

14/9

Åbning af festivalen: **Koncert**
med Årets Fynske Jazzmusiker
Emma Pilgaard

Mandag den 14. september Kl. 18.00-19.30
Sted: Mortorfabrikken Marstal
Arrangør: Ærø Jazzfestival
Gratis. Uden tilmelding – bare mød op

Lækker jazz til at finde roen frem hos lytteren.

Emma Pilgaard er netop kåret som årets fynske jazzmusiker. Hendes musik bevæger sig i spændingsfeltet mellem vokaljazz og singer-songwriter, hvor improvisation møder klare melodier, og teksterne er små historier for sig. Det er musik, der både udfordrer og omfavner.

14+15/9

Familie-workshops:
Søde drømme og gode skærmvaner
– To workshops om skærm og søvn i familien

Workshop #1

For børn fra 7.klasse og opefter + deres familier
Mandag den 14. september kl. 16.00-18.00

Workshop #2

For børn fra 4.klasse og opefter + deres familier
Tirsdag den 15. september kl. 16.00-18.00

Sted: Campus Ærø Studiecenter, Marstal
Arrangører: Center for Digital Pædagogik og Center for Søvn
Gratis. Tilmelding på campusaeroe.dk eller på mail til merete@cfdp.dk

Hvordan påvirker skærmene vores nattesøvn, og hvordan får vi skabt gode aftenrutiner i familien uden konflikter? På denne workshop sætter vi fokus på samspillet mellem skærmtid og en god nattesøvn. Gennem legende øvelser, dialog og korte oplæg får I som familie mulighed for at undersøge jeres digitale vaner og tale om, hvordan de påvirker jeres søvn.

Der serveres en sandwich i forbindelse med workshoppen

15/9

Foredrag til voksne med søvn-problemer /v **Sine Ditlev Bihlet**,
Center for Søvn

Tirsdag den 15. september kl. 19.00-20.30
Sted: Campus Ærø Studiecenter, Marstal
Arrangør: Ærø Sundhedspleje
Gratis. Uden tilmelding – bare mød op

Kom og hør om, hvordan du selv kan arbejde med din søvn. Sine Ditlev Bihlet giver dig konkrete værktøjer og troen tilbage på søvnen, så den ikke er en fjende, men kan blive en ven. En meget stor del af den voksne danske befolkning dør med søvn. Den dårlige nyhed er, at det ofte får store konsekvenser for menneskers hverdag. Den gode nyhed er, at man faktisk kan gøre noget ved det. Foredraget er også relevant for fagfolk.

16/9

Temadag for fagfolk om Børn og Unges søvn /v Center for Søvn

Onsdag den 16. september kl. 15.00-18.00
Sted: Marstal Skole
Arrangør: Ærø Sundhedspleje
Gratis. Uden tilmelding – bare mød op

Hvordan vejleder vi konkret familier, børn og unge i søvn, så pegefingeren ikke er hævet, men nysgerrigheden og troen på, at tingene kan ændre sig, er vakt?

Karen Kildahl fra Center for Søvn formidler med grundighed og humor, vigtigheden af søvn, hvad søvn er, hvorfor vi skal sove, og hvorfor søvnen i dag er udfordret hos så mange.

16/9

Få bedre søvn med Yoga
Nidra og åndedrætsøvelser
/v **Anna Kramer**

Onsdag den 16. september Kl. 17.00-18.00,
Sted: Atma Yoga House, Kærvej 17, Ommel
Arrangør: Ommel Sundhedslandsby
Gratis. 15 pladser. Tilmelding: SMS til Anna: 55223236

Yoga Nidra er en meditationsteknik, der også bliver kaldt "yogisk søvn". Anna Kramer lærer dig den afslappende teknik, hvor man liggende bliver guidet ind i en meditativ tilstand mellem vågen og søvn. Yoga Nidra og åndedrætsøvelser kan have en række positive effekter på både krop og sind. Det reducerer stress og angst og forbedrer søvnkvaliteten. Teknikken er let at udføre og er tilgængelig for alle.

16/9

Langbordsmiddag for unge:
Gratis mad og snak om
det gode liv med skærm

Onsdag den 16. september kl. 18.00-19.00
Sted: Campus Ærø Studiecenter, Marstal
Arrangører: Center for Digital Pædagogik og Center for Søvn
Gratis. Tilmelding på SMS til Cecilie: 30519421

Vær med til en hyggelig langbordsmiddag, hvor vi samles om god mad, uformel stemning og en ærlig snak om skærme, søvn og hverdagen. En aften, hvor I kan udveksle erfaringer, grine ad de dårlige vaner og snakke om, hvordan man får mere ud af døgnets timer – uden at droppe alt det sjove på skærmen.

17/9

Søvnlaboratorium
og lydrejse /v musiker
Kristian Humaidan

Torsdag den 17. september kl. 17.00-19.00
Sted: Søbygaard, Søby
Arrangør: Søbygaard
Gratis. Tilmelding på SMS eller mail til Stine: 60682911/stine@soebygaard.dk

Oplev en dyb, rolig og anderledes måde at tilegne sig teoretisk og praktisk viden om søvn.

Søvnlaboratoriet er et sanseligt og oplevelses-baseret format, hvor viden serveres sammen med musik og små visualiseringsøvelser. Oplægget foregår liggende, og deltagerne finder sig godt til rette på yogamåtter og med dæmpet belysning. Du inviteres bl.a. med på en lydrejse til tonerne fra SoundWheel.

For skoler og uddannelser:

14/9

Oplæg om **Mindhelper.dk**
for 1. og 2. HF

Mandag den 14. september kl. 12.15-15.30

17/9

Foredrag: Hvad betyder søvn
for hjernen /v hjerneforsker
Troels W Kjær

Torsdag den 17. september kl. 18.30-20.00
Sted: Ærøskøbing Bibliotek, Ærøskøbing **NYT STED**
Arrangør: Ærø Folkebibliotek
Gratis. Kræver tilmelding via www.arrebib.dk

Troels W. Kjær er en højt anerkendt hjerneforsker, forfatter og speciallæge, der er kendt for sin ekspertise inden for hjernens funktioner og mysterier. Med en imponerende baggrund og en passion for at formidle kompleks videnskab på en letforståelig og underholdende måde, er rammerne sat for en fantastisk underholdende og oplysende aften.

17/9

Foredrag: Søvn hos de små
hjemme og i dagtilbud 0-3 år
/v **Karen Kildahl**

Torsdag den 17. september kl. 19.00-20.30
Sted: Ærø Friskole, Ærøskøbing
Arrangør: Ærø Sundhedspleje
Gratis. Uden tilmelding – bare mød op

Kom og hør søvnspecialist Karen Kildahl fortælle kærligt og humoristisk om søvn i alderen 0-3 år.

Hvad kan vi gøre som forældre, som institution og i samarbejde for, at børn sover godt og nok? Vi kommer til at høre om den nyeste evidens på området. Avler søvn søvn? Kan søvnproblemer løses? Og hvordan har man en dialog om søvn, så vi sammen kan arbejde hen imod det bedste for alle parter?

17+18/9

Søvnlaboratorium og lydrejse
for 4. og 5. klasse

Torsdag den 17. september kl. 10.00 –12.00
+ Fredag den 18. September kl. 10.00 –12.00
Sted: Søbygaard
Skoleklasser tilmelder sig via skolens ledelse