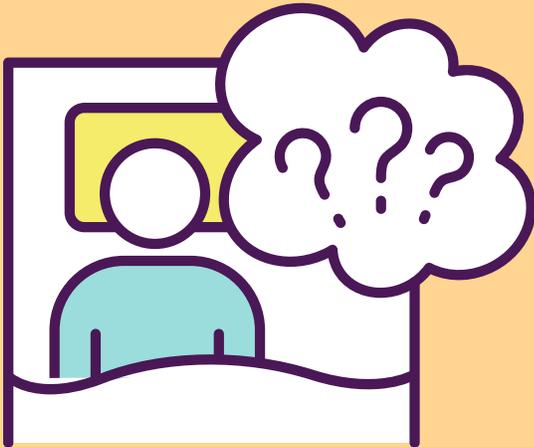




# 한울 노인 정신건강 세미나

## 잠을 제대로 잘 수가 없어요

잠들기가 힘들거나, 자다가 자주 깨거나, 잠을 오래 자도 낮에 피곤함을 느끼시는 분들이 많이 계십니다. 3월 21일 세미나에서 수면장애의 심리적인 부분에 대한 원인과 대처방법에 대해서 정보를 나누고자 합니다.



3월 21일 화요일  
오후 1시 - 2시

대상: 60세 이상 어르신  
장소: 한울종합복지관 북부 사무소  
1166 S. Elmhurst Rd.,  
Mt. Prospect, IL 60056  
비용: 무료, 사전 등록 필요  
등록 문의: 847-439-5195 ext. 219  
skweon@hanulusa.org

### 진행 내용

강사: 이재명, LPC 한울 전문 상담가

- 1 한울 전문 상담가의 수면장애 세미나
- 2 자가검진 진행과 결과 리뷰
- 3 한울 전문 상담사와 1:1 상담

→ 처음 세미나에 참석하시는 분들께  
**Wellness Kit (건강 키트)** 제공



등록 링크:  
<http://bit.ly/3HKJxLb>