

Informationsaftener og Caf er for personer med tinnitus og lydfølsomhed i 2020.

Informationsaften kl. 18.00:

Mandag, den 6. januar	Mandag, den 3. februar	Mandag, den 2. marts
Mandag, den 6. april	Mandag, den 4. maj	Mandag, den 8. juni
Juli: AFLYST	Mandag, den 3. august	Mandag, den 7. sept.
Mandag, den 5. oktober	Mandag, den 2. nov.	Mandag, den 7. dec.

Indhold:

Fælles informationsaften. Vi gennemgår teorien omkring tinnitus/lydfølsomhed generelt og giver gode råd til afhjælpning af generne.
Varighed ca. 1 time.

Café med oplæg og samvær med ligestillede kl. 19.00:

For at deltage i caféen er det en forudsætning, at man tidligere har deltaget i Informationsaftenen, eller at man er/har været i et individuelt samtaleforløb ved tinnituskonsulent på ISHD.

Mandag, den 6. januar	Emne: S�vn
Mandag, den 3. februar	Emne: Afsp�ending og kropsbevidsthed
Mandag, den 2. marts	Emne: "Lyd og larm"
Mandag, den 5. oktober	Emne: Energiforvaltning
Mandag, den 2. november	Emne: Lydstimulering
Mandag, den 7. december	Emne: Stress

Indhold:

Vi g r i dybden med et emne, der knytter sig til tinnitus og lydfølsomhed.
Efter oplægget er der drøftelse, erfaringsudveksling og samvær med ligestillede og tinnituskonsulenterne over en kop kaffe/te.
Varighed ca. 1½ time.

Sted:

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

**Alle personer med tinnitus og/eller lydfølsomhed samt deres pårørende er velkomne.
Det er gratis at deltage til b de Informationsaftenen og Caféen.
Tilmelding er ikke nødvendig.**

Med venlig hilsen
Tinnituskonsulenterne
Institut for Syn, Hørelse og Døvblindhed