

Sov Godt

-for deg som ønsker bedre søvn

Får du for lite søvn?

Er du uopplagt i løpet av dagen?

Da kan søvnkurs være akkurat
det du trenger!

Frisklivssentralen i Hå inviterer til søvnkurs
med oppstart 3.oktober.

Dette er et kurs for deg mellom 16 og 67 år, som har utfordringer
med søvn. Kursøker med tema knyttet til søvn, søvnevansker,
avspenningsteknikker og gode råd for bedre søvn.

KURSDAGER

3.oktober, 17.oktober, 24.oktober, 31.oktober

TIDSPUNKT

kl. 16:00 – 18:00

STED

Konferanserom, Hå helsesenter
Jadarvegen 14, 4365 Nærbø

Påmelding innen 26.september til:

friskliv@ha.kommune.no

992 14 914