

HELSE VELVÆRE



Nattesøvnen tilbage til børnefamilierne

Den lokal iværksætter, Jeanette Wegge-Larsen, stifter af sitet Sovecoach.dk lever drømmen ud, når hun hjælper trætte børnefamilier tilbage på sporet af gode sovevaner.

Søvn er essentielt for såvel voksne som børn. Det er under søvnen at kroppen restituerer og hjernen sætter dagens oplevelser i system. Det er primært under søvnen at børn vokser og udvikler sig. Søvn har betydning for vores trivsel, udvikling, indlæring og koncentration.

Søvn eller mareridt?

De fleste børnefamilier oplever i perioder udfordringer i forhold til deres børns sovevaner, og for mange ender aften og nat i et mareridt, der gentager sig aften efter aften og kan efterlade familien med søvnunderskud, manglende energi og vaklende tro på sig selv.

Jeanette Wegge-Larsen har specialiseret sig i børns sovevaner og hjælper dagligt børnefamilierne gennem personlige coachingforløb, hjemmebesøg, foredrag og mødregruppearrangementer.

Ideen til Sovecoach.dk fik Jeanette Wegge-Larsen helt tilbage i 2007 efter selv at have levet med problematikkerne tæt inde på livet i over et år.

- Jeg er uddannet socialpædagog og har altid vægtet rådgivningen af forældre meget højt. I min søgen efter en løsning på vores soveproblem gik det op for mig, at der ikke fandtes mange muligheder på dansk, siger Jeanette Wegge-Larsen.

Det blev til første version af sitet Sovecoach.dk, der nu netop er lanceret i 3. version. Siden 2007 har Jeanette Wegge-Larsen hjulpet mere end 1000 familier, ligesom hun har medvirket på TV, i magasiner og er aktiv blogger på Danmarks største forældre-site »[ve.dk«.](http://www.min-ma-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Værdier med hjertet på rette sted

- Jeg brænder virkelig for at hjælpe børnefamilierne. Det er en kæmpe glæde for mig, hver gang en familie kan sendes afsted med gode vaner i bagagen.

- Jeg ved, at det er muligt at lære børn at sove i tillid og tryghed - i troen på, at mor og far altid vil være der, når barnet har brug for det.

Fra folkeskole til selvstændig multi-tasker

I opstarten kombinerede Jeanette Wegge-Larsen iværksætter-drømmen

med et job som støttelærer på en folkeskole. Nu har hun taget springet og lever drømmen fuldt ud i en dagligdag, der ud over rådgivningsevner også

- Jeg ved, at det er muligt at lære børn at sove i tillid og tryghed - i troen på, at mor og far altid vil være der, når barnet har brug for det, siger Jeanette Wegge-Larsen.

kræver en god portion IT kendskab, markedsføringsstrategier og visioner for virksomhedens fremtid.

- Der er gang i den og hver dag byder på nye udfordringer, der kræver, at jeg udvikler mig og erhverver mig nye kompetencer - og jeg elsker det, fortæller Jeanette Wegge-Larsen.

Drømmen slutter ikke her

Den 35 årige iværksætter har selvfølgelig planer for fremtiden, og vil gerne hjælpe endnu flere familier.

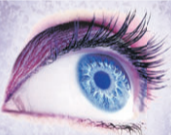
Inden længe lanceres Sovecoach.dk på norsk og Jeanette Wegge-Larsen drømmer desuden om, at lave et tv-program, der følger danske børnefamilier på vej mod målet.

Vil du vide mere kan du finde informationer på www.sovecoach.dk.

TRÆNING AF SYN & MOTORIK LÆSE OG INDLÆRINGSPROBLEMER...

FÅ LAVET EN SAMSYNSTEST:

- der både vil afdække mulighederne for at forbedre læseevnen, læsehastigheden og læsekonzentrationen.



SAMSYNSKLINIKKEN

Solrød Center 52 - 2680 Solrød
c/o Profil Optik - Tlf. 50 53 55 38
doris@samsyn.dk - www.samsyn.dk

KLINIK FOR FODTERAPI
Pia Robinson
Fodterapeut & Sygeplejerske

Galoche Allé 4 (Den Hvide By)
4600 Køge
www.gasundt.dk
Tlf. 88 91 11 11
Mobil 24 26 90 22

Se 10 år yngre ud...



Forkæl dig selv

- gå til ansigtsmassage / ansigts zoneterapi

Få større velvære

Løse op for smerter i ansigt - tænder - nakke

Ring og aftal tid:

Lise Nim Larsen - 40 62 41 52

Mensendieck-instruktør
og Kranie sakral terapeut

Lidenmarksvej 2 A - Herfølge

Meditation

Har du svært ved at få arbejde?
Er du stresset? - Har du angst?
- så er meditation et godt redskab, som medvirker til at du forøger dine chancer for bl.a. at få job - overskud i din hverdag og mere selvtilid.

Du kan vælge mellem grupper eller individuel meditation.

Ring for nærmere info/tidsbestilling
på tlf. 60 43 78 07 eller mail: susan123@live.dk

Mandag + torsdag (begynder) kl. 19¹⁵-21¹⁵
Onsdag + fredag (øvede) kl. 18³⁰-21⁰⁰



Humlekærgård 41 · 4600 Køge · Tlf. 60 43 78 07

PROBLEMER MED HUDEN?

- Uren hud
- Barberknopper
- Kløe
- Intimbarbering

PROPOLIS CREMEN er desinficerende og medvirker til at undgå bakterie- og svampeangreb.

PROPOLIS CREMEN er meget drøj i brug og fedter ikke.

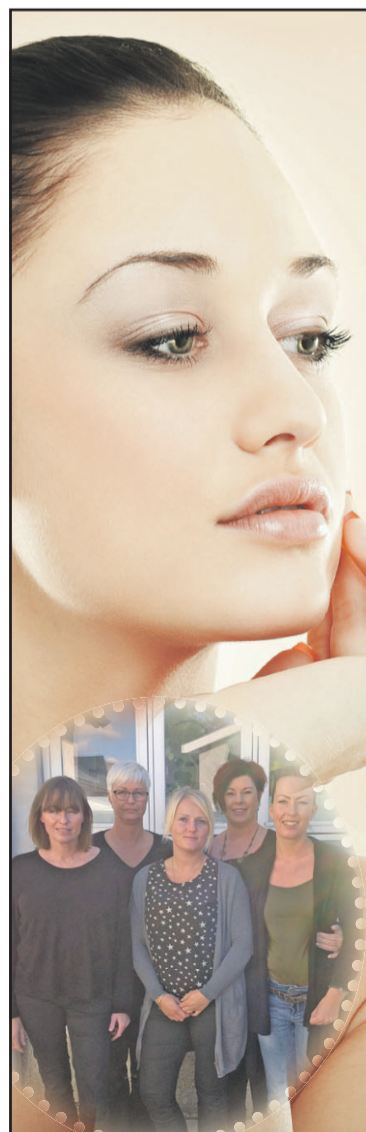
Påsmøres i et tyndt lag, morgen og aften eller efter behov.



Yderligere oplysninger på 47 10 01 64 og

www.danasan.dk

Forhandles af Matas,
helsekostbutikker og apoteker



SPOT på efteråret

Stor ansigtsbehandling med dybderens

i behandlingen får du: Hudanalyse - retning af bryn - afrensning - tonic - peeling - udrensning - ampul - massage inkl. nakke og skulder - specialmaske - afsluttende creme. 60 min.

Tilbudet gælder
t.o.m. onsdag d. 31/10

kr. 499,-

Ved køb af produkter for over 400 kr.
får man behandlingen til halv pris

Make-up 1 time kr. 299,-

Ved køb af produkter for over 400 kr.
får man behandlingen til halv pris

Brazil Intim kr. 400,-

Gelenegle til julefrokosten **BOOK NU!**
fra kr. 475,-

Hud og Negleklivnikken

Kirkepladsen 6 A · 4690 Haslev
Tlf. 2892 0108 · www.hudognegleklivnikken.dk

Pensionist rabat



Dame/herre klip

kl. 9-12

Mandag -fredag

KUN kr. 150,-

Farvning
fra kr. 350,-

Frisør Sultan

Marksvinget 11 · Køge · Tlf. 25 89 24 89 · Parkering foran butikken