

Attention i Lerum bjuder till en intressant föreläsning om sömn med Christian Benedict

8 september Kl. 18.00-19.00 på Dergårdsteatern, Lerum.

Varför vi sover och varför vi inte sover

Christian Benedict (doktor i humanbiologi, docent i neurovetenskap och universitetslektor i farmakologi) är en välrenommerad forskare inom sömnfältet och ledare för ett forskningsteam vid Uppsala Universitet som fokuserar på att undersöka de negativa hälsoeffekterna av sömnbrist. Med sin expertis och omfattande erfarenhet som föreläsare blir Benedict ofta inbjuden att presentera sin forskning vid internationella kongresser och inom medicvärlden. Han är välkänd för sin pedagogiska och underhållande presentation av forskningsresultat och har även författat flera böcker om ämnet ("Sömn, Sömn, Sömn" & "Sov dig till ett bättre liv").

Benedict har medverkat som sömnexpert i TV-program som Nyhetsmorgon och Vardagspuls på TV4, samt i SVT-program som Helgstudio och populärvetenskapliga serier som "Din Hjärna" (SVT, säsong 1, avsnitt 2 & säsong 2, avsnitt 1), "Fråga Doktorn" och "Vetenskapens värld". Under 2023 presenterade Benedict sitt TV-program "Sov Gott" tillsammans med David Batra på SVT. I denna serie undersöktes med glimten i ögat varför så många svenskar lider av sömnproblem och effektiviteten hos populära metoder för att förbättra sömnen på individnivå.

Mer om Christian: https://sv.wikipedia.org/wiki/Christian_Benedict

Kostnad: Kostnadsfritt för alla medlemmar!

Ej medlem 250 kr per biljett (Medlemskap i Attention 240 Kr)

Anmälan: Maila info@lerum.attention.se för biljetter till föreläsningen.

Uppge namn och antal samt om du är medlem.

För biljetter utan medlemskap sker genom inbetalning till Bg 5187–8866 eller Swish 123 576 49 56.

Glöm inte att märka betalningen med namn.

Bli medlem: Registrera medlemskap via länken eller genom inbetalning till Bg 5187–8866 eller Swish 123 576 49 56. Glöm inte att märka betalningen med namn och kontaktuppgifter.

<https://attention.se/bli-medlem/medlemsansokan/>

Frågor: Maila info@lerum.attention.se

Vi planerar för fler föreläsningar för våra medlemmar.

Varmt välkomna!

Dergårdsteatern

Alingsåsvägen 9

443 35 Lerum

Attention
LERUM

