

Informationsaften og Cafe for personer med tinnitus og lydoverfølsomhed 2019

Informationsaften kl. 18.00:

Mandag d. 7. januar
Mandag d. 1. april
Juli: Aflyst
Mandag d. 7. oktober

Mandag d. 4. februar
Mandag d. 6. maj
Mandag d. 5. august
Mandag d. 4. november

Mandag d. 4. marts
Mandag d. 3. juni
Mandag d. 2. september
Mandag d. 2. december

Indhold:

Fælles informationsaften.

Vi gennemgår teorien omkring tinnitus/lydoverfølsomhed og giver gode råd til afhjælpning af gener.

Varighed ca. 1 time.

Cafe med foredrag og samvær med ligestillede kl. 19.00:

For at deltage i cafeen er det en forudsætning, at man tidligere har deltaget i Informationsaften, eller at man er/har været i et individuelt samtaleforløb på Institut for Syn og Hørelse.

Mandag d. 7. januar
Mandag d. 4. februar
Mandag d. 4. marts
Mandag d. 7. oktober
Mandag d. 4. november
Mandag d. 2. december

Emne: Søvn
Emne: Afspænding og kropsbevidsthed
Emne: Brug naturen
Emne: Lydstimulering
Emne: Energiforvaltning
Emne: Stress

Indhold:

Vi går i dybden med et emne, der knytter sig til tinnitus og lydoverfølsomhed.

Efter foredraget er der drøftelse, erfaringsudveksling og samvær med ligestillede og tinnituskonsulenterne over en kop kaffe/te.

Varighed ca. 1½ time.

Sted:

Institut for Syn og Hørelse, Sofiendalsvej 91, 9200 Aalborg SV

**Alle personer med tinnitus og/eller lydoverfølsomhed
samt deres pårørende er velkomne.
Det er gratis at deltage til både Informationsaften og Cafe.
Tilmelding er ikke nødvendig.**

Med venlig hilsen
Tinnitus konsulenterne

