Zapraszamy osoby starsze!

na cykl spotkań „Eksperci Dobrego Życia”

5 października br. o godzinie 10:30 lub 12:30

„JAK SIĘ NIE DAĆ BEZSENNOŚCI”

Sala widowiskowa Muzeum Śremskiego, ul. Adama Mickiewicza 89

Człowiek przesypia 1/3 życia. Ale tylko w teorii. W praktyce niewiele osób przeznacza na sen 8 godzin na dobę. Może to pogarszać ogólną kondycję organizmu i prowadzić do zaburzeń snu, a nawet bezsenności. Jak zadbać o jakość snu?

W ten interesujący i dla wielu osób ważny temat dotyczący higieny snu i samodzielnego radzenia sobie z bezsennością wprowadzi nas **Mateusz Majchrzak, psycholog i psychoterapeuta, członek Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem, certyfikowany terapeuta bezsenności.**

Program spotkania:

Jak się nie dać bezsenności. Zadbaj o jakość nocnego odpoczynku.

Sesja pytań, dyskusja

Planowany czas trwania spotkania: ok.1 godz.
10:30 – 11:30 Grupa I / maksymalnie 100 osób
12:30– 13:30 Grupa II / maksymalnie 100 osób

W trakcie spotkania zastosowane zostaną zasady bezpieczeństwa zgodnie z wytycznymi Ministra Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego obowiązującymi w trakcie epidemii wirusa SARS-CoV-2 w Polsce. Bezwzględny nakaz zasłaniania ust i nosa obowiązuje podczas całego wydarzenia.

Z uwagi na Państwa bezpieczeństwo prosimy o potwierdzenie uczestnictwa do dnia 2.10.2020r.

POD NUMEREM TELEFONU 575 778 744

Działanie realizowane w ramach *Śremskiego Programu na rzecz osób starszych na lata 2017 – 2020*

MUZEUM ŚREMSKIE

ŚREM

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W ŚREMIE