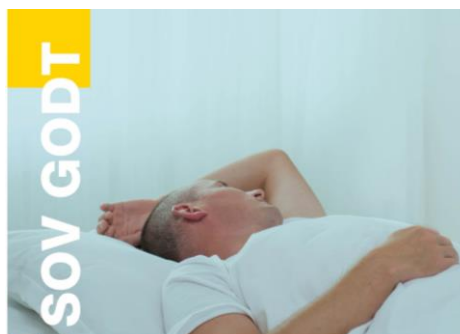


# Søvn kurs

*Strever du med søvnen?*

*Opplever du at du får for lite søvn?*

*Er du uopplagt i løpet av dagen?*



## Lier Frisklivssentral og psykisk helse tilbyr søvnkurs for deg som:

- sliter med å sovne om kvelden
- våkner opp for tidlig om morgenen
- sover urolig og/eller opplever mange oppvåkninger i løpet av natten

-Og opplever at dette går utover daglig fungering

### **Temaer som blir tatt opp i løpet av kurset er:**

- Søvn og søvnevansker
- Fakta om søvn
- Gode søvnavaner
- Søvn dagbok
- Forestillinger om søvn

## **Kurset starter torsdag 24. januar 2019 kl. 13.00-15.00 på Lier Frisklivssentral ved Fosshagen ressurscenter.**

**Kursdager:** 5 samlinger og 3 valgfrie for de som trenger

Torsdag 24. jan: 1300-1500	Torsdag 21. feb: 1300-1400 - valgfri
Torsdag 31. jan: 1300-1500	Torsdag 7. mars: 1300-1400 -valgfri
Torsdag 7. feb: 1300-1500	Torsdag 21. mars: 1300-1400 -valgfr
Torsdag 14. feb: 1300-1500	
Torsdag 4. april: 1300-1500	

**Egenandel:** 300 kr (dekker kursmateriale og enkel servering)

**Kursleder:** Ann-Christin Nørgård og Frisklivsveileder Anette Akselsen

**Påmelding:** Elektronisk på: <https://lierkommune.pameldingssystem.no/kursgruppe>  
Evt: Telefon/SMS 409 13 113 eller e-post [lier.frisklivssentral@lier.kommune.no](mailto:lier.frisklivssentral@lier.kommune.no)