



«Sov godt - Søvnkurs»

Frisklivssentralen i Solør inviterer til søvnkurs med oppstart 02.november 2021

Kurset består av fire gruppesamlinger som finner sted **tirsdager 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. Tirsdag 02.11.2021: Introduksjon – lære om søvn og søvnvansker
2. Tirsdag 09.11.2021: Søvnvaner – Egne og anbefalte søvnvaner
3. Tirsdag 16.11.2021: Holdninger til søvn
4. Tirsdag 23.11.2021: Oppsummering og veien videre

Sted:

Beredskapssenteret, Industrivegen 4, 2270 Flisa

Kursleder:

Thomas Meiningen, fysioterapeut/ frisklivsveileder

Pris:

Kr 100,- som faktureres etter første samling.

Mulighet for deltakelse på frisklivssentralen i tre måneder til kr 300,- ekstra.

Påmelding / spørsmål:

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

Påmeldingsfrist: fredag 29. oktober 2021

Leggehenvising er ikke nødvendig for å delta på kurset.