

# Nyhedsbrev fra Kildehuset – uge 33

**Hej alle!**

I denne uge har der været en god summen af aktivitet i huset – vi kan virkelig mærke, at folk vender tilbage efter sommerferien med fornyet energi

- Mandag havde vi Enes og Tommy fra Team Træning i huset, som følger vores hverdag lidt for at lære os at kende. Inden længe vil der komme nogle muligheder for at melde sig til nogle træningstilbud, som de vil lave specielt til os.
- Onsdag stod Hella for yoga-undervisning. Det har virkelig været dejligt med den undervisning og deltagerne har været meget glade for det!
- Ferniseringen torsdag var en stor succes! Denne gang var deres vores allesammens Andreas, der har udstillet en serie af flotte fotografier, der nu pryder i huset. Der blev budt på forfriskninger og holdt tale. Tak til Andreas for at lade os udstille hans kunst!
- Torsdag samledes Stigma-gruppen. For mange af os er det rart at have muligheden for at snakke nogle af de emner igennem, som bliver taget op.
- Torsdag havde vi også besøg af Berit fra Aalborg AKTIV, som kan hjælpe folk, der har en førtidspension, med at finde et arbejde – f.eks. et frivilligt arbejde. Det kan være alle mulige forskellige ting og hvis man er interesseret i at høre mere, så kom endelig forbi!

## **HUSKETING**

**Den 14. september har du mulighed for at komme til foredrag med psykolog MICHAEL DANIELSEN, som er ekspert i søvn og mental sundhed. Se mere på næste side!**

**Rigtig god weekend!**

**Bjarke**



**14/9**  
**2023**

**Kl. 10-13**

**25 kr.**  
**Foredrag inkl.**  
**Sandwich**  
**og en vand**

**Rådhusalen**  
**Torvet 5**  
**Nørresundby**

**Cand. Psych** **MICHAEL DANIELSEN**

*Kildehuset har søgt fondsmidler til at afholde dette skønne arrangement, hvilket betyder, at du har en enestående mulighed for at opleve psykolog Michael Danielsen.*

*Kom og lær mere om søvn og søvnbesvær – og få redskaber til at sove bedre. Kildehuset - Fountainhouse Aalborg indbyder til foredrag og efterfølgende workshop med gennemgang af redskaberne i praksis.*

## **Temadag om SØVN og MENTAL SUNDHED.**

Vi ved, at søvnen forbedrer immunforsvaret, styrker hukommelse og kreativitet og er med til at forebygge stress, angst og depression. En god nattesøvn bidrager til et godt liv.

Der kan være både fysiske og psykiske årsager til søvnproblemer. Søvnproblemer er tit et første tegn på, at der er noget galt, og hænger ofte sammen med bekymringer eller stress, men også psykiske sygdomme som fx depression, angst og PTSD.

Gennem Psykiatrifonden har vi fået kendskab til Chefpsykolog Michael Danielsen, der har bl.a. specialiseret sig i mental sundhed og, hvordan søvn kan forbedres. Han vil fortælle om almindelig søvn, og hvordan søvnproblemer opstår. Han vil også fortælle om de mekanismer, der kan forårsage søvnproblemer og give tips og redskaber til at få styr på søvnen igen.

Han vil give dig et indblik i, hvilken betydning søvn har for din fysiske sundhed og trivsel, hvilken betydning søvn har for den mentale sundhed og trivsel og, hvorfor man drømmer.

Der vil først være et foredrag og efterfølgende en workshop, hvor vi vil få mange gode råd til en bedre søvn og en gennemgang af redskaberne i praksis - også når det er svært! Michaels store motivation er at lave noget, der virker for dig i praksis. Det afspejler sig i de konkrete redskaber, du får og sikkert vil kunne bruge straks.

Michael Danielsen er kendt som en jovial, inddragende formidler, der med skarphed og humor får sit publikum til at kigge indad og reflektere over sig selv en ekstra gang. Han er direkte og klar i sin formidling.

**GRIB DENNE ENESTÅENDE CHANCE OG TILMELD DIG SENEST 11.09**  
**PÅ TELEFON: 9931 6000 ELLER MAIL: [kildehuset@aalborg.dk](mailto:kildehuset@aalborg.dk)**

Pladserne fordeles efter "først til mølle" princippet, da der er begrænset pladser til arrangementet.

PS. Når du er tilmeldt får du et mobilepay nr. så du kan indbetale de 25 kr.