



VELKOMMEN TIL SØVNKURSET «SOV GODT»



Søvnkurset er for deg over 18 år som opplever søvnvansker som går ut over hverdagen, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Søvnkurset er utviklet av Helsedirektoratet.

Tema som blir tatt opp er kunnskap om søvn og søvnvansker, søvnvaner, antakelser om søvn og avspenningsteknikker. Du vil få utlevert søvndagbok som vi anbefaler at du jobber aktivt med i kursperioden. Kurset passer best for deg som ikke har spesielle søvnsykdommer som f.eks. søvnapné og restless legs. Kurset er heller ikke så godt egnet for deg som har søvnvansker grunnet pågående akutt krise.

Tid: 4 kursdager: 17.03, 24.03, 31.03 og 7.04.

Mandager klokken 13.30-15.30.

Sted: Frivillighetssentralen, Akdalsveien 163.

Kursholdere: Cathrine Kvamsø Olsen, spesial sykepleier &
Anne Britt Laub, kognitiv terapeut/ spesial vernepleier.

Påmelding: på Tysvær kommune sine nettsider: <https://www.tysver.kommune.no/helse-og-omsorg/fysioterapi-ergoterapi-og-friskliv/friskliv/frisklivskurs/interkommunale-tilbud/>

Hvis du bor i annen kommune enn Tysvær melder du deg på til Frisklivskoordinator i din kommune.

Spørsmål: 902 22 064 eller e-post; anne-britt.laub@tysver.kommune.no

404 19 105 eller e-post; cathrine.olsen@tysver.kommune.no

Påmeldingsfrist: 10.03.2025

Kursavgift: 300 kr som går til å dekke kursmateriell, kaffi/te og frukt



Kontakt **Bokn kommune:**

Miriam Berland mobil: 404 10 570

e-post: friskliv@bokn.kommune.no