



«Sov godt - Søvnkurs»

Frisklivssentralen i Solør inviterer til søvnkurs med oppstart 23. mars 2023

Kurset består av fire gruppesamlinger som finner sted **torsdager fra klokken 13.00–15.00.**

Kurset er for deg som opplever utfordringer med søvn. Kurset gir kunnskap om søvn og søvnvaner.

Tidspunkt og tema:

1. Torsdag 23.3.2022: Introduksjon – lære om søvn og søvnvaner
2. Torsdag 30.3.2022: Søvnvaner – Egne og anbefalte søvnvaner
3. Torsdag 13.4.2022: Holdninger til søvn
4. Torsdag 20.4.2022: Oppsummering og veien videre

Sted:

Nedre Kjølén Bo- og Aktivitetshus, Frøyas Gate 4, 2270 Flisa

Kursleder:

Thomas Meiningen, fysioterapeut/ frisklivsveileder
Ingrid Haagensen Woll, frisklivsveileder/fysioterapeut

Pris:

Kr 100,- som faktureres etter første samling.

Mulighet for deltakelse på frisklivssentralen i tre måneder til kr 320,- ekstra.

Påmelding / spørsmål:

Frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no eller tlf.: 48948446.

Påmeldingsfrist: fredag 17. mars 2023

Legenhvisning er ikke nødvendig for å delta på kurset.