

Sov Godt

Temadag om søvn

Tirsdag d. 21. april 2026 kl. 13.00-16.00 sætter vi fokus på søvn og

dets betydning. Forebyggelseskonsulenter fra Center for

Sundhedsfremme i Varde Kommune hjælper dig med at blive klogere

på, hvad du selv kan gøre for at sove bedre.

Et tilbud til dig, hvor din hverdag er påvirket af søvnmangel.

Er du nysgerrig på hvad du selv kan gøre for at forbedre din

søvnkvalitet og herved øge dit velværd og sundhed, så meld dig til i

Informationen senest: Onsdag d. 15. april (begrænset antal pladser)

