



Velkommen til søvnkurs!

Sliter du med å sovne? Våkner du ofte? Føler du deg ikke uthvilt?

Søvnkurset "Sov godt" er utviklet av Helsedirektoratet, og basert på kunnskap fra Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer og Folkehelseinstituttet. Kurset er for personer som opplever søvnvansker som går ut over hverdagen og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter.



Frisklivssentralen inviterer til Sov godt-kurs

Kurset er for deg over 18 år som opplever utfordringer med søvn.

Startdato: tirsdag 5. november kl. 18.00

Sted: Hjertebanken på Hundorp.

Pris: 200 kr

Kurset består av 3 kurskvelder: 5.nov., 12.nov. og 19.nov., kl. 18.00 – 20.00. Vi fokuserer på søvn, søvnvansker, avspenningsteknikker og gode råd for bedre søvn.

Ta kontakt for informasjon/påmelding: Tlf. 948 63 310 eller e-post
hanne.soberg@nord-fron.kommune.no