

Hjernen og psykiske belastninger

Tirsdag den 10. november 2020



HADERSLEV

Oplever du problemer med at huske? Har du svært ved at have overblik? Svært ved at koncentrere dig? Så har du måske kognitive vanskeligheder. Kognitive vanskeligheder kan afhjælpes på forskellige måder, bl.a. gennem gode rutiner og vaner.

Underviserne **Dorte Jordoson** og **Tina K. Thomsen** fra VSU (Voksen Specialundervisning) i Haderslev Kommune vil kort introducere til, hvad kognition er, og hvilke kognitive vanskeligheder du kan have, når hjernen har været belastet, f.eks. pga. depression, stress eller angst. I praksis kan det påvirke hverdagen, så du f.eks. ikke kan overskue så meget, bliver glemsom, mangler initiativ eller ikke kan koncentrere dig.

Dorte og Tina er uddannede instruktører i Smart Training. Arrangementet bliver en blanding af teoretiske oplæg og små praksisøvelser på et niveau, hvor alle kan være med – og hvor der er plads til smil og grin.

Sted Haderslev Sundhedscenter, Clausensvej 25, 6100 Haderslev

Tid 19.00 - 21.00

Alle er velkomne, arrangementet er gratis

Tilmelding PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller
www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Arrangør PsykInfo Haderslev

