



# «Sov godt - Søvnkurs»

## Frisklivssentralen i Solør inviterer til søvnkurs med oppstart 03. november 2022

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 03.11.2022: Introduksjon – lære om søvn og søvnvansker
2. Torsdag 10.11.2022: Søvnvaner – Egne og anbefalte søvnvaner
3. Torsdag 17.11.2022: Holdninger til søvn
4. Torsdag 24.11.2022: Oppsummering og veien videre

### **Sted:**

Nedre Kjølen 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 300,- ekstra.

### **Påmelding / spørsmål:**

[Frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no](mailto:Frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no) eller tlf.: 48948446.

Påmeldingsfrist: fredag 28. oktober 2022

Leggehenvising er ikke nødvendig for å delta på kurset.