg om "Høretab og søvn"**

I Danmark lider op imod 15% af befolkningen af søvnløshed.

Det kan være mange årsager til, at søvnen ikke indtræffer som ønsket.

Det kan skyldes jordnære ting som generende lys og lyd, sengen eller rummets luftfugtighed og temperatur, stress eller jetlag kan også medvirkende faktorer til søvnproblemet.

Når man har høretab – eller tinnitus, bliver ens energi brugt på dette, og energien er det, vi oplever, vi skal have efter en god nats søvn.

Foredraget giver en forklaring på, hvor meget søvn vi bør have, og hvad vi selv kan gøre for at få noget mere kvalitetssøvn.

**Der er sørget for teleslynge og skrivetolke så alle kan følge med.**

**Kaffe og brød 20 kr.**

**Af hensyn til kaffen skal tilmelding ske til formanden på mail:**

**[mail@hcschack.dk](mailto:mail@hcschack.dk) SMS. 21 77 99 66. senest fredag den 25. juni.**



## Vejen kommune



Holsted Aktivitetscenter